

日々楽々

金運アップの風水として有名なものに「黄色いお財布」があります。けれどももちろん、黄色いお財布に替えただけではお金が貯まるわけではありません。その前には「基本」というものがあります。

「良い気」を呼び込むために大切なことは環境作りです。

*日当たりを良くして採光を整える

*水まわりをきれいにする

*騒音が無い

*悪臭がしない

*風通しをよくする

こうして「ふだん」の環境を整えることで「良い気」を呼び込み、結果として金運がアップしたりの運気が良くなったたりする
と考えるのが自然でしょう。

ダイエットをするときも「ふ

だん」は大事です。ダイエットを成功させたいなら、水回りを徹底的にお掃除することから始めましょう。家の代謝が良くなる、住んでいる人の代謝も自然と良くなるそうです。水回りは家の代謝を代表する場所。

水回りの汚れや排水の詰まりは、体に余分なものをため込んでいるのと同じことなのです。

次はいらぬものを整理しましょう。不要品をため込むクセのある人は体にも不要なもののため込みがち。特に冷蔵庫がごちゃごちゃしている人は要注意です。冷蔵庫の整理整頓は食生活を見直すきっかけにもなっています。

日頃からこまめにお掃除しておけば、いざいざというとき慌てることはありません。ダイエットも同じこと。家にも体にも

ふだんから余計なものをため込まない習慣がダイエット成功の秘訣です。

ところで、色々な形の中でも「〇」は特別な形だそうです。人間の潜在意識に蓄積されている「〇」のイメージは「良い」「前向き」などのポジティブなもので、「これは世界共通の心理だとか」「〇」に接した人は無意識のうちに争いを避け、事を円満に運ぼうとするようです。

ふだんの生活で「〇」を意識してみよう。たとえばダイニングテーブルは角のない丸みを帯びたものを選ぶ。書斎の机やお子さんの勉強机も、できるだけ角張ったものを避ける。

インテリアも丸いものを中心にする……。アイデア次第で多くの「〇」を生活に取り入れる

ことができそうです。

大切な人との外食も、なるべく丸いテーブルのレストランを選んでゆったりした時間を楽しむ。「〇」には人が集まってくるので、みんなが集まる家になりたいなら丸みを帯びた表札にしてみるのも良さそうです。「ふだん」を大事にすることは、自分を大事にすることにつながっていきますね。

最近何かと丸いねえ

ソウイイえな



「ふだん」を大事に



本日も我が家は晴天ない!



子どもの「努力」をほめてあげよう

以前、ニューヨーク市内の12の小学校で大変興味深い実験が行われました。小学5年生にやさしいパズルを課題テストとして与え、テストのあとで子どもたちをほめました。ほめ方がポイントで、半分の生徒には「知性」をほめ（あなたは頭がいいんだね、など）、もう半分の生徒には「努力」をほめたそうです（一生懸命やったね、など）。

次に、最初の課題テストより難しいけどやれば勉強になるパズルと、最初と同様のやさしいパズルの二種類を子どもたちに与えて選択させたところ、知性をほめられた子どものほとんどがやさしいパズルを選び、努力をほめられた子どもは90%近くが難しいほうのパズルを選んだそうです。これはつまり、知性をほめられた子どもは自分を賢く見せることに気持ちが向き、間違いを犯すリスクを避けるようになるからだろうとの分析です。

この実験には続きがあります。さらに難しいテストを与えると、知性をほめられた子どもたちはすぐに挫折してしまっただのに、努力をほめられた子どもたちは熱心に取り組



んだそうです。こうして実験は続けられたのですが、知性をほめられた子どもたちはやはり失敗を恐れ、自分の自尊心が傷つかない選択をくり返します。片や努力をほめられた子どもたちは、自分の失敗を理解して失敗から学び、より良い方法を見つけ出そうとしました。

さらに最初の実験から1年ほどたった頃、最初と同程度のパズルをもう一度やらせたところ、努力をほめられた子どもは成績が30%アップしたのに対して、知性をほめられた子どもたちは20%近く成績が落ちてしまったようです。子どもの知性をほめると「間違いから学ぶ」機会を奪ってしまうかもしれないという、興味深い実験結果です。

