

## 日々楽々

以前、読売新聞に掲載されたお話しをご紹介します。

広島市の女子高校生、A子さんは、足が不自由な女の子でした。小児マヒが原因でした。

そのA子さんが通う高校では、毎年7月のプール開きに、クラス対抗百メートル水泳リレー大会をしています。男女各2名がそれぞれ25メートル泳ぐ競技です。A子さんのクラスでこの大会の出場選手を決めていた時、女子の選手一人がなかなか決まりませんでした。

クラスのボスの男子が、「A子はこの三年間、体育祭、水泳大会に一度も出ていない。最後の三年目なんだから、参加しろ」と意地悪なことを言い出しました。A子さんは誰かが味方してくれるのを待ちましたが、女子は何か言えば自分が泳が

されると思い、みんな口をつぐんでいます。男子もボスのグループに憎まれたくないから、何も言いませんでした。結局、泳げないA子さんが選手にさせられてしまいました。

彼女は家に帰り、お母さんに泣きながら相談しました。ところが、いつもはやさしいお母さんがすく怒り、

「お前は来春就職したあとも、会社で何かできない仕事を言われたら、まだ泣いて私に相談するの？私はそのたびに会社に行つて、うちの子にこんな仕事をさせないでください」と言わなきゃならないの？」と、娘を突き放したのです。

A子さんはしばらく部屋で泣いていましたが、やがて25メートルを歩いて渡ろうと決心し、そのことをお母さんに伝

えに行きました。するとお母さんは仏壇に向かつて、「A子を強い子にしてください」と、必死に祈っていたのです。

水泳大会の日、水中を歩くA子さんを見て、周囲から笑いやひやかしの声があがりました。彼女がやっとプールの中ほどまで進んだ時、一人の男性が背

広を着たままでプールに飛び込み、A子さんの隣のコースを歩き始めたのです。校長先生でした。そして、「何分かつてもいい、先生と一緒に歩いてあげるから、ゴールまで歩きなさい。恥ずかしいことじゃない、自分の足で歩きなさい」と、励ましてくれたのです。

それを機に笑い声は消え、みんなが真剣に彼女を応援し始めました。彼女が25メートルを歩き終わった時は、友達も先

生も、そしてあのボスたちもみんな泣いていました。

A子さんの幸せや勝利は、過剰にやさしくされたり同情されたりする中から生まれるものではなく、どんな環境にも負けず、勇気をもって立ち向かっていく、自身の「強心」が引き寄せるものかもしれません。まさに、お母さんの祈りのとおりです。そしてこれは、すべての人にあてはまる、絶対的な幸福の条件なのかもしれません。



プールの水を歩いて渡った女子高生



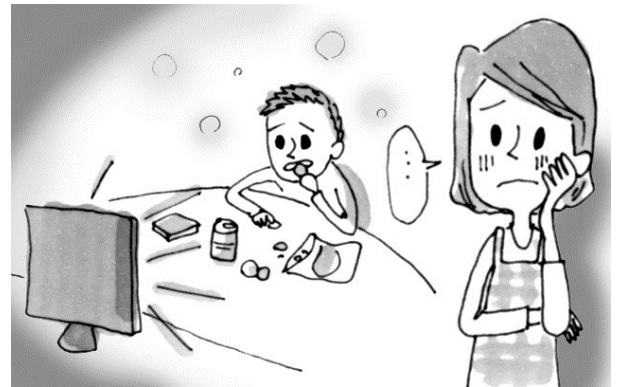
# 本日も我が家は晴天ない！



## 子どもを肥満から守る

子どもの肥満が増加している……そう言われ始めて久しい現代ですが、近年は内臓脂肪の蓄積や脂肪肝など、大人と同じような状態の子も少なくありません。原因は『食べすぎ』と『運動不足』というシンプルなものですが、問題は、現代は多くの子どもたちがそれらを助長するような環境で暮らしている点です。高カロリーで脂分・塩分・糖分などを豊富に含んだ種々の食物が気軽に摂取できる環境にあり、たくさんの誘惑が次々にやってきます。ファストフードやスナック菓子などがその典型と言えるでしょう。

子どもが食物への関わり方を自分で管理・コントロールすることは難しく、肥満をきちんと治すためには大人の協力が不可欠です。家庭でも間食を減らし、魚や野菜を中心としたメニューなどを多く取り入れるよう意識していきましょう。



一方で、寂しさやストレスを食事で解消しているという子どもも多く、心のサポートも必要と言われています。室内でゲームに明け暮れているような毎日を見直し、友達と外で元気一杯遊んだり、部活動に打ち込んだりとライフスタイルを変えることも大切です。家族でのコミュニケーションも重要なポイントになるのです。家族で心身のバランスがとれた生活習慣を意識することが、結果的に肥満解消になっていくケースも少なくないようです。

## 「一姫二太郎 (いちひめにたろう)」の正しい意味はどれ？

- A) 子どもを持つなら、一番目は女の子で二番目は男の子が良い
- B) 子どもを持つなら、女の子が一人と男の子が二人が良い
- C) 一番育てやすいのは女の子で、二番が男の子。わんぱくで、育てるのが大変である

