

日々楽々

明けましておめでとござ
います。新しい年の始まりはい
つでも胸躍るものです。大正か
ら昭和にかけて活躍した小説
家の吉屋信子さんは、そんな心
境を「初暦知らぬ月日の美し
く」と詠みました。

これから訪れる月日は美し
くあってほしいものですが、何
かと不安な時代でもあります。
今年40歳の節目を迎えるある
女性は、このお正月から「終活
(しゅうかつ)」「として」「エン
ディングノート」を書き始めた
そうです。

人生の終わりをより良く締
めくぐるための準備をして、よ
り自分らしく生きていく活動
を「終活」と呼びようになりま
した。万が一に備えて家族に
メッセージを残したり、終末期
医療の方針、お葬式やお墓など

の希望を書き記したり、保険や
財産のことを明記しておいた
り。ひと昔前は遺言状という形
で残したものを、最近「エン
ディングノート」を活用する人
が増えています。

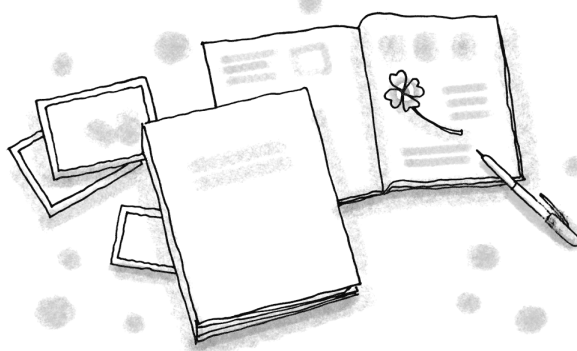
60歳以上の男女を対象にし
たアンケートでは、半数近くが
「エンディングノートを書いて
みたい」と回答したそうです。
また、昨年の東日本大震災を機
に、三十代から終活としてエン
ディングノートを書き始める
人も増えていると聞きました。

特に最近注目されているの
は「Never Ending Note (ネ
バー・エンディング・ノート)」（
集英社）です。遺言状が「人生
の終わりの」を見つめて書くもの
なら、このエンディングノート
は「未来」を見つめて書く「自

分本」といったところ。大切な
人へのメッセージや、「もしも」
に備えた大事なデータの記入
欄はもちろん、私のお気に入
り、心に残る言葉、人生バスト
テン、レシピノート、宝物など、
「私」という一人の人間を文章
やイラスト、写真などで自由に
表現できる作りが若い女性か
ら支持されているようです。

利用者の中には、「年表で80
歳の自分をイメージしたら《本
当にほしいもの》がわかってき
た」という人もいます。書いて
いるうちに改めて「自分」を知
り、自分を見つめ直すきっかけ
と同時「これから」が見えて
くる。それがエンディングノー
トの良さなのかもしれません。
「知らぬ月日」も美しいけれ
ど、すでに過ぎしてきた月日も

美しく輝いていたことに気づ
いたとき、「これから」をもっと
大切に、もっと楽しみながら生
きていこうと思えるのではな
いかと思います。エンディング
ノートはそのきっかけのひとつ。
ほかに色々な形があるで
しょう。自分の「これから」に
大いに期待しながら今年も素
晴らしい年でありますように。



未来に残すエンディングノート



本日も我が家は晴天ない！

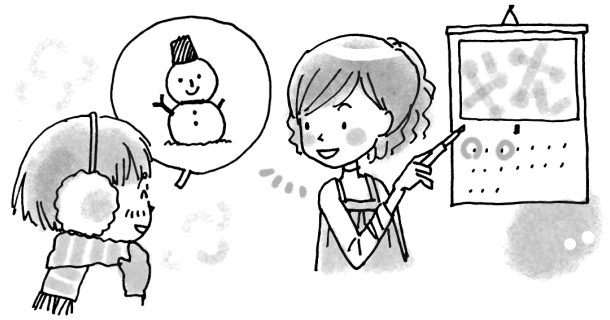


運動カレンダーで子どもを応援！

子どもたちの体力低下が心配されています。文部科学省の調べでは、子どもの体力・運動能力は昭和60年頃から低下傾向が続いていますが、30年前の子どものと比べると、身長や体重などの体格は今の子どもたちが上回っています。体格は良くなっているのに体力や運動能力が低下しているということは、身体能力の低下が深刻なことを意味します。

