いやしのひととき

2023年4月号

# 千代田日記

～ちよだにっき 第154号～

## 主婦のナイショ話

### 「時間がない」「忙しい」と感じることはありますか？

20代以上の女性、486人に尋ねた「時間」についてのアンケートがあります。まず、「時間がない、時間が足りないと思うことはある？」という質問から。「よくある」が42・2％で一番多く、「たまにある」32・3％、「あまりない」16・5％、「ほとんどない」9・1％となりました。「よくある」と「たまにある」をプラスすると、7割以上の人が「時間がない」と感じているようです。

次に、「どんなときに時間がないと感じますか？」という質問です。「日々、仕事に追われている」「予定を詰め込みすぎてしまう」「育児中ですべきことがいっぱい」などの意見が挙がりました。「仕事をして家事と育児をしたら、あとは寝るだけ」といった意見も。

では、「時間がたっぷりあったら何をしたい？」という質問を見てみましょう。複数回答で1位が「片づけ、掃除」37・4％、同率1位で「睡眠」37・4％、3位が「勉強」36・8％、4位が「趣味」34・8％となりました。それ以降は「本やマンガを読む」27・6％、「スポーツ」2％、「旅行」26・1％、「映画やドラマ鑑賞」25・7％などが挙がっています。ユニークな意見としては、「ボーッとする」21・0％、「体のメンテナンス」20・4％なども。最後に、「無駄または削れると思う時間は？」という質問です。「SNSをだらだら見ている時間」「YouTubeを見る時間」などが上位でした。

さて、スマホを見ていると、あっという間に時間がたちます。イギリスのある調査では、「幸福ではない」と感じる人は「幸福だ」と感じる人の2・4倍もSNSを利用しているという結果があります。また、アメリカのある調査では、SNSの利用が1日30分以内のグループは、利用を制限されなかったグループより、孤独や憂鬱など、マイナスの気持ちを感じにくかったというデータがあります。スマホの使い方、考えてみたいですね。

# 暮らしの足し算

## 「自分会議」してみませんか？

ブロガーのきんのさんが月に1回行っているのが、自分会議。暮らしを点検したり、困りごとの解決策を探したり、目標を再確認したりするためのものです。

自分会議の議題は5つ。「今、困っていること」「来月のやることリスト」「今月、新しくはじめたこと」「今月、自分をほめたいこと」「この先の夢や目標」です。ノートと筆記具を用意して、自分の考えを書き出すことで、頭が整理されるのだとか。お茶と菓子を用意して、さぁ、スタート！

まず、暮らしの中で改善したいと思っていることを書き出しましょう。次に、具体的な対策方法を検討して、一緒に書き出します。たとえば、「DMや書類がたまりがちなのを改善したい」と書き出します。解決法としては、玄関ですぐにいるかいらないかを判断し、不要ならゴミ箱へ。迷ったら「とりあえずボックス」へ。いるものはそれぞれの場所に保管、といった具合です。

この先の夢や目標を再確認することも大切です。「いつか～したいな」と思っているだけでは、夢や目標はなかなか叶いません。実現させるために今何ができるのかを具体的に考え、1歩ずつ進めていくのです。これも、自分会議でどれくらい進められたかを毎月、振り返ります。そうすれば数年後には、夢ではなく現実になっているかもしれません。

自分会議の議題
- 今、困っていること
- 来月のやることリスト
- 今月、新しくはじめたこと
- 今月、自分をほめたいこと
- この先の夢や目標

# なごみひとさじ

## 迷う時間がもったいない 挑戦あるのみ、前身あるのみ

――小林まさる

小林まさるさんは、なんと89歳の料理研究家。雑誌やテレビなどで活躍するほか、著書も出版しています。料理研究家の小林まさみさんの義父でもあります。

まさるさんが料理の仕事をはじめたのは70歳のとき。まさみさんが本を出版することになり、大変そうにしていたとき、「洗い物でも手伝おうか」と名乗り出たのがきっかけです。それ以降、まさみさんのアシスタントとなります。定年退職して、時間を持て余していたので、アシスタントの仕事が生きがいになったそうです。

そして、78歳のときに、まさるさん自身の本を出さないかと出版社から声をかけられます。「やる、やる」と即答し、迷わなかったそうです。さらに、88歳からはYouTubeにもチャレンジ。「小林まさる88チャンネル」と題し、大好きな酒のつまみをはじめとした簡単な料理を紹介しています。「作った料理をおいしいと言ってもらえたらうれしいし、料理は頭の体操にもなる」と、まさるさん。キッチンを片づけたり買い物に行ったりと、運動代わりにも。

さて、まさるさんの夢は、男のための料理教室を作ること。「元気でいれば、90代になっても何でもできる。挑戦あるのみ、前身あるのみ」と意欲的です。

# 人生を開く扉

自分を愛しましょう
何があろうと
自分を大好きで
あり続けてください
ほかに何もできなくても
いいのです
今日も明日もあさっても
自分を愛していきましょう

# ほのぼの開運術

## ＜「手相」で運気をアップ＞

手相家の青木智さんによると、手相は脳の状態に応じて変化すると言います。脳に刺激を与えたり、前向きな気持ちでいたりすることで、幸運を呼ぶ手相に変化していくのです。青木さんは言います。「脳のしわと手のしわは、プラス思考やまわりへの気遣いで刻まれる」と。さっそく次の４つを試してみましょう。

まず、ほしい線がなければ、ペンで手相を描き足します。このとき、金色の水性ペンで下から上に向かって描くのがポイントです。次に、願望を強く思い浮かべること。脳が願望を実現しようとするので、運が変わっていきます。

