



千代田日記

～ちよだにっき 第150号～

主婦のナインツ話

いつもクリスマスはどう過ごしていますか？

2021年の12月に行った、クリスマスの過ごし方についてのアンケートがあります。対象は20～60歳の社会人400人で、男性100人、女性300人です。

まず、「クリスマスを祝いますか？」という質問から。「祝う」が82・2%で、「祝わない」が17・2%となりました。次に「何日に祝いますか？」という質問です。12月24日のクリスマスイブが46%、25日が47・5%と同じくらいで、それ以外が8・5%でした。また、数日間祝うという人もいました。

では、「クリスマスの過ごし方の予定は？」という質問です。複数回答で「自宅でゆっくり楽しむ」が一番多く、2割近くいました。ほかに多かった意見としては、「家で贅沢な食事をする」「クリスマスケーキを買う」「プレゼントを渡す」「家でお酒を飲む」などでした。「パートナーや恋人にクリスマスプレゼントを渡しますか？」という質問も見てみましょう。「渡す」が49・3%、「渡

さない」が50・7%と、ほぼ同じくらいになりました。夫婦の場合は「渡す」43・0%、「渡さない」57・0%で、一方、カップルの場合は「渡す」80・6%、「渡さない」19・4%と、大きく異なっています。

プレゼントの平均金額を見てみると、夫婦の場合は1万2409円、カップルの場合は1万1500円という結果に。カップルはプレゼントを渡す人が多いので、平均すると金額が低くなったのでしょうか。料理なども含めた、クリスマス全体の予算についてはどうでしょうか？ 家族の場合は2万2911円で、カップルの場合は2万1560円となっています。

1年に1回のクリスマス。たとえば「2000円まで」など、金額は高くないので予算を決めて、プレゼント交換をするのはいかがですか？相手のことを思いながらのプレゼント選びは、楽しい時間です。



「読書セラピー」

「読書セラピー」とは、本を読むことで心や体の不調を解消するというもの。欧米で

暮らしの足し算

活用されている病気の治療法で、日本でも導入されつつあります。『心と体がラクになる読書セラピー』（ティスカヴァー・トゥエンティワン）の著者、寺田真理子さんによると、「本にすごい力がある

と知っているだけで、生きることがラクになる」そうです。本は自分のペースで関わることができ、自分からの働きかけを静かに待っていてくれるのがよさ。苦しいときや困ったとき、本が支えになってくれます。

たとえば、活字を見たくないほど疲れているときは、画集や絵本を眺

めるだけでも効果があるそうです。

実際、美しいものを眺めて「きれいだ」と感じることで脳が活性化し、

元気になります。また、絵本はテーマがシンプルなので、自分の人生をどう生きるかの指針にもなります。

本によって癒されたり、気持ち軽くなったりすれば、読書セラピーが成功しているということ。好きなジャンルの本に没頭することで、気持ちが切り替わり、悩んでいたことやストレスに感じていたことがなくなるという効果も期待できます。

寺田さんによると、子どものころに好きだった本や若いころに感動した本を改めて読むのいいとか。懐かしい気持ちやそのころの記憶が呼び起こされ、心を安定させます。



運気はいつからでも変えられる

— 中園ミホ

中園ミホさんは1959年生まれの63歳。『Doctor-X 外科医・大門未知子』や『やまとなでしこ』『西郷どん』など、数多くのヒット作を持つ脚本家です。そして、14歳から占いを学んだという中園さんは、占い師としても活動しています。

中園さんの口癖は、「運気はいつからでも変えられる」。いつもポジティブなイメージを持つことで、運気が

よい方向へと動き出すのだとか。とくに、60歳を過ぎてからは体力の衰えやもの忘れなど、ネガティブな面に目を向けてしまいがちですが、あえて意識しないようにしているそうです。そして、素敵な人の真似をしてみたり、ときめくものを手に入れてみたりする

ことで、運気が好転するのだとか。

以前は視聴率を気にして、数字が悪いときは心も体も落ち込みがちだったという中園さん。あるとき、脚本家の先輩の橋田壽賀子さんが水泳を日課にしていると聞き、自分もはじめてみることに。泳ぐことでストレスや体の不調をリセットできると気づき、今では、水泳が中園さんの日課になっています。

このように、素敵だと思っ人、憧れている人がいたら、できるだけその人に近づいたり真似してみるのをおすすめ。挨拶を交わすだけでも、運気は変わっていくそうです。



人生を開く扉



ひと息ついたら
手をよく洗いましょう
そして
ハンドクリームをつけて
しばらくの間
マッサージしてみましょう
よく働く大切な手です
大事にしたいものです

鏡の大きさについては、玄関に置くときは、全身が映るものを。出かける前に映して、身だしなみをチェックすることができます。とは言っても、大きすぎるのもよくありません。鏡は強い力を持つので、大きすぎると家の気を乱す原因になるからです。1人の全身が映るくらいがベストでしょう。

ほのぼのの開運術

<鏡で運気をアップする>



風水で運気を上げるのに
おすすめの内テリファイ
テムとして、鏡があります。
鏡は火の力を持ち、陰の強
いところに置くことでマイ
ナスの気をはね返し、開運
へと導いてくれます。
とくに玄関に鏡を置くの
がおすすめです。玄関を入っ
て右に置くと仕事運や対人
運が、左に置くと金運がアップします。気をつけたいの
が、鏡を正面に置くこと。せつかく入ってきたよい気をは
ね返してしまうので避けましょう。玄関の右側と左側の
両方に置くなど、合わせ鏡にするのもよくありません。家
の中の気を乱し、マイナスの気
をためてしまいます。

