いやしのひととき

2022年9月号

千代田日記

～ちよだにっき 第147号～

主婦のナイショ話

毎日の家事にどれくらい時間をかけていますか？

20～60代の女性123人を対象に行った、「家事」についてのアンケートがあります。まず、「夫などパートナーとの家事シェアの割合は？」という質問から。すべて妻対夫の割合で、9対1が一番多く28・5％、8対2と7対3が同じ17・1％、10対0がその次に多く、16・3％となりました。また、5対5とシェアの割合が同じカップルもいて、8・9％となっています。

次に、「1日のうちで家事にかけている時間はどれくらい？」という質問です。一番多かったのが1時間半～2時間で36・6％、2～3時間27・6％、1時間未満22％、3時間以上13・8％という結果に。

「家事をラクにするために使っている家電やアイテムは？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が冷凍・レトルト食品74・8％、食器洗い乾燥機45・5％、衣類乾燥機27・6％などが上位にきています。

では、「家事をラクにするために、持つのをやめたアイテムは？」という質問です。複数回答でトイレマットが一番多く、約60％、次にキッチンマットや玄関マットが約40％となりました。ほかに、リビングのラグ、バスタオル、布のふきんなども、持つのをやめたという人が一定数いました。

最後に、「家事の負担を減らすためにとり入れている『やめた家事』は？」という質問です。複数回答で一番多かったのが「白物・色物を分けて洗濯」が65・0％、「アイロンがけ」と「朝食のバリエーション」が同率で49・6％、「洗った食器を拭く」38・2％、「洗濯物の外干し」34・1％、「朝食に火を使う」24・4％、「洗濯物を畳む」13・0％、「麦茶を作る」10・6％となっています。

家事がしんどいと感じているなら、右の家事のうち、ひとつでもやめてみてはどうでしょう。意外としなくても大丈夫と感じるかもしれません。

暮らしの足し算

「気象病に注意」

「気象病」とは、天気の変化によって不調が現れることで、実際、日本では約1割の人が気象病に悩んでいるとされています。気象病のしくみは、まず天気の変化を不快に感じ、脳がストレスとして認識します。すると、自律神経が乱れ、交感神経が過剰に反応します。結果、めまいや気分の落ち込み、食欲不振、むくみ、頭痛、関節痛などが起こります。ここでの天気の変化とは、具体的には気圧や気温、湿度の3つが関係しています。とくに季節の変わり目や気圧が変わりやすい秋口は気象病になる人が多いようです。

気圧の変化をキャッチするのは内耳ですが、マッサージをして血の流れをよくすることで、症状を抑えることができます。①まず、両手で両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張ります。そのまま5秒カウント。②耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張って5秒。③耳の下のほうをつまみ、下に引っ張って5秒。④耳の真ん中をつかんで横に引っ張りながら、前から後ろに大きく5回回します。⑤耳を上下に折り畳んで、5秒。⑥耳に手のひらをあて、手で円を描くように前から後ろに5回回します。これでOKです。

気温の変化に対応するにはスクワットなどで体幹を鍛える運動が、湿度の変化に対応するにはウォーキングや入浴がおすすめです。

耳のマッサージ

①両耳の上のほうをつまみ、上に引っ張る
②耳の真ん中あたりをつまみ、横に引っ張る
③耳の下のほうをつまみ、下に引っ張る

なごみひとさじ

孤独はいいものと受け入れるとラクになる

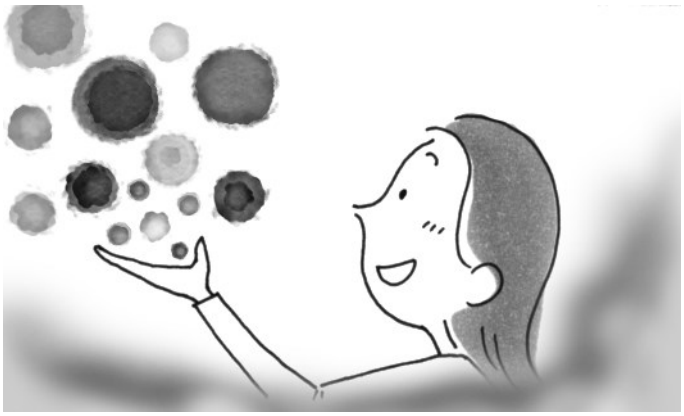
―中村恒子

精神科医の中村恒子さんは、1929年生まれの93歳。中村さんの人生観が詰まった本がベストセラーになっています。『心に折り合いをつけて うまいことやる習慣』『不安と折り合いをつけて うまいことやる生き方』で、累計30万部を超えるほど！

