

# 日々 楽々

## 私の人生を作る「選択」

私たちは毎日、色々な選択をしながら生きています。何時に起きて、何を食べて、何を着て、誰と会って……。歯を磨くという日課も無意識の選択です。そういう選択の一つひとつがすべて「私の人生」を作っていることを、今日は少しだけ真剣に考えてみましょう。

朝起きて鏡を見ると鼻の頭に吹き出物ができていて、一気にテンションが下がりました。あなたは憂うつな気分を引きずったまま、暗い声で「行ってらっしゃい」と家族を見送ることもできます。もしくは、吹き出物は憎らしいけれど「それはそれ」と気持ちを切り替えて、明るく元気な「行ってらっしゃい」で家族を見送ることもできます。

どんな態度で家族を見送ろうとあなたの自由です。

笑ってもいいし、怒ってもいい。やってもいいし、やらなくてもいい。食べてもいいし、食べなくてもいい。歩いてもいいし、走ってもいい。

誰に対しても感じよく振る舞ってもいいし、不機嫌さをまき散らしてもいい。

面倒臭いから後回しにしてもいいし、今やっておくと楽だから多少無理をしてもいい。

目には目をで相手を攻撃してもいいし、自分が引くことで丸く収めてもいい。

人を悪く言ってもいいし、お互い様だからと許してもいい。あなたはどちらの態度も選べます。逆に言うと、あなたの態度はあなたが自分で選んだ

結果です。人にやさしくありたいと思いつつ嫌みな態度になつてしまつたのは、自分で「嫌みな態度」を選んでるからです。すく感情的になつてしまうのも、批判的に物事を見るくせも、すべて自分で選んでいることに気づきましょう。

選択は常に四つあります。自分にも周りにも良い選択。

自分には良くても周りには良くない選択。

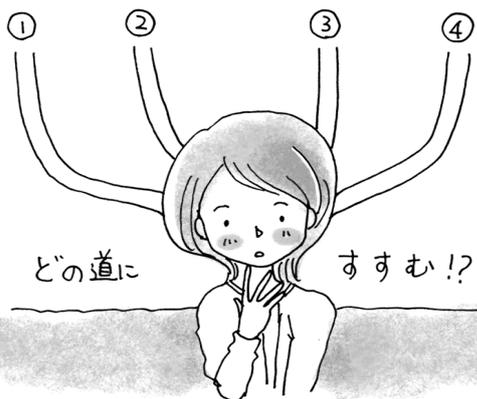
自分には良くないけれど周りには良い選択。

どれを選んでも自由ですが、どの選択が一番良いか、あなたはちゃんとわかっていきます。楽しく生きたいと思つたら、

毎日が楽しくなる考え方を選

びましょう。朗らかな人になりたいなら、人から「朗らかですね」と言われる態度を選びましょう。叶えたい夢があるなら、それを達成できる計画を選び、自分に合ったやり方を選びましょう。

選択が変われば、間違いなくあなたの人生は変わります。





# 本日も我が家は晴天ない！



## 一貫性のある態度

子どもに適当な返事をして、あとから「しまった！」と後悔したことはありませんか。「今後の休みに●●へ行こう」とか「●●したら▲▲してあげる」とか、気軽な気持ちで口にした親の言葉を子どもはしっかり覚えているものです。

同じく、自分の要求や行動に対する親の「はい」「いいえ」を子どもはよく記憶しています。今日は「はい」だったことが1週間後に「いいえ」だったりすると、子どもは自分の要求が通らないときに色々な手を使い、親の答えが変わるかどうかを試そうとします。たとえば、人前でなら「いいえ」と言わないだろうから他の人がいるときに頼み事をしよう、といったようにです。

子どもに「決めたことは守りなさい」と求めるなら、親も一貫性を持って子どもに接したいものです。



母親と父親で「はい」「いいえ」が違うなら、夫婦で話し合っておきましょう。「だめなものだめ」という親の一貫した態度から子どもはルールを知り、そのルールが変わらないことを理解すると、子どもは安心して親の愛情を感じます。