実際にある
めずらしい名字です
何と読むでしょう

- ①一
- ②兼坂
- ③戸次
- ④小鳥遊
- ⑤豊饒
- ⑥仙人掌

アメリカ生まれの「コストコ」は卸値に違い値段で買える物でできる倉庫型の大規模店舗。ただし会員制なので入店には年会費が4200円かかります。試しに一度行ってみたい、または年に一度しか行かないから年会費がもったいないという人には「1日無料体験パス」がおすすめです。このパスは、「コストコニュース」といっばいですよ。

というサイトで年に数回配布されるもの。非会員でも、このパスを持っていけば有効期限内に1回だけ入店できます。サイトをこまめにチェックしてパスを手に入れましょう。ただし、会計時には5%の商品価格が上乘せられます。それでもコストコにはお得がいっばいですよ。

【コストコニュース】 <http://www.pg-fair.com/>

年会費なしでコストコを利用する方法

【答え】①一(いち) ②(に)のまえ(のまえ) ③戸次(とつぎ) ④小鳥遊(たかなし) ⑤豊饒(ぶにやう) ⑥仙人掌(さぼてん)

10秒で納得! 生活の裏ワザ



食のトリビア



朝ごはんがご馳走に ～かつおだしの取り方～

- 顆粒だしは手軽で便利ですが、定番のかつおだしの取り方は思いのほか簡単。ちゃんとだしを取って作る朝ごはんはそれだけでご馳走です。
- 一番だしの取り方（定番の万能だし）
- 【材料】水か昆布だし1リットル、かつお節300〜400グラム
- 【作り方】①水（昆布だし）を火にかけます。
- ②沸騰してきたらかつお節を入れ、すべてがお湯に浸かったら火を止めます。グツグツすると酸味や渋みが出るので、かつお節がお湯に浸かったら遅くも15秒以内には火を止めます。
- ③かつお節が鍋の底に沈んだ頃にかつお節を取り出せば一番だしの完成。きれいなだしが好みならさらしなどでこみましょう。
- 二番だしの取り方（お味噌汁や煮物などに）
- 一番だしで取り出したかつお節を再利用したものが二番だしです。
- ①鍋に一番だしで使ったかつお節を入れ、水（昆布だし）1リットルを火にかけます。
- ②沸騰してきたら火を弱め、5〜6分煮出すと二番だしの完成。この方法で取る二番だしはとてもしっかりしています。薄すぎると感じたら新たにかつお節を追加しましょう。これを「追いがつお」と言います。

