

日々 楽々

アルフレッド・ヒッチコックのサスペンス映画『知りすぎた男』では、ドリス・テイの歌う『ケ・セラ・セラ』が物語のラストに向けた重要な糸口になっていました。

「大きくなったらきれいになれる? お金持ちになれる?」
そう尋ねる女の子に、彼女のママや学校の先生は言います。
「ケ・セラ・セラ なるようになる」

大人になった彼女は恋人にも聞きます。「幸せな未来が待っているの?」。恋人の答えも「ケ・セラ・セラ」。その彼女に子どもができる?、今度は子どもが彼女に尋ねます。
「私はきれいになれる?」
「ケ・セラ・セラ 先のことなんてわからない なるようになるわ」

ヒッチコックの小気味よいストーリーも巧みですが、『ケ・セラ・セラ』はそれ以上の印象を残して映画は幕を閉じます。

一休さんの愛称で親しまれた一休和尚は遺言状を書いてこの世を去りましたが、「大きな問題が起こるまで決して読むな」と言い残したそうです。

弟子の僧侶たちはその教えを守り、遺言状が開封されたのは一休さんの死から100年後のこと。大きな問題に直面していた僧侶たちがする思いで開いた遺言状には、こう書かれていたそうです。

「なるようになる心配するな」
このエピソードは実は創作だという意見もありますが、とんち好きだった一休さんらしい逸話です。

「なるようになる」といえば、沖繩の方言の「なんくるないさあ」もあります。「なるようになる」とか「なんとかなる」という意味で知られていますが、沖繩の人に言わせると、生きていく辛さの中から生まれた深くて力強い言葉だそうです。

ままならない世の中でも私たちは生きていかななくてはなりません。でも、誠実に真剣に生きていけばきっと上手にく。それを信じる気持ちが「なんくるないさあ」なのです。
『ケ・セラ・セラ』の歌詞も一休さんの遺言も、本質は「なんくるないさあ」と同じでしょう。

口に出さなくても、気持ちがくじけそうになったり「なるようになる」と自分を励ましている人は多いようです。「今し

かない」と言いますが、実のところ、本当になんとかできるのは「今」の「自分」のことだけです。これから対する不安は誰にでもあります。誰にもわからない先のことを心配したり思い悩んだりするより、「なるようになる」の精神で今の自分にできることに集中したいものです。

Que sera sera



なるようになる



本日も我が家は晴天ない!



料理は子どものサバイバル術

最近よく聞く「カジメン」とは、家事をする男性(父親)のこと。男性向けの料理本がヒットして、キッチンショールームにも男性客が倍増しているそうです。また、男性の料理スタイルも変わってきました。休日に朝から自分で買い物に出かけ、こだわりの食材を買い、1日中キッチンにこもって手の込んだ料理を作る。これがかつての「男の料理」なら、イマドキのカジメンは特別な時だけ料理するのではなく、週に1回以上、もしくは月に1~3回程度と定期的に料理しているようです。

ところで、日常的に料理をしている男性は子どもの頃、父親が料理をしていた姿を見て育った傾向にあるそうです。普段からカジメンの父親を見ている今の男の子たちは、将来、料理をする父親になっていく可能性が高く、「料理ができる父親」が当たり前になる日もそう遠くないかもしれません。



なる日もそう遠くないかもしれません。

料理は想像力を養い、創意工夫を發揮できる行為です。また、カッターで鉛筆を削れない子どもがめずらしくない今、刃物や火の扱い方を覚えられる料理は子どものサバイバル術とも言えます。これからますます自分の身は自分で守る時代になっていくでしょう。男の子も女の子も料理を覚えておいて損はありません。お子さんが料理に興味を持ったら、一緒にキッチンに立ってみませんか。料理を通じて普段とは違う会話も生まれそうです。

窓の中に隠れている四字熟語は何でしょう?