特に小さな子どもにとっては、今日親から言われた「いいえ」が、その後も「いいえ」のままである場合が多いそうです。感情的な「いいえ」だったと思うなら、あとからでもいいので素直に子どもに謝っておきましょう。

安いお米をおいしく食べる！

時計回りに熟語のしりとりをします。1~6に当てはまる漢字を下から選んでください。

	文	
6		1
5		2
4		3
	月	

本名絵題  
例影学書

安いお米は又カ臭さが気になりますが、これはお米を念いりに研ぐことで解消できます。大事なものは最初の水を素早く捨てること。乾燥したお米は水分を吸収しやすいので、水に浸す時間が長いと又カ臭い水を吸い込んでしまします。ボウルにザルを重ねた状態でお米を研ぎ、汚れた水から一気にお米を引き上げましょう。100円

ショップにもボウルとザルのセットがありますよ。市販のおいしい水を使うなら最初の研ぎ水に。水道水でお米を研ぎ、仕上げとしておいしい水で炊くといような気がします

が、米研ぎの段階でお米はすでに水道水をしっかりと吸っています。そのお米をおいしい水で炊いても水の効果があまり発揮されないのです。

### 10秒で納得！生活の裏ワザ

【答え】文→1「例」→2「題」→3「名」→月→4「影」→5「絵」→6「本」



# 食のトリビア

## 食のトリビア



### ムーミンママのパンケーキ

フィンランドが誇る世界的な人気者「ムーミン」。ムーミンの物語にはたくさんのスイーツが登場しますが、中でも頻りに描かれているのはムーミンママの「パンケーキ」です。

ムーミンママのパンケーキは不思議なパワーを持っています。谷にやってきた鬼にママお手製のパンケーキを振る舞うと、それがきっかけで会話が生まれ、恐ろしいはずの鬼もムーミンママに心を開いてしまうのです。

日本のパンケーキはおもにフライパンで焼きますが、ムーミンママのパンケーキはオーブンで焼く四角いタイプ。森と湖に囲まれたフィンランドの暮らしぶりに息づく、北欧のちょっと珍しいパンケーキです。

今回ご紹介するのは、NHKの「グレーテルのかまど」という番組の特製レシピ。材料の中力粉、卵、砂糖、塩、牛乳を全部混ぜてオーブンで焼き上げます。材料を混ぜるとタポタポした液体になり、これがパンケーキになるのかと不安がよぎるかもしれませんが、けれど焼き上がりはしっとりしたキメの細かい焼きプリンのような感じですよ。

パンケーキはやや塩味が効いています。フルーツたっぷりのソースと一緒に召し上がれ。

#### 材料 (18cm角の耐熱容器 1枚分)

<パンケーキ生地>

小麦粉 (中力粉) .....90g  
(強力粉: 45g+薄力粉 45gで代用可)

