

## 日々楽々

テレビ番組や、インターネットで話題になっている、「ピンクのチュチュを着たおじさん」をご存知ですか？

その人は、アメリカの写真家、ボブ・キャリーさん。彼が「ピンクのチュチュを着たおじさん」と呼ばれるのは、上半身裸にピンク色のチュチュ（バレリーナが着るスカート）を着た自分を写すからです。

彼は世界各地を飛び回りの、有名な観光地、街中、雪の中、海辺、森、湖、砂漠などいろいろな場所でもチュチュ姿の自分を撮り、「美しい風景の中にピンクのチュチュ姿のおじさん」という、奇妙な作品を数多く送り出してきました。

彼がチュチュを着るのは、女装趣味があるわけでも、変人だからでもありません。彼がそん

な写真を撮り始めたきっかけは、愛する妻・リンダさんが乳がんを患ってしまったことでした。乳がんの治療に苦しみ、日に日に憔悴して表情が暗くなっていく彼女に、笑顔を取り戻してあげたいという一心だったのです。

以前、リンダさんは「思わず吹き出しちゃうような写真を撮見たら、前向きな気持ちになれる」と語っていました。さらにボブさんは、昔、仕事で撮ったチュチュ姿の自分を見て彼女が笑ったことを思い出し、あらためて彼女のためだけにチュチュを身に着けることを決意。彼の献身的な愛情と、ユーモア、哀愁など様々なものが込められた作品は、のちに世界中で反響を呼び起こします。病室で作品を見たリンダさ

んは大喜び。そして、夫の願いどおり、輝く笑顔を取り戻していったのです。笑うことで心が晴れ、前向きに過ごせるようになり、彼女は心身ともに元気になっていきます。そのおかげで、がんの進行も抑えられ、小康状態を保つようになったのです。またリンダさんは、夫の写真を見舞客に見せては一緒に笑い、周りのがん患者の方たちをも笑顔にしています。

ボブさんはThe Tutu Project(チュチュプロジェクト)を設立しました。彼が撮り溜めた作品は『B ALLFERNNA』(バレリーナ)という名の写真集として出版されました。その他にも同プロジェクトのサイトで限定作品を販売。これらの収益は、乳がん患者のサポートのために

寄付されています。ボブさんの作品はリンダさんを元気にしただけでなく世界中の乳がん患者にも笑顔を届け、治療支援に役立てられています。

キャリー夫婦の深い愛と強い絆、そして、がん患者のための尊い支援活動に対し、「ピンクのチュチュのおじさん、本当に素敵！」「涙がとまらなかつた」「私も写真集を買って協力します！」など、たくさんの方が寄せられています。



「ピンクのチュチュを着たおじさん」の深い愛情



# 本日も我が家は晴天ない!



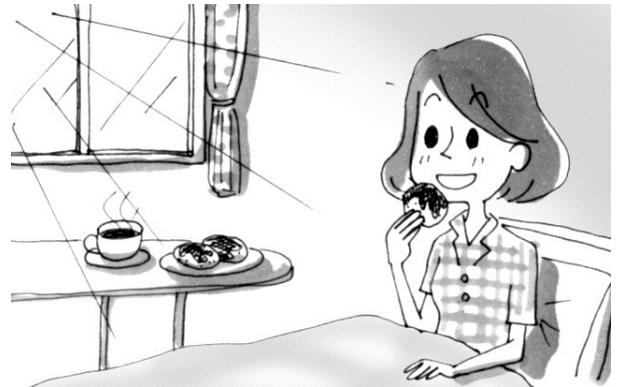
## 寝起きに「甘いもの」で脳を覚醒

子どもが眠りから覚めた時に与えるお菓子などを「おめざ」「おめざまし」と言います。あまり耳にしない言葉ですから、数年前、テレビのバラエティ番組などで用いられた時には「新語」と思っていた方も少なくないようです。

ですがこれは、過去に宮廷や上流階級で行われていた習慣の名残で、実は古くからある言葉なのです。

寝起きから子どもに甘いお菓子を食べさせるなんてただの贅沢のように思えますが、実は、起き抜けの甘いものには「脳を刺激して早く目覚めさせる」という効果があるとされています。

これは、医学的には、①甘いものを食べると血糖値が上昇する→②インスリンが分泌されて血糖値が下がる→③血糖値の下がりすぎを防ぐため、アドレナリンが分泌される→④アドレナリンは脳を興奮させ



る物質なので、脳が覚醒する……というメカニズムになります。となると、「おめざ」が持つ目覚め効果は決して子どもに限ったことではありませんよね。大人も、朝から頭スッキリで動きたいときには、「おめざ」をとることをおすすめします。

一方、夜、大量のアドレナリンが分泌されると目が冴えてきて眠れなくなりますので（受験生などは別として）、小さなお子さんには夜遅い時間に甘いものを与え過ぎないように注意しましょう。

## ご飯が美味しく炊ける調味料五選

美味しいご飯を炊くために、お米と一緒に入れて炊くと良い五つの調味料をご紹介します。

【酒】米2合に対して、酒大さじ2を入れて炊きます。ふっくらとして旨味のあるご飯になります。

【ハチミツ】米2合に、ハチミツ大さじ1を入れて炊きます。甘みが出ます。

【オリーブオイル】米2合に対して、オリーブオイル大さじ1を入れて炊きます。比較的試してみるのも面白いかもしれませんね。

【酢】米2合に酢大さじ1を入れて炊きます。夏場は、酢の作用で、ご飯が長持ちすると言われています。

それぞれ効果を試し、比較してみるのも面白いかもしれませんね。

## 旧漢字→新漢字 となる組み合わせは?

A～Dの旧漢字は、現在、右のア～エのどの漢字になっているでしょう?