そして、手や指をきれいに保つこと。手や指は運気の入り口で、きれいだとプラスの運が入りやすくなります。きれいに洗い、ケアもしっかりしましょう。手や指をマッサージして血行をよくするのもおすすめです。とくに、手のひらの指のつけ根の部分をもむことで、ハッピーがやって来ます。

# 学び直しの日本語クイズ

## ★日本語の正しい意味★

**次の３択から正しいものを選びましょう。**

第１問 「初老」の正しい年齢は？

① 40 歳　② 50 歳　③ 60 歳

第２問 「人がいい」の正しい意味は？

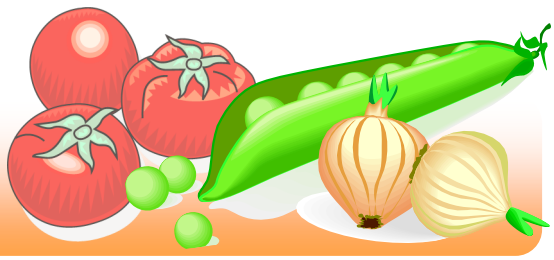
①お人よし　②すばらしい人　③平凡な人

第３問 小学生は「学童」、中高生は「生徒」、では、大学生は？

①生徒　②学生　③院生

【正解】第１問①　第２問①　第３問②

# 元気もりもり 健康レシピ



## 4月の元気レシピ<アスパラとパプリカのごまあえ>

アスパラガスは春から初夏に旬を迎え、おいしくなる緑黄色野菜。栄養的にも優れていています。まず、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲れをとる、エネルギーをチャージしてくれるなどの効果が期待できます。ほかに、ポリフェノールの一種であるルチンが豊富な点も見逃せません。血の流れをスムーズにし、高血圧や動脈硬化、脳卒中などを予防します。ルチンはビタミンＣの吸収を促すことでも知られ、抗酸化作用があります。アンチエイジングにもぴったりといえます。

★レシピのポイント

アスパラとパプリカは食感をよくするため、ゆですぎないようにします。

**材料（２人分）**

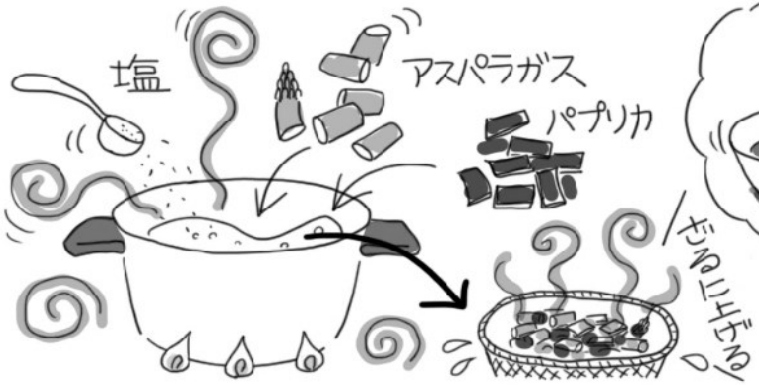
グリーンアスパラガス：１束（120g）
パプリカ（赤）：1/2 個
塩：少々

**A**：白すりごま　大さじ１
しょうゆ　小さじ２
みりん　小さじ１
ごま油　小さじ１

**1** アスパラガスは、根元の固いところを切り落とし、ピーラーで皮をむき、３cm 長さに切る。

**2** パプリカは種をとり、１cm 幅の 3～４cm 長さに切る。

**3** 塩を加えた熱湯でアスパラガスとパプリカをさっとゆで、ざるに上げる。




**4** ボウルに**A**を合わせ、**3**を加えてあえる。

キッコーマン ホームクッキング https://www.kikkoman.co.jp/homecook/

# ちょっと教えて！家づくり

## 見せる収納・隠す収納

収納には「見せる収納」と「隠す収納」という考え方があります。オープン棚などを利用する「見せる収納」なら、モノの出し入れはワンアクションで済みますが、扉などによって「隠す収納」だと、扉を開ける→モノを出し入れする→扉を閉める・・・の3アクションが必要。頻繁に使うモノなら「見せる収納」が適していますが、雑然とした印象になる可能性が大きいのです。人の目につくリビングでは、「見せるモノ」と「隠すモノ」のメリハリをつけるとよいでしょう。本や雑誌はオープン棚に入れがちですが、背表紙の色や高さがバラバラなので、扉をつけた「隠す収納」のほうがベター。一方、自慢のコレクションや好きな雑貨などは、並べるスペースを作り、「見せる収納」としてアクセントに使うと素敵に見えますよ。季節に応じて変えると楽しいですね。

# ご・あ・い・さ・つ

## 【米シリコンバレー銀行破綻】

２０２３年３月１０日、米国で１６番目に大きいシリコンバレー銀行が経営破綻しました。過去１０年で最大の銀行破綻ということで衝撃が走りました。原因を簡単に説明すると、世界的な金利の上昇から債券価格が下落しているなか、預金の引き出しが相次いだため資金不足に陥ってしまいました。

今回、預金者は保護されましたが、米国の金利は依然高水準を維持しているので、今後も追随してくる銀行が出てくる可能性もあります。

このニュースをきっかけに安全資産としての金に資金が流入し上げ基調を鮮明にしています。この流れは当分続くと思われます。

この機会に現金資産から現物資産への見直しを考えられてはいかがでしょうか？

発　行：株式会社ゴールドリンク

Gold Link

【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