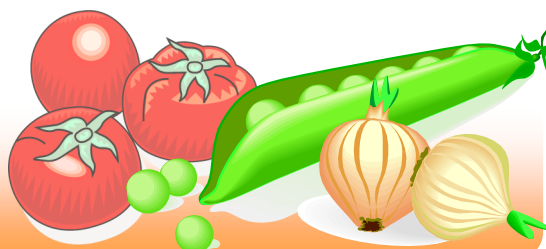
★間違いやすい敬語★

次はビジネスシーンでは避けたい敬語です。正しい表現に換えられますか？

- | | |
|-----------------|-----------|
| ①いつもお世話様です | ②了解しました |
| ③すみません | ④なるほどですね |
| ⑤お名前をちょうだいできますか | ⑥参考になりました |

.....
【正解】①いつもお世話になっております ②承知しました ③申し訳ありません ④おっしゃるとおりです ⑤お名前をうかがってもよろしいでしょうか ⑥勉強になりました

元気もいもい 健康レシピ



12月の元気レシピ＜簡単ブリ大根＞

ブリの旬は12月～3月で、とくに12月～1月に獲れるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのっておいしくなります。タンパク質はもちろん、血液をサラサラにするEPA、認知症の予防に効果があるDHA、疲労回復に役立つビタミンB1、脂質をエネルギーに換えてくれるビタミンB2、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなど、栄養的にも優れています。ほかに、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富なのも魅力です。肝機能を高め、コレステロールや中性脂肪を抑えてくれます。

★レシピのポイント

ブリをあらかじめ電子レンジで加熱することで、時短になります。

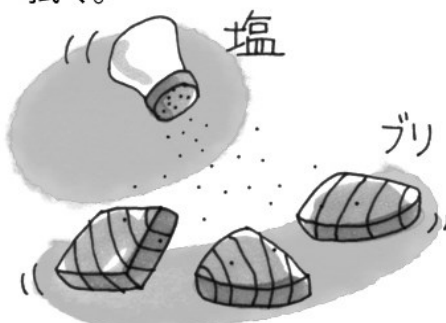
材料（2人分）

ブリ（切り身）：2切れ
大根：10cm
ショウガ：1かけ
塩：少々

A

だし汁：2カップ
しょうゆ：大さじ1・1/2
みりん：大さじ2

- 1** ブリは1切れを2～3等分し、塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気を拭く。



- 2** 大根は2cm厚さの半月切りにし、切り目を1本入れる。ショウガは半分を薄切り、残りをせん切りにする。



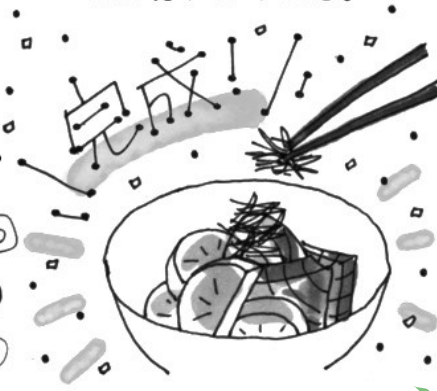
- 3** 耐熱容器に大根を入れ、水大さじ2をかけてラップをし、電子レンジで4分加熱する。



- 4** 鍋にAと大根を入れて煮立て、ブリを入れる。沸騰したらアクをとり、ショウガの薄切りを入れて落としブタをし、弱めの中火で15分煮る。フタをとって強火にし、水分をとばす。



- 5** 器に盛って、ショウガのせん切りをのせる。



ちょっと教えて! 家づくり



ヒートショック対策



急激な温度変化で血圧が急変したり、脈拍が早くなったりする症状を「ヒートショック」と言います。冬場、暖かい部屋から冷えたトイレや浴室などに移動するとき多く発生し、特に高齢者や血圧の高い人は要注意です。

ヒートショックを防ぐには、冬場の各室温差を $3\sim5^{\circ}\text{C}$ 以内にしておくことが望ましいとされます。国土交通省でも、暖房居室と非暖房居室の温度差は 5°C 以内、暖房居室と廊下やトイレの温度差は 3°C 以内を推奨しています。冬場は、あらかじめトイレや浴室を充分暖めておくことでヒートショックを予防できますが、窓ガラスを断熱性の高いものに替えることもひとつの方法です。暖房効率が上がって空気の還流が良くなると、室内の激しい温度差がなくなります。一種の「バリアフリー」とも言えるでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

2023年ゴールドの行方

2022年も残りわずかとなりました。

2022年の金価格は7,403円(1月4日 大手地金商販売価格 税込)で始まりました。現時点での今年の最高値は8,969円(4月20日 同)です。なんと20%以上も上昇しました。

来年も3つの理由により期待が持てるのではないかと思います。

1つは不況への警戒感です。アメリカの景気の先行きへの懸念が一段と高まり、不況に強いとされる金に一層注目が集まるでしょう。

2つめはFRBが利上げペースを減速するとの見込みです。金利がつかない金は、国債の実質利回りの下落局面で相対的な価値が高まります。

3つ目が暗号資産の急落です。金は発行体が存在しないため「ソブリンリスク(政府債務に信認危機)」がない無国籍通貨としての性格があります。台頭する仮想通貨にその役割を奪われるとの見方が浮上する中、足元で仮想通貨の価格が急落して、現物資産である「リアルゴールド」の価値が見直されています。

いかがでしょうか。来年も期待が持てそうですね。

それでは、皆様良いお年をお迎えください。来年年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



発行: 株式会社ゴールドリンク



【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