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| A: | 賣 | ア: | 画 |
| B: | 畫 | イ: | 体 |
| C: | 竝 | ウ: | 売 |
| D: | 體 | エ: | 並 |

【答え】A:賣→ウ「売」 B:畫→エ「並」 C:竝→ア「画」 D:體→イ「体」

# 10秒で納得! 生活の裏ワザ





# 食のトリビア

## 食のトリビア



### 「そうめん」と「ひやむぎ」の違い

夏の風物詩の一つ「そうめん」。細くてツルツルとしたのどごし、さっぱりと冷たいそうめんは涼を感じるためには欠かせない定番メニューです。一方で、似たような乾めん「ひやむぎ」もありますが、この「そうめん」と「ひやむぎ」の明確な違いは何か、ご存知ですか？

消費者庁のホームページで確認できる「乾めん類品質表示基準」というものがあります。ここに「そうめん」「ひやむぎ」「うどん」「ひやむぎ」などに関する定義が明記されています。これによると、三つの違いは味や成分・発祥地などではなく、単なる「太さの違い」であり、次のように分類されています。

うどん・・・長径一・七ミリ以上  
ひやむぎ（細うどん）・・・長径一・三ミリ以上  
一・七ミリ未満

そうめん・・・長径一・三ミリ未満  
（長径：麺の断面の長い方）  
つまり、単に麺の太さによって名前が変わるだけで、それ以外は（成分から料理方法まで）、三つはほとんど同じと言えます。

もし「うどんは太りそうだから、そうめんはダイエット」と考える方がいらっしやうとしたとしても、成分はうどんと同じなのです。お気を付けください。

### 今日の献立 そうめんとなすのマリネ

材料 そうめん2ワ（100g） なす2～3こ（約150g） トマト（大）1/2こ  
（2人分）にんにく（みじん切り）1かけ分 たまねぎ（みじん切り）1/4こ分 砂糖小さじ1  
バルサミコ酢小さじ2 バジルの葉5枚 オリーブ油・塩・こしょう各適宜

①なすはヘタを取り、長さを半分に切ってから縦に4～6等分に切る。トマトは湯むきをしてヘタと種を取り、5mm角に切る。



②フライパンでオリーブ油を熱し、①のなすをよく焼く。塩・こしょうを少々ふって一度取り出し、同じフライパンで、オリーブ油とにんにくを色づくまで炒めてから、玉ねぎを加える。



③さらにトマトを加えて1分ほどなじませてから、砂糖、バルサミコ酢を加えて火を止める。②で取り出したなすを戻し入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調えたら、ボウルに移して冷蔵庫で冷やす。



④そうめんを袋の表示通りにゆで、水で洗ってぬめりを取り、ざるに上げて水気をきり、器に盛る。③にバジルの葉をちぎって混ぜ、そうめんの上にのせて出来上がり。



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 善悪は時なり(ぜんあくはときなり)

「善悪の基準は時によって変わる」という意味です。人は誰でも頭の中で「自分が正しい」と思って生きていることと思います。中にはどこまでもそれを押し通さないと気が済まない人もいます。

自分を顧みて考え方を变えることもありますが、ほとんどの場合は一度「自分は正しい」と思い込んだら、その考えを覆すのは簡単なことではありません。

そして、「反対意見の人を批判してしまう」ということも少なくありません。たとえば言葉に出さなくとも、心の中で文句を言ったり、注意を素直に受け入れられなかったり、「それっておかしいんじゃないの?」と、バカにしたり……。

しかし、世の中にはいろいろな立場の人がいますから、立場が変われば、当然考え方も変化が生じます。

子どもから大人になる。入学・卒業を経験する。就職する。出世する。引っ越しをする。失恋する。結婚する。子どもをもつ。病気になる。人の死に立ち会う……など、人生には様々な変化が付きものです。

となると、それまでの善悪の判断基準が、次の段階に進むことでまったく役立た

ないという場面も出てきます。立場が変われば、生活環境が変われば、時が変われば、正しいと思っていたことが逆になるというケースもたくさんあるものです。

ですから、自分なりのこだわりや考え方を貫くことも大切ですが、それに縛られすぎて他人を排除するような生き方を選んではしまうのは、とても愚かであり、損なことなのです。