【答え】A) 昔は子育てが初めての難関として、男の子が先で女の子が後で、男の子が育てやすいと信じられていた。また、男の子は育てやすいと信じられていた。 (A)

様々なミネラルウォーターが人気です。水道水は美味しくない、というのがその理由でしょうか。そこで、自宅の水道水を簡単においしい水にする方法をご紹介します。

水道水は、1回でも沸騰させれば塩素やカルキの臭みがぬけます。また、日光など紫外線の光源に1時間程度あてることでも塩素は分解(除去)されま

す。ただ、いずれもその後「冷やす」というひと手間が必要。そこで、より手間をかけずにおいしい水にする方法……それは「ミキサーでかきまぜる」という方法です。かきまぜること

で塩素が揮発するため、まろやかな飲みやすい水になると言われています。ミキサーがない時は、蓋付きの容器などに入れて振るだけでもOKです。

水道水をよりの「美味しい水」に変えるー！

10秒で納得！生活の裏ワザ





# 食のトリビア

## 食のトリビア



### あさり人気の歴史

最もポピュラーな貝「あさり」の旬は二〜四月。春の産卵を控えた時期は身が肥えていて最高においしいと言われている。潮干狩りのピークも三月です。その後、秋にも産卵をするため、九〜十月も再び旬を迎えることされています。

あさは昔から食用とされていたように、「貝塚」と呼ばれる石器時代の遺跡からはあさりの殻がたくさん見つかっています。

しかし、現在のように広くたくさん食べられるようになったのは、一九六〇〜七〇年以降とされています。あさは水から出しても、また温度が高めでも比較的長生きなため、流通に適しているとされ、スーパーマーケットなどの量販店が常時取り扱うようになりました。さらに、外食産業が普及し、スパゲティやパエリアなどの洋食で使われる機会が増えたのも、あさり人気が高まった要因の一つです。

あさりの貝は料理の前に「砂抜き」をしなくてはいけません。最近では「砂ぬきあさり」なども登場し、一般家庭でもより手軽に食べられるようになりました。

和食にも洋食にも合う食べやすくして美味な貝ですから、元来あさがいなかったアメリカなどの国々でも養殖されるようになり、食卓に並ぶようになったと言われています。

### 今日の献立

### あさりのフライパンパエリア

材料 3〜4人分  
 あさり（大粒のもの）500g 米 360ml（2合） にんにく 3かけ  
 たまねぎ 1/2個 ローリエ（ちぎる）2枚 固形スープの素 1/2個  
 白ワインカップ 1/4 香菜適量 パセリ適量 塩適量  
 オリーブ油大さじ3 塩・黒こしょう（粒）適量

①あさは砂抜きし、にんにくは包丁の腹でつぶす。たまねぎはみじん切りにする。



②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火にかける。たまねぎを入れ、しんなりしたら、米を加える。さらにローリエを入れ、米が半透明になったら固形スープの素と塩適量を加えて混ぜる。



③白ワインを加えてざっと混ぜ、米の1割増し（約400ml）の水を加える。あさをのせてふたをし、沸いてきたら弱火にする。



④約30分たって、米がふっくらとしたらふたをしたまま強火にする。パチパチと音がしてきたら20秒ほどおいて火を止める。5分ほど蒸らしてふたを取り、黒こしょう、刻んだ香菜とパセリをふりかける。



【参考】「みんなのきょうの料理」 <http://www.kyounoryouri.jp/>

## 一日一禅 癒やしの禅語

### 一日不作 一日不食 (いちじつなさはばいちじつくらわず)

「一日不作 一日不食」は、唐代中期の百丈懐海(ひゃくじょうえかい) 禅師(749~814年)の逸話に伴う、禅語の中でも有名な一節です。一見、「働かざるもの食うべからず」という厳しい戒めに見えますが、そうではありません。人にとって「労働すること」は非常に重要なことなので、それができないなら食べることはできないのだ……と、先人たちが自らを律した、自発的な言葉とされています。

禅のお坊さんにとって労働はとても大切な修行なのでこのような禅語が生まれたとされていますが、私たち現代人は、この言葉からもう少し深い意味を感じ取らなくてはならないようです。

と言っても、この言葉を現代に置き換えて考えたところで、今の社会で「食べられないこと」を想像するのは難しいかもしれません。せいぜい「稼ぎが悪いと好きなものが買えない……」くらいが、私たちの実感ではないでしょうか？

今は「飽食の時代」と言われていて、どこへ行っても食べ物を得ることができ、街には便利なものがあふれかえっています。お金さえあれば、欲しいものが何でも、直ぐに、手に入る時代なのです。

そして、それにとまって、人の心も様変わりしています。

例えば、数年前から「ニート」という言葉を耳にするようになりました。これは「働けない」のではなく「働かない」という人たちを指す言葉です。そういった人たちにも言い分があるかもしれませんが、簡単に許容してはいけない気がします。

