

# 日々楽々

仏頂面の美人より、容姿は人並みでもよく笑う女性の方がいい——あるアンケートで、世の男性の多くがそう考えていることがわかりました。20代〜30代の未婚男性を対象にした調査によると、「笑顔の素敵な女性は魅力的だと思いますか?」との質問に「そう思う」

の回答は96パーセントにも上りました。また、「笑顔を見せない生まれつきの美人」と、「見た目は普通でよく笑う女性」

どちらが魅力的だと思いますか?」との問いには、78パーセントの男性が「見た目は普通でよく笑う女性」だと答えています。【2014年、アフィン・テクノロジー・ジャパン調査】

男性に限らず、老若男女誰しもが、笑顔の素敵な人を魅力的に感じ、癒されたり励まされた

り……といったことはあるでしょう。では、どうすれば人を癒し、愛される「笑顔美人」になれるのでしょうか?有名な宝塚音楽学校に伝わる戒めをご紹介します、参考にしていきたい

と思います。宝塚音楽学校は宝塚歌劇団の団員養成所であり、「清く正しく美しく」をモットーとした、女性としての教養を学べる教育機関でもあります。

近年、その舞台裏に貼られているという戒め、「ブスの25箇条」の存在が知られるようになりました。元宝塚トップスターの貴城けいさんなどが雑誌や書籍で紹介したことで、注目が集まったのです。それは——

笑顔がない  
お礼を言わない  
おいしいと言わない

精気がない  
自信がない  
グチをこぼす  
希望や信念がない  
いつも周囲が悪いと思っている  
自分がブスであることを知らない

声が小さくいじけている  
何でもないことにキヌつく  
他人にシットする  
目が輝いていない  
いつも口がへんの字の形をしている

責任転嫁がうまい  
他人をうらむ  
悲観的に物事を考える  
問題意識を持っていない  
他人につくさない  
他人を信じない

人生においても仕事においても意欲がない  
謙虚さがなくロウマン(下等生)

人のアドバイスを忠告を受け入れない  
自分が最も正しいと信じている存在自体が周囲を暗くする  
「ブス」という言葉は決してよいものではないし、内容も辛辣です。しかし、この25箇条はすべて反対のことを心がけていけば、「心美人」「笑顔美人」になれるような気がしませんか? 「ブスの25箇条」は、「美人になるために変えていくべき25箇条」でもあるのです。実践してみませんか?

## 二十五箇条



笑顔美人になるために……宝塚音楽学校の戒め



# 本日も我が家は晴天ない!



## 「三世代同居」に注目

核家族化や少子化が進行している現代社会。

子育てに不安や悩み・ストレスを抱える親が増え、家庭での「子育て力」といったものが低下しているのでは?……と懸念されています。

子育てを心から楽しみ、家族という小さなコミュニティで、にぎやかな団らんを持てるような暮らしを送るためには、親と子と孫が同じ家に住む「三世代同居」が効果的と言われ、注目されています。三世代同居には様々なメリット・デメリットが存在しますが、毎日の子育てに多くの世代がかかわることで、少なくとも家庭での「子育て力」というものはアップすると考えられているのです。

もちろん、子育てと言う観点だけでなく、高齢者の孤立化を防いだり、家族の絆を見直したりと、様々な角度からも関心が高まっているようです。



こういった流れを受け、三世代同居を望む人たちのために、各住宅メーカーなどが二世帯・三世帯が同居するための新製品を発表したり、自治体が助成金を出したりと、各方面で後押しが検討されるなど広がりも見られます。

ひとつ屋根の下で暮らす各世代・各世帯が、ほどよい距離を保ちつつ、いざという時や必要な部分でしっかり支え合う……そんな理想的な家族の在り方を求め、今後もいろいろな工夫が展開されそうです。

## スポーツを表す漢字

次の漢字は、それぞれがスポーツ(球技)を表しています。そのスポーツ名をカタカナでお答え下さい。

- ①蹴球 (しゅうきゅう)
- ②庭球 (ていきゅう)
- ③籠球 (ろうきゅう)

【答え】 ① サッカー ② テニス ③ バスケットボール

みかんの皮には、汚れ落としや脱臭といった作用があります。まず、落書き(油性も)を、皮の黄色い部分でこすると消えます。また、水道の蛇口などの金属は、皮の白い部分で磨くときれいになります。革靴は、皮の白い方で磨き、黄色い方でツヤを出すことができます。さらに効果的なのが、魚焼きグリルのお手入れ。グリルの受け皿の水になつくと、お風呂に浮かべると、体がぽかぽかと温まり、香りリラックス。風邪予防にもなります。

みかんの皮を1個分ほどちぎって浮かべておきます。油汚れに強いリモネンが溶け出し、油のギトギトがすっきり消え、生臭さもなくなります。

乾燥させたものにもポリや消臭剤などの用途がたくさん。ネットに入れてお風呂に浮かべると、体がお風呂に浮かべると、体がぽかぽかと温まり、香りリラックス。風邪予防にもなります。