善悪ということとは多少基準が異なりますが、どんな人にとっても平等な点は、「必ず人生の終わりがやってくる」ということだけです。

限りある人生ですから、悠然と、広い視野をもって生きていきたいものです。

一時の善悪の基準に振り回されて不幸になるなんて、もったいないですよ。







# リフォーム相談帖

消臭や抗菌の機能を持つ壁紙があると聞いたのですが？

消臭機能のある壁紙は、トイレやキッチンなどの水まわりに効果大。タバコを吸ったり、室内でペットを飼ったりしている方のお宅にもお勧めです。消臭壁紙には、消臭剤を配合したものと、酵素や触媒を利用してニオイを分解するものの2種類があります。消臭剤配合の壁紙は、ニオイを消す力は高いものの、効果が長持ちしません。ただ、価格は通常の壁紙とほとんど同じでお手頃です。一方、ニオイを分解するタイプの消臭壁紙は、ニオイを消す力は若干低めですが、効果が長持ちすることが最大のメリットです。約十年間効果が続くというものもあります。

また、トイレなどには、消臭と併せて、抗菌機能のある壁紙が良いと言われます。その多くは、表面に特殊フィルムが施されており、壁紙に付着した細菌の増殖を抑制します。

また、台所や洗面所などでは、結露やカビが発生しやすくなるため、調湿性の高い壁紙が最適。室内の湿度が上昇すると壁紙が湿気を吸収、低下すると放出し、湿度を安定させます。



## Q スバリ！あなたの「嫉妬レベル」

あなたの欲しかった服を友人が着ています。どうする？

- [A]「私を買うつもりだったのに！」と、文句を言う
- [B]仲良しなら許すし、嫌いな人ならムッとする
- [C]「仕方ない」と諦める
- [D]すぐ新しい洋服に目移り

自分の心のぞいてみたい？



# A

【A】嫉妬レベルは「高」あなたは独占欲がとても強く、プライドの高い人。お相手が自分以外の人に目を向けると、いてもたってもいられません。苦しくならないよう、相手を信じ、余裕を持つてつきあってください。

【B】嫉妬レベルは「中」あなたは相手によって態度が変わる気分屋タイプ。駆け引き上手な恋の達人の顔も持っています。あなたがヤキモチを焼かずにスルーするか怒りまくるかは、相手や状況によって変わります。

【C】嫉妬レベルは「低」あなたは少々奥手で、ドロドロした状況はできるだけ避けたいと思っています。ですから、ヤキモチをやいても、それを我慢してしまいます。自分の気持ちに正直になり、一歩踏み出すことも必要かも。

【D】嫉妬レベルは「ゼロ」あなたは他人には関心のないナルシストで、自分の道を進むマイペース型かも。嫉妬に胸を焦がすことなどほとんどなさそうです。恋人ができて一人での時間を大切に、修羅場には縁遠いでしょ。

# この日、何の日?

七月二十四日

劇画の日

昭和三十年代、編集者であり実業家でもあった長井勝一氏によって設立された『青林堂』が、貸本などを出版して得た資金を元に劇画雑誌『月刊漫画ガロ』を創刊しました。一九六四(昭和三十九)年七月二十四日のことです。このガロの創刊日が、「劇画の日」と定められています。

初代編集長となった長井氏は、白土三平や水木しげるといった大物から、つげ義春や花輪和一といった異才まで、数多くの作家を見出し、名物編集長として知られています。

大人向け劇画ブームの火付け役となった同誌で、特に、白土三平の『カムイ伝』は大きな人気を博しました。



それまでの漫画はストーリー性が希薄なものとされていましたが、江戸時代の様々な階級の人間の視点から重層的に紡ぎ上げられた『カムイ伝』は小説をも超える硬派な作品として絶賛されたのです。そして、それまで評価が低かった漫画の世界に新しいジャンルを拓き、時代小説と比べても遜色ない時代劇漫画の礎を築きました。

『ガロ』はその後、幾度もの休刊や復刊をくり返しながら、二〇一一年一月に廃刊となっています。

## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。じめじめした梅雨が続きましたが、この季節としては最大級と伝えられた台風8号が梅雨前線を押し上げ長崎にも夏がやってきました。暑い夏がやってきます熱中症に十分ご注意ください。人間には大切な水ですが、建物には厄介な水です。今年の7月は雨漏り被害の件数が多かったですよ。雨漏りの調査は原因を発見するのが大変で、屋根には瓦や金属やコンクリート等様々な材料が使われています。排水口が枯葉や泥で詰まり雨水が漏れる場合は原因が明確なのでゴミを取り除くだけで解決するのですが、風向きによって漏れてくる場合が厄介です。また、屋根が原因で二階には漏れず一階に漏れる場合等もあります。去年、屋上の防水の依頼を受け施工、工事を行っても漏水が止まらなるとクレームが、原因は屋根裏の排水管の破損でした。また、漏水部の真上に原因があるとは限りません。事件の捜査と似ていて、聞き込みを行い、仮説をたて一つ一つ潰してゆく、遠回りすることもしばしばです。弊社漏水事件捜査班の捜査は、犯人(原因)を捕らえ、更生(改善)させ、被害者に安心して生活して頂けるまで続くのであった。

### 今月の作品

これで完璧とおもいましたが、この先に犯人が隠れていました



・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