牛乳 .....500ml  
卵 .....M玉 2個  
砂糖 .....10g  
塩 .....2g

<ベリーのソース>

イチゴ .....60g  
木イチゴ .....120g  
ブルーベリー .....40g  
砂糖 .....70g

<ホイップクリーム>

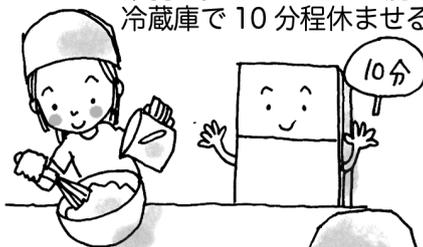
生クリーム .....100g  
粉砂糖 .....10g

<準備>中力粉はふるっておく。耐熱容器の内側にオーブンペーパーを敷く。  
生クリームに粉砂糖を加えてホイップクリームを作る。

①ボウルに中力粉、砂糖、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜる。

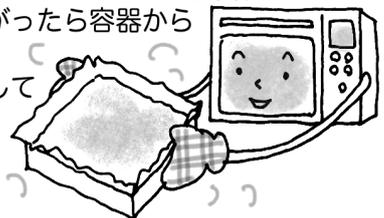


②卵と少量の牛乳を入れ、混ぜ合わせてから残りの牛乳を少しずつ加えて混ぜる。冷蔵庫で10分程休ませる。

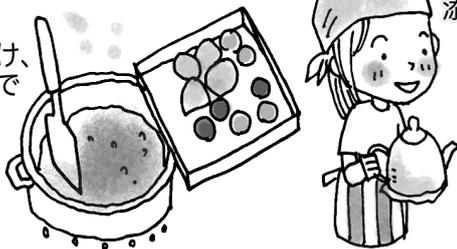


③②を耐熱容器に流し入れ、200℃のオーブンで30～40分程度焼く。

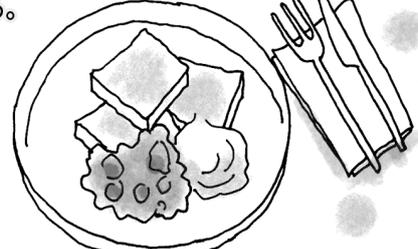
焼きあがったら容器から紙ごと取り外して冷ます。



④木イチゴの半量と砂糖をハンディープロセッサーにかけ、鍋に入れて湯気が出る程度まであたためる。イチゴ、ブルーベリー、木イチゴの残り半量を加え、1分ほど弱火で加熱してから冷ます。



⑤パンケーキを6cm角に切りわけてお皿にのせ、あたためたベリーのソースとホイップクリームを添える。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 莫妄想(まくもうそう)

妄想すること莫(なか)れ——。それが「莫妄想」です。

明日のことは誰にも分かりません。極端なことを言えば、1秒先のことだって誰にも分かりません。だから人は色々と心配します。今後の人生について、子どもの将来について、健康について、お金について……。この先の心配のネタをあげたらキリがありませんが、冷静に考えてみると、現実起きていないことをあれこれと頭の中で組み立てて、ありもしないことにとらわれているのは何とも滑稽です。

過去のこともそう。過ぎたことをいつまでもくよくよ考えて落ち込んで、過去は決して変えられません。どうにもならないことを悩み続けるのは、限られた人生の時間の無駄遣いです。

それなのに人は、わざわざ心配や悩みの種を探してしまうようなところがあります。自分の頭の中に心配の迷路を作り、そこに自分から迷い込む。なぜそんなことになってしまうかと言えば、それは「妄想」のしわざです。

妄想は妄想を呼びます。妄想するたびに心配や悩みが積み重なっていくと、次第に

やる気がなくなって、物事を素直に捉えることもできなくなってしまいます。妄想に身をまかせていると、妄想はあつという間にあなたをむしばんでしまうのです。

妄想にとらわれている状態は、火事でもないのに「なんとなく火事になりそうだから」と消防車を呼ぶようなもの。あなたが恐れている火事は、あなたが頭の中で育ててしまった妄想ストーリーです。それは現実ではありません。自分が育ててしまった妄想ストーリーに気づいてください。

素直な気持ちで現実を見つめること。それが「莫妄想」です。妄想の力に負けそうなときは「莫妄想」を思い出しましょう。そして、現実をしっかり生きましょう。





# リフォーム相談帖

広いリビングは光熱費がかさむと聞きました。ほかに困ることはありますか？

参考までに、広いリビングにお住まいの方々のご意見をご紹介しましょう。

「広いリビングは開放感がある反面、つい物が増えちゃう。特に床に物を置きすぎると掃除が大変。片付けを意識して物を配置した方が良いと思う」

「床の手入れと物の移動が大変。キャスター付きの棚に物を置くと移動の際に床が傷つきにくい。また、ワックスがけが便利のように家具を配置する」といいます。「床や壁が広いのでラグやカーテンも大きなものが必要になる。また、それらを季節によって替える場合、収納場所を確保しておいた方がいい」

「家具の配置によってはせっかくの広さを十分活用できない。動線（人の動き）をシミュレーションしてから家具を配置したり、大型の家具を置きすぎないなどの工夫が必要だと思う」