「働くこと」は、「人としての基本」とも言える大切なことであり、「自分の生活のためだけに働けばいい」というものではありません。今も昔も、人間として生まれた以上、何かの形で社会に貢献するという意識を持つことは、人の最低限の義務と言っても過言ではないのです。

ですから、懸命に働かなくても何でも手に入ってしまう「豊かさ」の中で、人としてあるべき姿・真実を見失わないよう、心がけなくてはならないのです。







# リフォーム相談帖

その地域や風土に合ったデザインを

住み心地を良くする建物の色や形は、その地域や風土によって異なります。

強烈な日射しを跳ね返してくれる白っぽい外壁の色、日光や雨を遮る深い軒、多雨や豪雪から家をまもる屋根の形、湿気や熱気を抜く換気棟、風を考えた入口……などなど。居心地のいい家づくりには、その地域の特徴をうまく利用することが大切です。

例えば、外国風の家は確かに素敵ですが、遠い国の風土から生まれた家の形を、全く違う気候や風土の地に建てて、住み心地良く暮らすのはかなりの難題というケースもあります。もしそれを求めるなら、膨大なエネルギーが求めら

れ、予想以上のコストをかける覚悟がいることも。

一時的な思いつきや「好きだから」という理由だけでデザインや外観にこだわるのではなく、その役割や機能がその土地の風土とマッチしていることも重要な要素の一つになるのです。これは、家を建てる際の最低限のマナーとも言える考え方であり、デザインを決める際の大切なポイントです。



## Q あなたのハイテンション度は？

夜空を見上げた時に目に飛び込んでくるのは？

- [A] 天の川
- [B] 満月
- [C] 三日月
- [D] 流れ星

自分の心のぞいてみたい？



# A

【A】あなたは「ハイテンション型」。気分が良い時は、全身からわかりやすいハッピーオーラがあふれます。前向きな雰囲気は周囲にも好影響を与えますが、さらに人の声に耳を傾ける余裕や落ち着きが持てれば、鬼に金棒ですよ！

【B】あなたは「ノーマルテンション型」。明るくて優しい性格で、喜怒哀楽についても、決して人に嫌な思いをさせない、好感度の高い振る舞いをします。そのまま突き進んで、幸せゲットしてくださいね。

【C】あなたは「クール型」。物静かで穏やかなところが魅力です。すごく嬉しい時でも表向きは静か。恥ずかしいからと、なるべく大人の対応を心がけます。でも、たまには、人に思いつきり甘えたり頼ったりしてOK。ギャップの魅力が輝くかも！

【D】あなたは、「ローテンション型」。人付き合いには少し臆病で、感情を爆発させることにためらいがありそう。自分に自信が持てず、チャンスを逃す傾向も。自分の魅力や相手の想いを信じ、まずは笑顔をキープ。つねに前向きを心がけてみて。

# 三月十日の『砂糖の日』

三月十日の『砂糖の日』は、「さ(三)とう(十)」の語呂合わせで決められたものです。「太る」「摂り過ぎると危険」といったことから敬遠される場面も少なくありませんが、「この日は」「その優れた栄養価などを見直そう」とされています。

脳が必要とするエネルギー源はブドウ糖ですが、砂糖は、このブドウ糖の最も優れた供給源。ごはんやパンに比べて消化吸収が速いので、すぐに脳にエネルギーを供給することができるとされています。人間の記憶力や集中力をアップしたり、持続したりという重要な役割を果たすので、仕事や勉強の合間に砂糖の入った甘いものを一口でも食べると

非常に有効です。また、リラックスできたり、ストレスが軽減したりといった効果も発揮します。

砂糖はこの家庭にも必ずおいてある調味料の一つですが、温度や湿度の変化を繰り返すと固まることがあるため、密閉容器に移し替え冷暗所で保存するのが最適です。それでも固まってしまった場合は霧を吹く、あるいは密閉容器に食パンと一緒に入れるなど若干の水分を加え、一昼夜おくと、ほぐれて使いやすくなります。



## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。先月は寒い日が続きましたが、3月になると暖かい日和になってきましたね。しかし、3月と言えばどうしても3年前のあの日思い出します。M9の地震に続き東北を襲った黒い悪魔、目の前にある人間が作った物を次々となぎ倒し、自然が創った人までも呑み込んでしまった。今、私はその日の記憶を鮮明に呼び起こそうと、当時の映像を見ますが、背筋が凍る思いがし、震えています。その映像の中の人々が叫んでいます「何だこれは」「嘘だろう」「終わった」津波の怖さを伝える聞いていたはずの彼らが。たった数十分の間に築いてきた大切な家族やコミュニティ、財産までも自然は奪っていきました。よく復興が進んでいないと耳にしますが、何十年も掛って築いてきたものがそう簡単に戻るわけがありません。教訓を生かし、時間をかけてでも後世の人々に誇れるような街づくりを官民一体となって推し進めて頂きたいと思っています。私は長崎の地で仕事を通じて地域に貢献出来る事を考え、実行していきたいと思っています。まずは安全安心な住環境創りを目指して、お客様と協働したいと思っています。

### 今月の作品

事務所で水耕栽培を始めました。  
毎日、みどりに癒されています



- ・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
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509