今月の献立 <春の出会いもの わかめとたけのこの若竹椀>

材料（2人分）

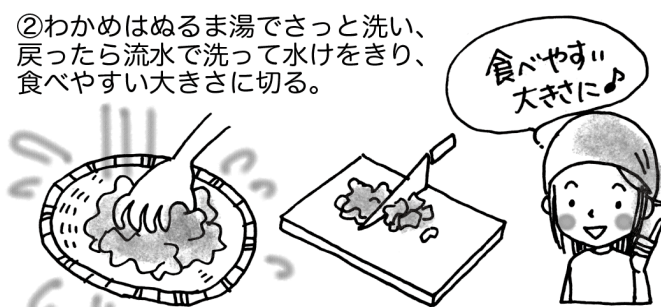
一番だし：カップ1と1/2
わかめ（塩蔵）：10g
薄口しょうゆ：小さじ1

ゆでたけのこ：100g
木の芽：適宜
塩：少々

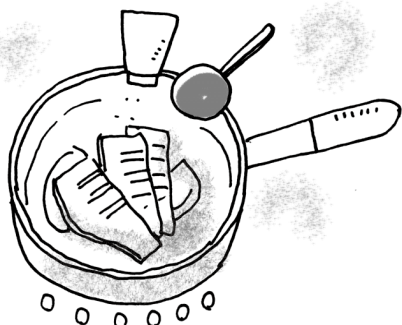
①ゆでたけのこは3mm厚さの縦薄切りにする。根元側は半月形に切る。



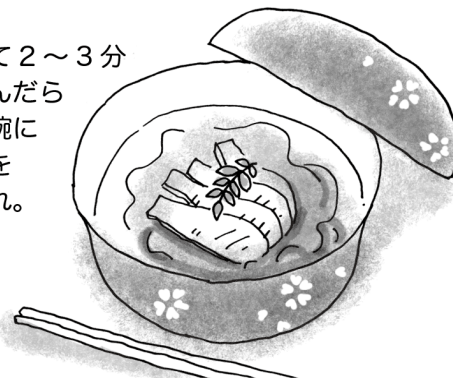
②わかめはぬるま湯でさっと洗い、戻ったら流水で洗って水けをきり、食べやすい大きさに切る。



③鍋に一番だしを入れて温め、たけのこを入れ、うす口しょうゆと塩少々で味をつける。



④わかめを加えて2〜3分煮て、味がなじんだら出来上がり。お椀によそって木の芽をのせて召し上がれ。



一日一禅 癒やしの禅語

放下着(ほうげじゃく)

自称「通販中毒で健康オタク」というSさんの家には、どこかで見たことのある健康器具がずらりと並んでいます。「だけどちっとも痩せないの」。どうやら買って満足してしまうようです。

ところが、久しぶりに会ったSさんがスッキリ痩せているではありませんか。とうとう究極のダイエットマシーンを手に入れたのかと思いきや、その逆でした。

「全部捨てちゃった」

ある日ふと思い立ち、買い漁った健康器具をすべて処分すると、彼女はその日から散歩を始めたそうです。散歩の途中でひらめいたのは、「モノを溜め込むと、気持ちもお尻も重くなる」こと。そこからSさんの「捨てる日々」が始まりました。

放下着(ほうげじゃく)とは「捨ててしまいなさい」という意味です。すべてを捨ててこそ、本来の姿や立場がくっきりと浮かび上がってきます。Sさんは健康器具を処分したことで放下着の爽快感に目覚め、不要な生活用品や洋服も処分しました。

それだけではありません。ケータイのアドレス帳に登録してある「覚えていない名前」を消し、お付き合いで仕方なく続けていたエステを断り、ぼーっとテレビを見て

いる時間を減らし、近場でもクルマに乗ってしまう習慣を変えました。

今、Sさんのアドレス帳に並んでいるのは連絡を取りたい人の名前だけ。自分の肌は自分で丁寧にケアするようになり、テレビを見ていた時間に本を読み、クルマの代わりに足を使います。そんな気持ちの変化と日々の散歩が、彼女の心と体から贅肉を落としていったのでしょうか。

「捨てたら豊かになったみたい」

やわらかな春風に吹かれながらSさんは颯爽(さっそう)と散歩に出かけてゆきました。必要なものが必要なだけあれば十分幸せで、身も心もすっぴんの自分が素敵だと思えること。人は誰でも、捨てて豊かになる人生を選ぶこともできるのです。





リフォーム相談帖

シロアリは5月から6月に孵化(ふか)すると聞きました。木造住宅のシロアリ被害対策を教えてください。

材木が水分を含まず「腐朽菌」という菌が付着して腐ります。腐朽菌はシロアリの大好物なので、腐りやすい木はシロアリがつきやすい木でもあります。浴室やキッチンの床下にシロアリが発生しやすいのは、水分によって材木が腐りやすいからです。

して耐力の落ちた木材などを交換します。その後、床下や水周りに防アリ材を施して、再びシロアリが発生しないようにします。防アリ対策の方法は様々で、対応年数や費用も異なります。専門家に相談の上、住宅の種類によって適切な方法を選択しましょう。