①



②



ラップは緊急時に役立つ便利アイテム。色々なものに代用できます。

【お皿の代用】断水などで水不足の時は食事のお皿が洗えません。お皿にラップを敷いて使ったり、ラップを取り替えるだけでお皿を洗わずにすみます。

【ロープの代用】2メートルや50メートルのロングラップは、長く伸ばしてねじると丈夫なロープになります。

【包帯の代用】ケガの箇所や50メートルのロングラップは、長く伸ばしてねじると丈夫なロープになります。

【スポンジの代用】こぼし水などには丸めたラップはスポンジの代わりになります。クシャクシャ丸めて洗剤やボディソープを含ませると、食器や体を洗えます。

【お皿の代用】断水などで水不足の時は食事のお皿が洗えません。お皿にラップを敷いて使ったり、ラップを取り替えるだけでお皿を洗わずにすみます。

【ロープの代用】2メートルや50メートルのロングラップは、長く伸ばしてねじると丈夫なロープになります。

【包帯の代用】ケガの箇所や50メートルのロングラップは、長く伸ばしてねじると丈夫なロープになります。

【スポンジの代用】こぼし水などには丸めたラップはスポンジの代わりになります。クシャクシャ丸めて洗剤やボディソープを含ませると、食器や体を洗えます。

災害時に役立つラップの裏ワザ

10秒で納得! 生活の裏ワザ



食のトリビア



オリーブオイル活用術

オリーブオイルの栄養成分で重要なのはオレイン酸です。オレイン酸は体内で血中コレステロールを減らす作用があり、動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立つとされます。また、オレイン酸の整腸作用によって便秘や下痢の予防・改善ができ、胃酸の分泌を調整し、皮下脂肪の元である中性脂肪がつきにくくなったりといった効果も期待できます。

調理のオイルとして使うほか、いつもの味にオリーブオイルをかけるだけで簡単なオシャレおつまみが出来上がります。

いつもの冷奴に塩、バジル、オリーブオイルをプラスすると、モッツァレラチーズのようなイタリアン冷や奴に変身。いつものサラダも、ドレッシングの代わりにオリーブオイルと塩でいただくヘルシーです。意外な組み合わせは浅漬けとオリーブオイル。浅漬けの味がまろやかになり、サラダ感覚で食べられます。お刺身にはニンニク、バジル、塩、オリーブオイルの組み合わせがおすすめです。お刺身がマリネのような味わいになります。お好みでレモン果汁や赤唐辛子を加えて召し上がれ。

今月の献立 <豚肉とエリンギのオリーブオイルカレー>

材料 (4人分)

豚ばら肉 (薄切り): 150g
 エリンギ (大): 2本
 マッシュルーム: 6個
 玉ねぎ: 1個

にんにく: 1片
 ごはん: 800g
 パセリ (みじん切り): 適量
 塩: 小さじ2
 牛乳: 適宜
 オリーブオイル: 大さじ1

<A>オリーブオイル: 大さじ2
 カレー粉: 大さじ2
 小麦粉: 大さじ3

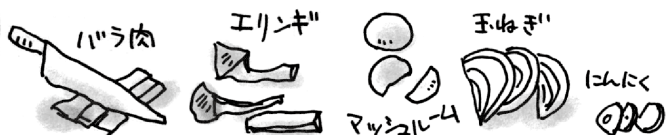
トマトホール缶 (つぶしておく): 1/2缶
 水: カップ3

①<A>をボウルに合わせてよく混ぜ、カレーのルーを作る



スプーンですくったとき途切れずに流れ落ちる状態まで混ぜる

②豚ばら肉は1cm幅に切る。エリンギは4cm長さに切ってから6等分にさく。マッシュルームは半分に切る。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。



