

日々楽々

ハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、乳がん発症を回避するために乳腺を切除する手術を受けたというニュースは世界中に衝撃を与えました。遺伝子検査の結果、乳がんリスクは87%、卵巣がんリスクは50%だったのが、今回の手術でがん発生率は5%以下になったそうです。

「がんになってもないのに……」と思う人たちが大勢いた一方、婦人科にはジョリーさんが受けた手術に関する問い合わせが殺到して、遺伝子検査も注目されています。

アメリカでは遺伝子検査が進んでいて、アルツハイマーの発症率までわかるそうです。ただし、今のところアルツハイマーが治る薬も治療法もありません。検査結果をインター

ネットで見ようとする人、「結果は見たいい人だけ見てください」といった注意書きがあるようです。

この先、遺伝子検査を「転ばぬ先の杖」のように利用するのが当たり前の時代が来るかもしれないけれど、病気のリスクだけ減らせば人生が豊かになるとは考えにくい気がします。実際のところ、充実した人生を送るために何をしておけばいいのでしょうか。

60歳以上の500人に、これまでの経験から「やってよかったこと」を聞いたアンケートがあります。

- 人間関係では……
- 【1位】夫婦関係を大切にすること
- 【2位】共通の趣味を持つ友人

をしる

- 【3位】人付き合いで無理をしない(本当に大切な人と楽しく過ごす)

■健康では……

- 【1位】旅行に出かける
- 【2位】早寝・早起き
- 【3位】人間ドックなどの定期健診

■お金では……

- 【1位】持ち家を確保。退職までにローンを完済
- 【2位】貯金
- 【3位】病气やけがに備えて保険に入る

ちなみに五十代以下に「60歳までにしておきたいこと」を聞いたところ、人間関係は「夫婦関係を大切にすること」、健康で

は「よく笑い、くよくよ悩まない」「お金では「貯金」でした。

今は生活するだけで手一杯かもしれません。病気のリスクも気になります。日本のこれからも不安です。しかしだからこそ、人生の先に行く先輩達を経験から語る「やってよかったこと」は、遺伝子検査より実になる「転ばぬ先の杖」かもしれません。

六十歳までにやってよかったこと





本日も我が家は晴天ない！

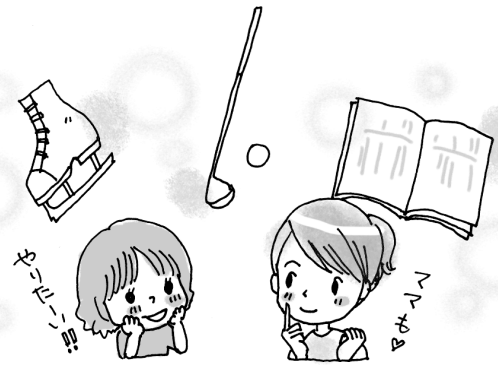


今どき人気の習い事

今の子どもは忙しそうです。実際、子どもの2人に1人が習い事をしており、4人に1人は2つ以上の習い事に通っているそうです。その習い事もひと昔前と比べて様変わりしています。

近年、人気上昇中の習い事は「劇団」や「モデルスクール」。人気の背景には、芦田愛菜ちゃんや鈴木福くんらの活躍による子役ブームがあります。また、歌って踊るアーティストが活躍している影響で子どもダンス教室も好評のようです。

スポーツでは、石川遼くんなど若手のプロゴルファーの活躍を見て、ゴルフスクールに入りたいと希望する子どもが増えているそうです。礼儀作法や集中力を養えるゴルフは社会人になっても役立つので、子どもにゴルフを習わせたい親も増えているようです。また、浅田真央ちゃんをはじめとする日本の



スケート選手の活躍で、スケートの人気も上昇中。親子でレッスンを受ける方も多いそうです。

変わったところでは、実験を通じて科学的思考力を身につけるサイエンス教室も注目されています。「なぜ?」「どうして?」と考えながら自分自身で答えを見つけていく過程で、問題解決力を培うこともできそうです。