また最近の子どもたちは、靴ひもを結べない、スキップができないなど、自分の体をコントロールする能力も低くなっているようです。ちょっと歩いただけで、すぐに「疲れた〜」「もう歩きたくない」という体力不足も心配ですが、体の使い方がわからないとケガをしやすく将来的な健康も心配です。

今は学校の体育を教えてくれる「体育家庭教師」がいて、運動会やマラソン大会の前などは要望が多い

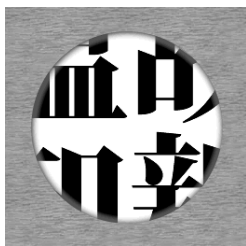


そうです。ほかにも自転車の乗り方や縄飛び、ドッチボールなどを教えてくれるので、子どもの体力作り目的で依頼することもあるのだとか。しかし子どもは本来、遊びながら体力をつけていくものです。

外で遊べる場所が少なくなりましたが、できるだけ体を動かす機会を作ってあげましょう。学校の休み時間に校庭で遊んだ。エレベーターではなく階段を使った。自転車に乗った。そんなふうに体を動かした日はカレンダーに「○」をつけて、お子さんの励みにしてあげるといいかもしれませんね。

窓の中に隠れている四字熟語は何でしょう？

①



②



使ったあとのティーパークを冷蔵庫で冷やし、むくんだ目元にのせると目元がスッキリするのはよく知られた裏ワザ。紅茶のカフェイン効果で肌が引きしまってむくみが解消するそうです。

「お肌のお手入れは化粧水とこれだけ」という熱烈なファンも多い馬油の「ソンバーク」。愛用者によれば、寝る前にまつ毛やまつぱ、寝る前にまつ毛やまつぱ

毛の生え際に塗るとまつ毛が伸びる。でも同様の効果があるそうです。

マニキュアを塗ったあと冷水に数秒つけると早く乾きます。また、卵の殻を細かく砕いて布で包み、それをお風呂の中でもお風呂の内側の膜に含まれるヒアルロン酸の効果でお肌がつるつるになるそうです。

知って得する美容の裏ワザ

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア

食のトリビア

< やっぱり納豆はすごい! >



発酵食品で抗酸化作用も高い納豆は健康食材の定番ですが、納豆パウダーは美肌にも大いに役立ちます。

納豆に豊富なポリグルタミン酸はヒアルロン酸の10倍も保水力があるそうです。またポリアミンも多量に含むコラーゲンやヒアルロン酸より体内に届きやすく、免疫細胞に大きく働きかけるという意見もあります。

納豆は便秘に効くことでも知られていますが、肌荒れ対策としても有効です。腸内環境が良くなると、腸に溜まったものが腐って毒素が発生します。これが肌荒れの原因のひとつ。納豆に豊富なレシチンには排毒洗浄作用があり、腸内の毒素を排出する役目をしてくれます。

レシチンには水の中の油を分散させる性質もあります。そのため肌の表皮で肌を守る皮脂の材料になり、肌の乾燥を防ぎます。また、皮膚細胞の再生を助け、肌荒れやシミなどの予防・改善にも効果を発揮します。

さらに、納豆のネバネバのものはポリグルタミン酸と呼ばれる天然アミノ酸で、やはり優れた保湿効果があるのだとか。健康に美肌に乾燥対策としても、やっぱり納豆はすごいですね。