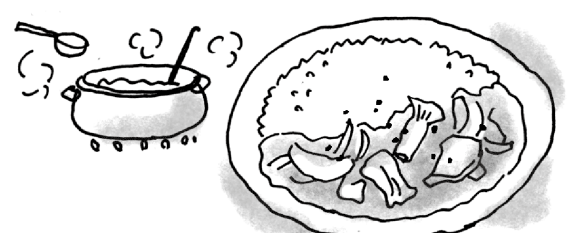
③鍋にオリーブオイル (大さじ1) を熱し、豚肉をしっかりと炒め、玉ねぎ、にんにくを入れて中火で2分ほど炒める。



④きのこ類、塩を加えてさらに炒め、油が回ったらを入れ、沸とうしたら中火で15分煮る。



⑤ルウを加えて混ぜ、とろみがついたら牛乳、塩 (小さじ1) を加えてひと煮立ちさせ、食べるときにパセリを散らす。



一日一禅 癒やしの禅語

拈華微笑(ねんげみしょう)

花を手でつまむことを「拈華(ねんげ)」と言います。お釈迦様が大眾を前に説法をしたとき、この日だけは何も言わずに花一輪をつまみ、みんなに見せました。「さあ、説法をしますよ」と大眾の前に立ったのに、一輪の花をすっと差し出しただけで何も言わないお釈迦様に大眾はぼかんとしています。しかしその中で、迦葉(かしょう)という尊者だけがにっこりと微笑みました。お釈迦様は迦葉に告げたそうです。言葉では説明できない仏の心が伝わったのだな——。この説話が「拈華微笑」です。

花そのものに意味があるわけではありません。花は花でしかないよとお釈迦様はおっしゃりたかったのでしょうか。つまり、「真理」とは「あるがまま」であるという教えではないかと思います。

大切なことを伝えるとき、私たちは言葉を探し、その言葉に思いを込め、熱く語ったりします。けれど、いくら適切な言葉を選んで熱弁を振るっても、思うように気持ちが伝わらないという経験はなかったでしょうか。重ねれば重ねるほど伝えたいことから遠ざかってしまう。言葉にはそんな一面があります。言葉では伝えきれない思いというのは確かにあるようです。

ケンカをしてギスギスした雰囲気するとき、自分の手をそっと相手の手に重ねてみると、「ごめんなさい」の言葉よりごめんなさいが伝わることがあります。「目は口ほどにものをいい」と言いますが、沈黙は言葉以上に自分の思いが伝わるのかもしれない。

自分の思いを言葉にするよりも、素直な気持ちで相手のところに向き合ってみる。あるがままの自分が、あるがままの思いを伝えようとするとき、むしろ言葉はいらないのかもしれない。本当に伝えたいことがあれば、饒舌よりも拈華微笑で。一輪の花と微笑みがあれば伝わるものがあるのでしょうか。





リフォーム相談帖

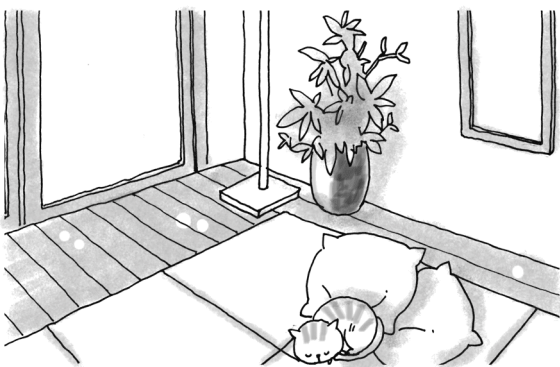
全体的に洋風な作りですが、一部を畳のある部屋にリフォームできますか。

畳は日本人のこころのふるさと。畳に寝転がると落ち着きを感じる人は多いでしょう。また最近では、畳と子どもの学習効果の関係も報告されています。イグサにはリラックス効果がある成分が含まれていて、それが交感神経に作用して甲状腺刺激ホルモンを分泌させ、やる気と集中力の持続に結びつくといわれています。