Q あなたの金運は？

4つの窓口が並ぶ宝くじ売り場に来ました。あなたはどの窓口で宝くじを買いますか？

- [A] 入り口一番手前
- [B] 手前から二番目
- [C] 奥から二番目
- [D] 一番奥

自分の心のぞいてみたい？

A

【A】入り口に一番近い窓口でサッと購入する人はお金にあまり執着しないタイプ。金運キーワードは「早起きは三文の徳」。人より素早く行動すると金運アップにつながります。気に入ったお財布を大切に持ち続けると良い運を招くかも。

【B】一番手前を外して次の窓口で購入する人は、お金に関しては意外に無頓着なタイプ。金運キーワードは「金は天下の回り物」。ときには思い切って大きく使うと良い金運を呼び込めます。小銭入れを別持つとさらに良い運を招くかも。

【C】奥から二番目の窓口で購入する人は、節約を心がけるタイプ。金運キーワードは「時は金なり」。しっかり吟味しつつ、「ここぞ」という大切な買い物で素早い決断ができる金運に恵まれます。仕切りの細かい財布も金運を招くかも。

【D】入り口から一番遠い奥の窓口で購入する人は貯金が上手なタイプ。金運キーワードは「金持ちケンカせず」。心いゆとりを持つとどんどん金運がアップしていきます。少し大きめの財布を持つとさらに良い運を招くかも。

四月十日は「駅弁の日」

四月十日は「駅弁の日」。

台駅)

洋数字の「4」と漢数字の「十」を合わせた「弁」の

字に見えることから、日本

鉄道構内営業中央会が1

993年に制定しました。

駅弁の醍醐味は「ご当

地」を食すことにあるよう

です。日本全国(都道府県

別)うまい駅弁ベスト10

0のトップテンをご紹介します

しましように。

【1位】ますのすし(富山

県・富山駅)

【2位】峠の釜めし(群馬

県・横川駅)

【3位】崎陽軒シウ

マイ弁当(神奈川県

県・横浜駅)

【4位】いかめし

(北海道・森駅)

【5位】たらば寿し

(北海道・釧路駅)

【6位】網焼き牛た

ん弁当(宮城県・仙

【7位】牛肉どまん中(山形

県・米沢駅)

【8位】うにいくら弁当(北

海道・函館駅)

【9位】上州の朝がゆ(群馬

県・高崎駅)

【10位】大間のマクロン

炙り丼(青森県八戸駅)

余談ですが、「駅弁の女

王」と呼ばれる旅行ジャー

ナリスト小林しのぶさん

が選ぶ「一度は食べたい

リッチな駅弁」は、全国の

優れた食材を一段のお重

に詰めた高級弁当「極附

(きわめつけ)弁当」です。



超豪華な「極附弁当」(東京駅)
(3800円)

社長歳時記

みなさん、こんにちは。新年度が始まり、学生や社会人の一年生の初々しい姿を見かけますが、希望通りに新生活を送ってほしいなあと思って見えています。朝の連続ドラマもかわいいたアキちゃん主演の「あまちゃん」が始まりました。前作の「純と愛」は、苦労してやっと上手くいそごうになると挫折を繰り返す、朝から辛くなることもしばしばでしたが、今回は違いますね。宮藤官九郎作の「コメディータッチのドラマで、毎日「じえじえ」と、叫んでいます。この作品のきっかけは、岩手県久慈市の「北限の海女」と、三陸鉄道北リアス線を使った町おこしを知り、「自分から見ると豊富な魅力があるのに、町の人達はそれを当たり前だと思っている」と感じてからだとか。高校生の主人公に自分を重ねて描かれているのだと思います。「これから先、どんな展開が準備されているか楽しみです。我が町長崎も誰が見ても豊富な観光資源を有しているながら、観光客の伸び悩み苦しんでいます。もう一度、掘り起こす魅力があるのではないのでしょうか。我社も売上の伸び悩みを感じています。読者の皆さん、宮藤官九郎の目で、我社の隠れた魅力を聞かせて頂けませんか。思わず「じえじえ」と叫んでしまっお話を待ちしています。厚かましかったです。

今月の作品

塗り壁だった暗い和室が白い壁紙で明るいお部屋になりました



- ・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