今日の献立

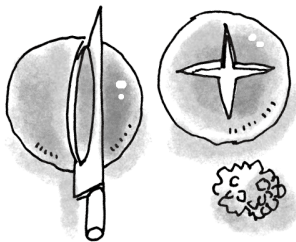
納豆のしいたけ詰め焼き

材料 (4人分)

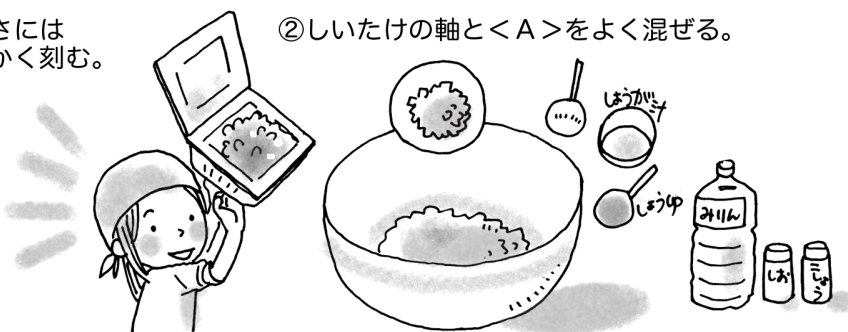
- 生しいたけ：16枚
- レモン (くし形)：1/2個
- 油・酒：大さじ1
- 片栗粉：少々

- <A>◎納豆 (タレ付き)：1パック
- ◎豚ひき肉：50g
- ◎万能ねぎ (小口切り)：10本
- ◎片栗粉：大さじ1/2
- ◎しょうが汁・しょうゆ：各小さじ1
- ◎みりん・塩・コショウ：各少々

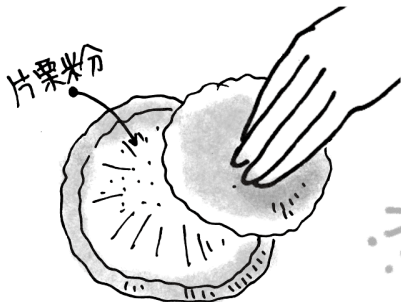
①生しいたけは軸を取り除き、かさには十字に飾り包丁を入れる。軸は細かく刻む。



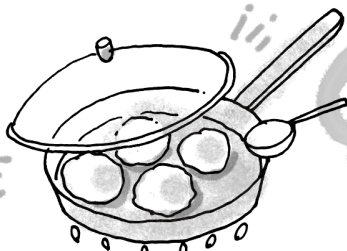
②しいたけの軸と<A>をよく混ぜる。



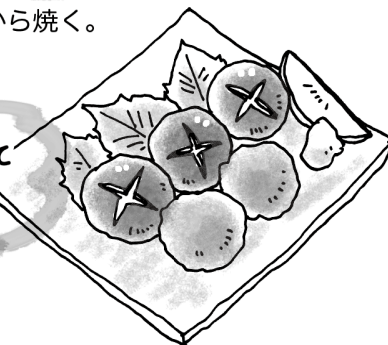
③しいたけのかさの裏に片栗粉をふり、②を詰める。



④フライパンに油をひき、③をかさのほうから焼く。焼き色がついたら裏返して酒をふり、ふたをして蒸し焼きにする。



レモンを絞って
召し上がれ!



一日一禅 癒やしの禅語

一行三昧 (いちぎょうざんまい)

新年にあたり今年の目標を立てた方も多いでしょう。ぜひともその目標を達成したいのであれば、「一行三昧」の気持ちで取り組んでいきたいものです。「これ」と決めたらころをひとつにして邁進することを「一行三昧」と言います。

一行三昧がどのようなことかを物語る興味深い話があります。

古代中国・漢の李將軍は勇猛な武人で知られた人物であり、特に弓術では天下無敵と称えられていました。ある日、猟に出かけた將軍は、一匹の大きな虎に出会います。大虎は將軍から遠く離れた場所にうずくまっていた。將軍はすぐさま矢を構え、力の限り弦を引き、虎に向かって放ちました。矢は見事に獲物をとらえ、虎の体に矢が立ちました。