マイホームに和室を希望する人は大勢いますが、洋風の家に純和風な部屋はどんなものかと悩まれる方もいます。その場合、一室を丸ごと和室にしても、畳敷きのスペースを確保することで畳の風合いを味わえます。洋風な作りの場合、フロアリングの一面に畳を敷いてくつろぎのスペースにす

る方法はいかがでしょう。

今は畳の種類も豊富になり、イグサに色をつけたカラー畳や天然の和紙を使った人工表（じかこつおもて）など、「畳＝純和風」のイメージを払拭するものもあります。中でも、正方形で縁なしデザイン琉球畳はフロアリングとの相性が良いようです。



Q あなたの第二の才能

真ん中にワンポイントのデザインが入った手帳があります。そこに新たなマークのシールを貼るなら、どこにどう貼りますか？

- 【1】左下か右下に1枚貼る
- 【2】四隅に貼る
- 【3】好きなだけ何枚も貼る
- 【4】重ねて1枚貼る

自分の心のそいてみたい？

A

【1】芸術的な才能が眠っています。美しいものに触れる機会を増やしてセンスを磨き、部屋の模様替えやテーブルセティングなどにいかしていきましょう。人と違ったことをすると注目されます。

【2】先見の明とも言える未来を見通す力があります。困難に直面したときは直感に従ってみましょう。また、困っている人がいたら力になってあげてください。有益なアドバイスを提供できそうです。

【3】人の心をつかむ才能があります。接客業や営業系の仕事につくと遅かれ早かれ活躍できるでしょう。ただし、少々押し強さが気になります。自分が話すだけでなく相手の話にも耳を傾けるように心がけて。

【4】新しいことをいち早く取り入れる力があります。物事への意欲的な取り組み方はいずれ評価されるでしょう。先入観や苦手意識にとらわれず、失敗を恐れず、果敢に挑戦していく姿勢が新しい扉を開きます。

「ランドセルの日」

3月21日は「ランドセルの日」。

3月21日は「ランドセルの日」。

この日、何の日?

3月21日は「ランドセルの日」。3月21日は「ランドセルの日」。3月21日は「ランドセルの日」。



当時のランドセルは今のナップサックのような形でした。しかし、明治20(1887)年に皇太子嘉仁親王(後の大正天皇)が学習院に入学した時、伊藤博文が贈ったランドセルが箱形で、以降はその形が流行って現在に至るそうです。

3月21日は「ランドセルの日」。3月21日は「ランドセルの日」。

当時のランドセルは今のナップサックのような形でした。しかし、明治20(1887)年に皇太子嘉仁親王(後の大正天皇)が学習院に入学した時、伊藤博文が贈ったランドセルが箱形で、以降はその形が流行って現在に至るそうです。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。今年、長崎では雪こそ積もりませんでした。北日本は大雪で、一日で5mも積もったり、大変寒い冬でしたが、桜の開花は観測史上最も早かったりとか。桜が夏に花芽を形成し、一旦休眠し、冬に一定期間低温にさらされ、目覚める事を「休眠打破」と言っています。その後、気温の上昇と共に成長し、開花するとの事です。今、もてはやされている「アペノミクス」も、長く続いたデフレ経済で寒風にさらされた日本も「休眠打破」に導けるのでしょうか。大企業は定期昇給を復活するとか、労使交渉で賞与の要求を100%で妥結したとか、景気は気からと言いますが、良い事なんじゃないかね。まだまだ、実感はありません。今日、お花屋さんのお客様のところへ、豪華な生花スタンドを作っておられたので、お尋ねしたところ、「ママさんの誕生日のプレゼントですよ」と、銅座には効果が出始めているのでしょうか。その影響か、そのお花屋さんのリフォーム工事を頂きました。長崎市のリフォーム補助金が今年も継続されることになりました。リフォームをお考えの方は、増税前にチャンスかも。好評の電話対応体験を兼ねて、ご一報お待ちしております。「休眠打破」したかなあ。

今月の作品

先月ご紹介した家族皆で作った中の私の唐津焼きです。出来映えは？



- ・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