一時的なブームに乗るのではなく、子どもの能力を引き出すような習い事に出会えるといいですね。

次の漢字を読んでください。
読み間違いが多い漢字です。

- ①貼付
- ②依存心
- ③野に下る
- ④御来迎
- ⑤代替機
- ⑥御用達

夏は木綿の服が快適ですが、気になるのは黄ばみ。洗濯では落ちにくい黄ばみには、なんと「お湯の煮洗い」が効くそうです。

なるべく大きな鍋を用意します。アルミ製は変色するのでホウロウやステンレスがおすすめ。鍋でたっぷりのお湯を沸かし、洗濯用洗剤を小さじ1杯入れて十分に混ぜます。

そこに黄ばみが気になる木綿の服を入れて10分ほど煮ます。吹きこぼれない程度にぐらぐら煮ているとお湯が茶色くなってくるでしょう。これは汚れが落ちた証拠です。

あとは水ですすいで脱水して干すだけ。乾いたときには眩しいくらい真っ白になっています。

襟や袖の黄ばみがひどいときは「お湯の煮洗い」を2回行うと効果的ですよ。

白い木綿の服が●●で真っ白に！

10秒で納得！生活の裏ワザ



食のトリビア

女性の「キレイ」を応援する牛肉



お肉はダイエットの大敵とされている人は少なくないでしょう。けれど牛肉には女性の「キレイ」を応援する栄養素が含まれています。

牛肉の代表的な栄養素はタンパク質や脂質ですが、意外に知られていないのが「鉄分」「ビタミンB12」「亜鉛」といった栄養素です。鉄分は赤血球を作るときに必要なビタミンB12は赤血球の形成を助けます。つまりこのふたつは健康な血液を作り出すための必須栄養素なのです。また亜鉛は、皮膚や粘膜を守り、たんぱく質などの代謝に作用して健康を維持する働きがあります。

さらに、鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」は肉などの動物性食品ならではの栄養素で、植物性食品に多く含まれる「非ヘム鉄」に比べて吸収率が格段によいことがわかっています。

鉄分不足による貧血に悩む女性は少なくありません。肌トラブルも女性の悩みのタネです。健康な血液を作り出し、皮膚や粘膜を守ってくれる「鉄分」と「ビタミンB12」と「亜鉛」を含む牛肉は、女性の「キレイ」を応援する食材と言えるかもしれません。ただし食べすぎには注意くださいね。

今日の献立

牛肉となすのピリ辛みそ炒め

材料
(2人分)

- なす：4コ
- 赤とうがらし：1~2本
- 牛肉（薄切り）：150g
- にんにく（軽くつぶす）：1かけ
- サラダ油：大さじ1

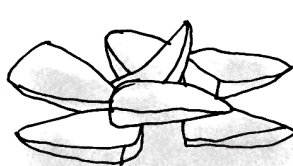
- <下味>
- 酒：大さじ1
 - 片栗粉：小さじ1
 - こしょう：少々

- <A>
- みそ・酒：各大さじ1
 - しょうゆ・黒酢：各小さじ1

①なすは皮をむいて長めの乱切りにする。赤とうがらしはヘタと種を除き、粗くつぶす。<A>は混ぜておく。

②牛肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、<下味>の材料を加えて軽くもむ。

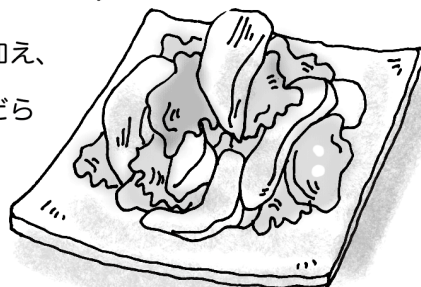
③深めのフライパンにサラダ油と赤とうがらしを入れて熱し、中火で牛肉を炒める。



④<A>を入れて牛肉にさっとからめ、なすを加えて弱火で4~5分炒める（なすがしんなりするまで）。



⑤にんにくを加え、香りがたって全体になじんだら火を止める。



一日一禅 癒やしの禅語

非思量(ひしりょう)

座禅の心構えとして、「座禅中は考え事を追ってはいけません」ということがよく言われます。仏教的なものの捉え方からすると、考え事とは煩惱によって沸々と顔を出す感情の湧きあがり。つまり「雑音」のようなものなので、座禅の時はここを「無」にしろという教えです。道元禅師はそれを「非思量」と説きました。

クルマの運転をイメージしてください。対向車線をこちらに向かってくるクルマに気を取られると、脇見運転で事故を起こしかねません。ああでもない、こうでもないで悩むのは、対向車線のクルマに気を取られている状態と同じです。不安や心配や怒りの感情でここがいっぱいになると、良い解決方法は思い浮かびません。人の気持ちを思いやる余裕もありません。

そうかといって、テレビのチャンネルを変えるように急に思考を切り替えるのは簡単ではありません。一瞬は考え事をやめても、ふと気がつくとまた同じことを考えていたりするものです。

気持ちを切り替えるにはここをリセットすること。座禅の心構えのようにこ

ころを「無」にして非思量の境地になることです。要するに「何も考えるな」という話ですが、それができたら苦労しませんね。けれど非思量の状態になれるコツがあります。

まずは体を整えます。身なりを整え、姿勢を整え、背筋をまっすぐ伸ばして座ります。次に息を整えます。ゆっくりとした呼吸を繰り返しながら、特に吐く息を意識します。

「ここを無にしなくては」と思うと、かえって色々なことが浮かんで余計なことを考えてしまいます。ここを静かにするために、まず体を静かにする。体を整え、息を整え、今している呼吸に集中していると自然とここが整います。それが非思量です。