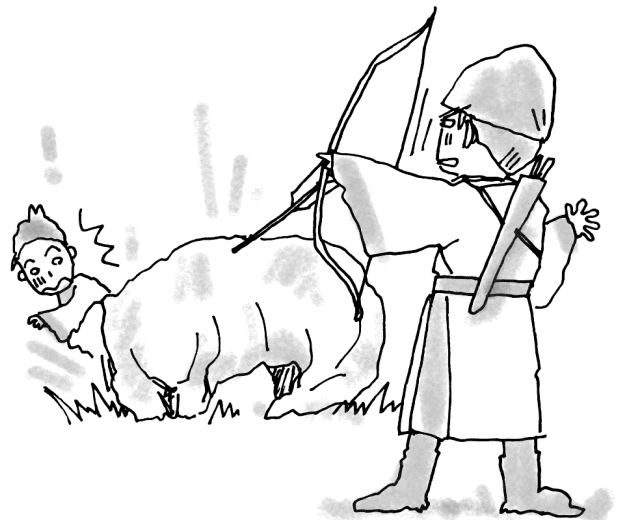
「これはしめた」。將軍は勢い込んで虎のそばへ走り寄ると、虎だと思っていたのは実は虎の形をした大きな岩だったのです。岩に矢が立つなど滅多にないこと。古今東西聞いたこともありません。將軍は得意になり、もう一度やって見せようとばかりに再び矢を射りますが、何度やっても二度と岩に矢が立つことはありませんでした。

最初に「虎だ」と思ったときは、虎を射

止めようとする一念以外、ほかには何もなかった將軍は、まさに「一行三昧」だったのです。ところが、岩に矢が立ったと知ったあとでは、「俺の弓術はさすがだろう。どうだ見ておれ」という雑念が邪魔をして、一行三昧になりきれなかったのです。

茶人の千利休は、茶の湯の極意をこう言ったそうです。「火をおこし、湯を沸かし、茶を喫(きつ)するまでのことなり、他事ある可(べ)からず」。様々な作法や決まり事がある茶の湯の世界にあって、なおそのことにしぼられず、淡々と一行三昧で茶をたしなんだのでしょうか。

言うのは簡単でも、実際には難しいのが一行三昧ですが、日常生活に素直なところで向き合うことも一行三昧だそうです。





リフォーム相談帖

オシャレなリフォームのポイントを教えてください。

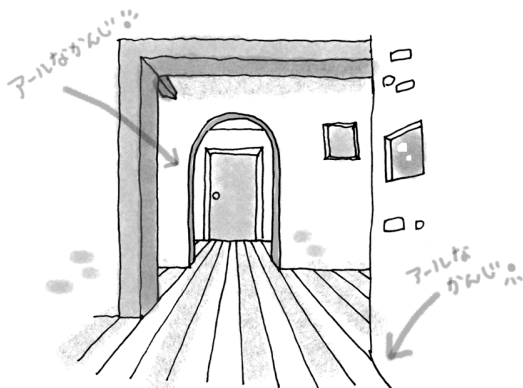
ひと昔前のリフォームは不便を解消したり、広く新しくすることがおもな目的でした。最近では、空間全体をコーディネートする発想のリフォームも増えています。

たとえば色使い。ブラウンの木質床を白いタイル風のフロアに替えるだけで、空間全体が洗練された印象になります。床が白いとインテリアの色が映えるので、椅子やカーテン、クッションなどに鮮やかな色を持ってきても見栄えが良いでしょう。

あかりで色を楽しむ方法もあります。照明の明暗を活用すると、昼と夜とで部屋の雰囲気を変えられます。また、センスの良い照明器具はそのままインテリアとしても楽しむことができます。

さらに、直線的な構成に曲線を持つてくると見た目が新鮮です。玄関ホールや廊下の壁をアールにすれば、見た目のオシャレ感がアップするだけでなく、狭い空間を広く見せる効果も期待できます。

床や壁の素材にこだわってみるのもいいでしょう。住宅雑誌などを参考にイメージを上げてみてください。



Q あなたの大人度

自分の心のぞいてみたい?