中村さんは太平洋戦争の末期に単身で大阪に来て、医師になりました。27歳で結婚したものの、夫の酒癖が悪く、何度も離婚を考えたとか。それでも生活費のために必死で働き、気がついたら90歳になるまで病院に勤務。苦労の連続でしたが、へこたれません。「ちょっとくらいうまくいかないことがあっても気にしない。ごはんが食べられて、眠れる場所があるんやったら大丈夫」と言います。

そんな中村さんの友達つき合いは最小限。誘われたら会うくらいです。息子さん一家とも敷地は同じものの干渉せず、独立した生活を送っています。「人間とは基本的にひとりであり、孤独なもの」と中村さん。人とつながろうとして、振り回されたり疲れたりするのはよくありません。それに、たくさんの人と関われば関わるほど、価値観の合わない人も増えてきます。「孤独はいいもの」と受けとめて穏やかに過ごす。それが中村さんの生き方です。

人生を開く扉



いやなことが
起きてばかりいるというあなたへ
いやなことがたくさんたまると
幸運と交換することが
できると言いますよ
これからの自分に
よいことがたくさん
起きるはずですよ

ほのぼの開運術

＜自宅をパワースポットにする＞

家の中をパワースポットにすることで、運気をアップさせることができます。ポイントは「おうちカフェ」になるよう意識すること。リビングをきれいに掃除して、不要なものは片づけ、ゆったり過ごせる空間にします。コーヒーはインスタントではなく、お気に入りの豆を探して、ドリッパーを使って丁寧にいれましょう。紅茶なら、ティーポットを使ってじっくり風味を出します。カフェ感を演出することで、居心地がよくなり、パワーが生まれるのです。

カップにもこだわりたいもの。「HAPPY」「GOOD LUCK」など、ポジティブなメッセージが入ったものがおすすめ。飲むことでカップのエネルギーが体内に入ってきます。

ほかに、スリッパにも注目。スリッパには家の中と外をつなぐ力があるとされ、履くことで社会とスムーズにつながります。結果、出会い運や仕事運をアップさせます。

学び直しの日本語クイズ

★略語の正式名称★

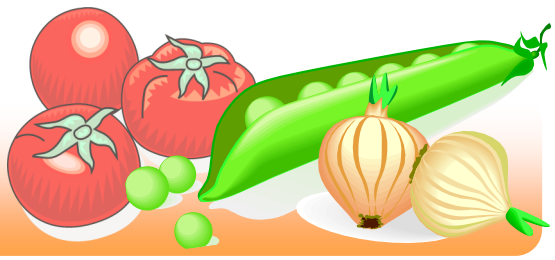
以下の略語はよく目にしたり耳にしたりするものですが、正式名称は？

① CM　②切手　③ボールペン
④経済　⑤カツ　⑥プレハブ

【正解】①コマーシャルメッセージ　②切符手形　③ボールポイントペン　④経世済民　⑤カツレツ　⑥プリミティブファブリケイティッド・ハウス

【解説】①のCMは「コマーシャル」の略ではありません。④の「経世済民」は中国の古典が由来となっていて、本来は「世を治めて民を救う」という意味です。

元気もりもり 健康レシピ



９月の元気レシピ＜サトイモバーグ＞

サトイモがネバネバしているのは、水溶性食物繊維の一種である「ガラクタン」や「グルコマンナン」が含まれているから。これらの成分は食べ過ぎを防ぐほか、糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値が急上昇するのを抑えてくれます。整腸作用があるのも魅力で、サトイモは腸活におすすめの食材と言えます。カリウムが豊富な点も見逃せません。体の中の余分な水分を出し、むくみを予防します。さらに、高血圧対策としても有効です。土がついていて湿り気のあるものを選びましょう。