リフォーム相談帖

押入れを有効活用する
リフォーム術を教えてください。

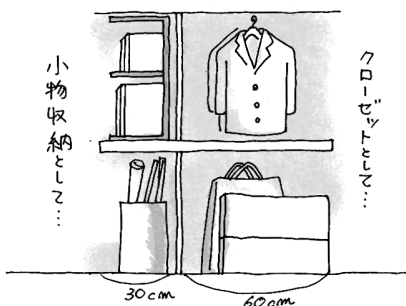
かなりの面積を取っているにもかかわらず、あまり有効活用されていないのが押入れです。押入れを収納として使うときネックになるのは奥行きの高さ。布団をしまうのにはちょっと良くて、小物や洋服などの収納には少し深すぎます。

そこで、逆にこの奥行きを活用してみましょう。押入れの裏側が廊下や他の部屋に面しているなら反対側からも開口できるようにリフォームして、奥行きが異なる収納スペースを二箇所作ります。押入れの奥行きは約90センチなので、60センチと30センチに分ければ片方はクローゼットに、片方は小物

の収納スペースや本棚として使えます。

ただし家の構造上、押入れ奥の壁が重要な場合には、開口できなかつたり補強費用がかかるケースもあります。事前に業者にご確認ください。

また、引き出しやスライド家具を使えば押入れを書庫として利用できます。本やDVD、コレクションの品々を保管する場所として活用できます。



Q あなたの「大人度」

外出の時にいちばん気を遣うのは次のどこですか？

- [A]洋服 [B]靴 [C]香り [D]髪型

自分の心の
のぞいてみたい？



A

【A】大人度は普通です。現状を冷静にみつめ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。真の大人になろうとする努力によって成長していきますが、大人としての生き方を他人にも求めてしまうのは気をつけて。

【B】大人度は高めです。大人であることは重要だと考えて行動に責任を持ち、周囲とよい信頼関係を作れる点では大人のなかの大人といえましょう。上昇志向が強くややプライドが高いので、他人に依存するのは嫌いかも知れません。

【C】大人度はちょっと高めです。どんなときも相手をたて、尊敬の念を持って人に接することができます。しっかり者ですが、リーダーシップをとるといふより縁の下力持ち的存在として光るでしょう。

【D】大人度は低めです。大人になることを拒むかのように、興味がないことには見向きもしないタイプでしょう。ただ、経験を積むことには前向きでチャレンジを怖がりません。精神面で他人を支えていけるように広い視野を持って行動しましょう。

八月六日は「夏の節分」

「節分」とは「季節を分ける日」という意味です。今日では「節分」といえば立春の前日を指しますが、本来は四季の変わり目にそれぞれ節分がありました。つまり立春、立秋、立冬、立春の前日それぞれ春の節分、夏の節分、秋の節分、冬の節分だったのです。

一般的に「節分」といっているのは「冬の節分」です。冬の節分は四季の移り変わりに加えて年の変わり目でもあります。それゆえ特に重視され、今日まで残っているようです。

この日、何の日？

節分には、縁起のいい方角（恵方）を向いて無言で太巻き寿司を食べると願いが叶うとされています。「恵方巻き」と呼ばれる儀式も今では

は広く知られるようになりました。

毎年節分には、コンビニやスーパーで恵方巻き用の太巻き寿司が売られます。切らずにそのまま食べる（かじる）ので「縁を切らない」とか、太巻きなので「福を巻き込む」とかの意味が込められているそうです。

ところが今年も夏にも恵方巻きの予約販売がありました。今年の夏の節分は8月6日。セブンイレブンやローソンが「夏の節分」に向けた「夏の恵方巻き」を打ち出したのです。ちなみに今年の恵方は南南東です。



社長歳時記

みなさん、こんにちわ。今年も8月がきました。

原爆の日。焼け野原になった68年前の長崎の姿、この時期になるとテレビや新聞の紙面で目にしますが、長崎に生まれた人間として決して忘れてはならないと思います。しかし、毎日暑かです。ねえ。1日に3・4回も着替えをするものですか。妻には私と息子の洗濯物で苦勞を掛けています。先日、長崎の先輩美輪明宏の「ヨイトマケの唄」を聴きました。貧しくとも、世間に馬鹿にされても、誇りを持って生きていく事の大切さを再認識しました。小学生の頃、父の仕事の手伝いで、浜の町のアーケードを荷物を持って歩く事が恥ずかしくて、辛くてたまらなかつたことがあります。また、同級生が金物を拾って、小遣いにして見ているを見て、一緒に川の中を歩いていたら、父に見つかり、こっぴどく怒られました。「金がないなら、家のもんばもっていけ」と、自分が恥ずかしくてたまらなかつた事を思い出しました。職業に誇りを持って、世の中に貢献することが、いかに大事か。先月も申し上げましたが「ひたすらお客様の為に」を実践して参ります。全ての職業は求められているのですから。

今月の作品

ワンちゃんの寝床のフローリングが、シロアリ君にやられました



・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