外出のとき、いちばん気を遣うのは次のどれですか。

- [1]洋服 [2]靴 [3]香り [4]髪型



A

【1】あなたの大人度は普通です。現状を冷静に見つめて目標を高く持つことで、少しずつ大人になっていく自分を客観視できています。ただし、大人としての生き方を他人にも求めてしまう傾向があるので気をつけてください。

【2】あなたの大人度は高めです。頼まれたことは最後までやり通す意志の強さがあなたの武器。自立志向が強く他人に依存しないのは大人の態度ですが、ややプライドが高いので周囲との調和も大事にしていきましょう。

【3】あなたの大人度はやや高めです。自分の意志を持ちながら相手を立てるしっかり者ですが、リーダーシップをとるより縁の下の力持ちとして実力を発揮するでしょう。

【4】あなたの大人度はやや低めです。興味がないことには見向きもしないタイプかもしれませんが、チャレンジ精神は旺盛です。色んな経験を重ね、人の気持ちを理解していくと大人度がアップします。

1月16日は「文化財の日」

奈良の観光名所として知られる法隆寺。この本尊が安置されている金堂は威風堂々たる建造物で、現存する世界最古の木造建築として世界的にも価値の高い文化財でしたが、1949(昭和24)年1月26日の火災によって全焼し、国宝の十二面壁画の大半も焼損しました。

のは、当時のロンドン・タイムズの東京支局長です。1955(昭和30)年、この火災の反省から、火災があった1月26日を「文化財防火デー」に制定。「文化財を火災から守ろう」をスローガンに文化財保護の大切さをアピールする日になりました。

この火災は日本に大きな衝撃を与えました。それまでも文化財保護の法律はありましたが、日本の保護レベルは世界的に見てかなり不十分なこと

1993(平成5)年12月に法隆寺が世界文化遺産登録された翌年、それを記念して、抽選で当選した人に火災で焼損した壁画が特別公開されました。

この日、何の日?

かなり不十分なこと
が明らかになっ
たからです。火災
の翌日の朝日新聞
で、「日本人はこう
した《貴重なもの
の》の取扱いが全
く下手でテララ
メだ」と非難した



法隆寺金堂

社長歳時記

明けましておめでとうございます。私は暮の30日、カーテンの取付を終え自宅に帰ってから元旦まで風邪で寝込んでしまいました。皆さんは如何でしたか。さて、今年の箱根駅伝は、日体大の30年ぶりの優勝で幕を閉じました。

前年は、タスキが途切れ19位に沈み、直後の反省会で列府監督は、当時2年生の服部君を主将に指名、「これに不満がある者は辞めてくれ」と、話をされたそうです。辛い決断だったと思います。日体大は指導者不在の時期もあり、自由の気風がありましたが、高校時代の恩師を特別顧問として招き、生活面から規律を厳格に守るよう指導されました。専属トレーナーによる体幹強化の練習も取り入れられました。奇しくも、今年の箱根路は強風との闘いになりましたが、この練習でぶれない走りが出来たそうです。また、直前の伊豆大島の合宿で、箱根でも在りえると強風の中練習をされたそうです。たった1年で最下位からの見事な優勝でした。

昨年は当社も受注不振に苦しみましたが、皆様に支えて頂き、新年を迎えることが出来ました。今年には社員全員で、心を磨き、技術や知識という体幹を鍛え直し、お客様に喜んで頂けるよう努力して参ります。宜しくお願い致します。

今月の作品

マンションの中央にある暗いリビングに自然の光を取り入れる為、採光が良いアルミ建具を間仕切りに採用しました。



- ・会社名:株式会社 長崎壁装センター
- ・社員の人数:6名
- ・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)
- ・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい
- ・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509