★レシピのポイント

バーグのたねに青じそやしば漬け、ツナ、黒ごまなどを加えてもおいしくなります。

材料（２人分）

サトイモ：４個
かまぼこ：1/2 本（約 50g）
桜エビ：５g
青のり：大さじ 1/2
塩：少々
粗びき黒こしょう：少々
サラダ油：大さじ１
ポン酢：適量

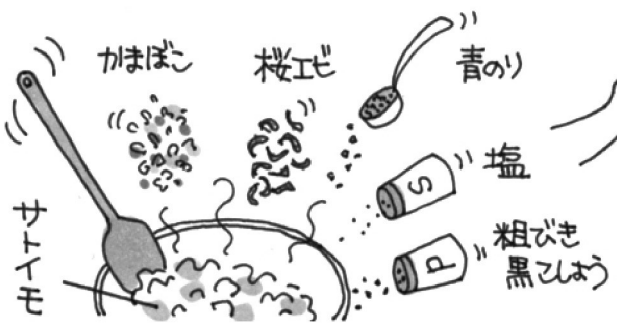
1 サトイモは皮をむいて半分に切る。かまぼこは細かく刻む。

2 鍋にサトイモと７分目くらいまで水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。

3 ボウルにゆでたサトイモを入れてつぶし、かまぼこと桜エビ、青のり、塩、粗びき黒こしょうを加える。

4 混ぜ合わせて４等分にし、平たい丸型にする。

5 フライパンにサラダ油を熱して**4**を入れる。中火でこんがり焼いたら返し、フタをして弱火で焼き色がつくまで焼く。お好みでポン酢をつけていただく。



アサヒビール ズバうま！おつまみレシピ https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe/

ちょっと教えて！家づくり

「音」のトラブルを防ごう

家を建て、実際に生活を始めてから気づくことはたくさんあるようです。

その中でも、予想できなかったという「音」のトラブルを紹介しましょう。

①上階の音…上階の歩く音が響いて、意外とうるさい。②洗濯機の位置…2階の洗濯機がダイニングの上にあり、排水音がうるさい。③隣接した建物…隣の家と接近しすぎていて、隣家から音楽などの音が聞こえてくる。④騒音…近くに消防署があり、深夜のサイレンが気になる。⑤駐車場の位置…寝室の前が駐車場で、エンジンの音と排気ガスが気になる。⑥給水・排水の音…隣の家が水道を使う度に、その音が響いてくる、などなど。

事前に防げるものもありますから、土地選びや設計の時点で一級建築士や専門家に相談すると良いでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

急速な円安進行

今年のお盆の頃、つい一ヶ月前ですが、ドル円のレートは１３２円から１３３円くらいでした。それから１ヶ月足らずで、１４４円を突破しました。（９月７日現在）実に１０円以上も急速な円安が進んでおります。

これほど為替が大きく動いたのには、背景に日本政府から円安に対する切迫感が感じられないとマーケットがみていたことがあります。岸田文雄政権は、安倍晋三元首相の国葬や、旧統一教会の問題など国内問題への対応で手いっぱいにみえます。鈴木俊一財務相の為替に関する発言内容は円安が急速に進んでいるにもかかわらず、従来と変わりませんでした。

一方、海外もいまはインフレ対応が最優先で、為替変動に気をまわしている余裕はないようです。鈴木財務相は、先日の主要７カ国財務相・中央銀行総裁会議で、為替に関して「私も含め（発言は）なかった」ことを明らかにしています。

１ドル１４５円には、国内金融機関の仕組債のノックアウトトリガーなどが相当量ある可能性があり、このレベルでの攻防となりそうです。しかし、為替介入や日銀の政策修正は難しいとみられ、打つ手がなく、円安を止めるのは容易ではないとみられています。

円安は、国内金価格上昇の支援材料です。円安による家計へのダメージは、金保有が解決できます。

発　行：株式会社ゴールドリンク

Gold Link Corporation
http://www.goldtsumitatekun.com

【住所】〒102-0072
東京都千代田区飯田橋2-8-5　多幸ビル九段10階
【電話】03-5275-5588
【FAX】03-5275-5677