「窓が大きい分、窓の開閉や掃除が大変でメンテナンスにも手間がかかる。ガラスが大きいのでコストも跳ね上がる」



キャスト-つき

## Q 実はこんな性格になりたい…

自分の心のぞいてみたい？

いつの間にか机の上にモノがのっていました。それは何でしょう？



- [A]お酒 [B]香水 [C]定規 [D]植物

# A

【A】 妙に真面目で細かいことを気にしてしまうせいか、融通がきかずに人間関係で悩みがちです。心の奥底ではもっと軽口を言い合ったり、もう少しはっちゃけた性格になりたいと願っているのでは？

【B】 自分自身に対して人一倍自信がなく、何事も消極的に考えてしまいます。自分の意見をしっかりとさええずに流されてしまうことも多いようです。心の奥底ではもっと人に頼られたり、「心強い人」と思われたいと願っているのでは？

【C】 大雑把なのに優柔不断という二面性があり、細かいことを延々と考えてしまうことも多そうです。心の奥底では物事をしっかりと見極められる冷静さと、細かいことにも気をつかえる真面目さを兼ね備えたいと願っているのでは？

【D】 人の意見に惑わされやすく、思ったことが顔に出やすい正直者なせいか、人からかわれて戸惑ってしまうことも多そうです。心の奥底では人から何を言われても動揺することなく、飄々（ひょうひょう）とした性格になりたいと願っているのでは？

# 五月十一日「小学校開校の日」

かつて京都には千年にわたって都が置かれていましたが、明治維新で東京に都が移りました。すると京都府は地方都市として衰退していくことを恐れ、京都市を一刻も早く近代都市として生まれ変わらせる画策を練りました。

最初に着手したのは小学校の建設です。1869(明治2)年5月21日。日本で初めての小学校が開校しました。京都の行政区の呼び名「番組」を使って「上京第二十七番組小学校」(後の柳池小学校)と名付けられた

この学校は、町衆と呼ばれる住民たちが私財を投じて建設したそうです。

当時の小学校は単に学校としての役目だけでなく、

町会所、警察署、保健所などの機能も兼ね備え、今の

「総合庁舎」とも言うべき働きをもっていました。京都府は約7ヶ月という短期間で、町組ごとに64校の小学校を一度に開校するという偉業を成し遂げました。国が学制を定める3年前に、その精神を先取りして開校したのです。

というわけで、5月21日は「小学校開校の日」となりました。柳池小学校は戦後の新学制によって、現在は柳池中学校となっています。



開校時の柳池(りゅうち)小学校

## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。やっと決まりましたよ。何がつて、昨年8月、学習塾のN社が退去し、空室になっていたテナントが決まりました。個別指導塾大手のT社です。弊社は不動産仲介業のお客様がたくさんいらつしやる為、よく見かける空テナント募集の看板を掲示することも出来ず、手書きのテナント問い合わせを頂きました。葉山の国道沿いは数百mの間に7件の学習塾がひしめく激戦地区ですが、大手さんは勝算があるんでしょうね。小売業やリフォーム業と同じく、小規模個人の塾は生き残れるのでしょうか。話は戻りますが、さすがに大手、賃料はすぐにOK、しかし、注文が多かった。照明の照度は700ルクスを確保して、入口のドアはガラス戸に、壁紙、カーペットは指定の商品などなど。出店担当者が稟議をあげると、次に九州担当の役員が現地確認に訪れ、その後西日本統括の常務が最終確認に、数分間担当者の説明を聞き、すぐに鹿児島島向かわれました。大手は踏むべき段階が多くて大変です。稟議書は社長の元へ到達する頃には、印鑑の真つ赤なお花畑になっていることでしょうか。今回、賃貸オーナーさんのご苦労が身に染みしました。賃料一年分のリフォーム代が掛かりましたが、一年でも長く営業して頂くことを祈るばかりです。

### 今月の作品

注文の多い料理店ならぬ、注文の多い学習塾のリフォームはこちらです



- ・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