みかんの皮を活用しよう

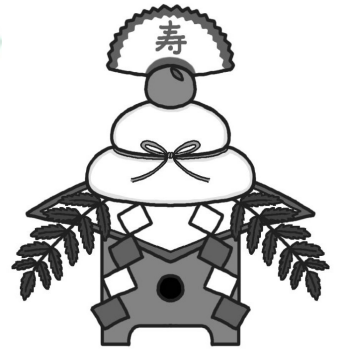
### 10秒で納得! 生活の裏ワザ



# 食のトリビア

## 食のトリビア

### 日本人が大好きな「お餅」



餅はお正月などに欠かせない食物として、古くから親しまれてきました。雑煮、磯辺焼き、からみ餅、きな粉餅のほか、うどんや鍋に入れてもおいしく、日本各地に、餅を使ったさまざまな郷土料理や菓子が伝わっています。

形で分けた場合、ついた餅を板状に伸ばしたものが「のし餅」、これを切ると「切り餅」と呼ばれます。中央を盛り上げて半楕円形に伸ばしたものは「なまこ餅」、丸く形作ったものは「丸餅」といいます。また、正月のお供え用「鏡餅」は、大小の丸餅を重ねておくという飾り方で、新春にはなくてはならない風物詩です。

素材で分けた場合は、餅に黒豆や大豆を加えてついた「豆餅」などがあります。

餅と言えば、昔から焼いた時に膨らむ様子がおなじみですね。餅の中には沢山の水分が含まれていますが、水は水蒸気になるとき、体積が何百倍にも膨らむという性質を持ちます。そのため、餅を焼いた時には熱によって中にたくさん水蒸気が発生し、それが収まりきらず、膨らむという仕組みです。

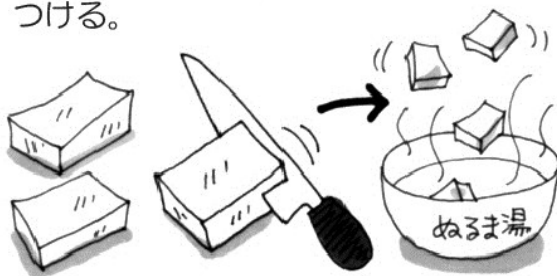
餅は保存性がありますが、少し経つとカビが生えやすいため、つきたてや市販の製品の開封後のものは早めにラップなどで包み、冷蔵庫か冷凍庫で保存するようにしましょう。

### 今日の献立

### お餅ピザ

材料 (2人分) 餅(切り餅) 3個 ツナ缶(小) 1缶 ピーマン1/2個  
 プチトマト2個 ピザ用チーズ30g サラダ油少々  
 【A】しょうゆ大さじ1と1/2 みりん大さじ1 砂糖大さじ1/2

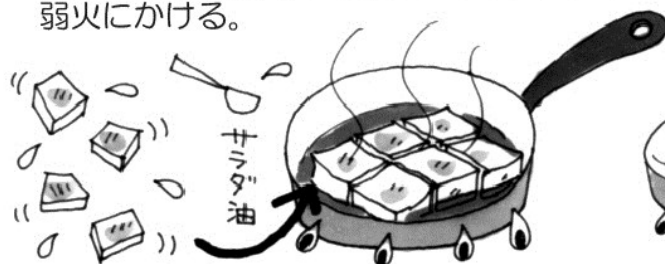
①餅は半分の厚さに切り、ぬるま湯につける。



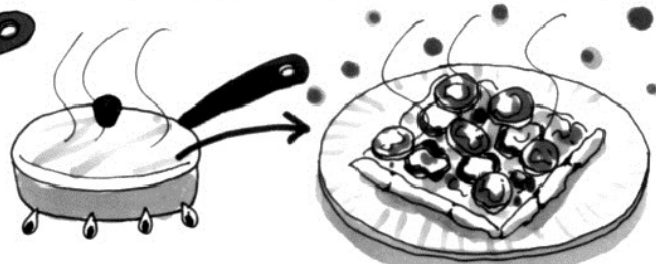
②ピーマンは5mm厚さの輪切り、プチトマトも5mm厚さの輪切りにする。ツナ缶は汁気をきって【A】を混ぜる。



③フライパンに薄くサラダ油をひき、水気をきった①を隙間ができないように並べ、弱火にかける。



④5分ほど焼いて裏返し、②とチーズをのせ、ふたをしてさらに5~6分焼く。



【参考】「キッコーマン ホームクッキング」 <http://www.kikkoman.co.jp/homecook>

## 一日一禅 癒やしの禅語

### 松樹千年翠 (しょうじゅせんねんのみどり)

春になると、どこもかしこも花ざかりとなり、その美しさが私たちを楽しませてくれます。夏は新緑が目にも涼しく、秋は燃えるような紅葉が魅了します。このように自然の移り変わりは、圧倒的な変化によって人を惹きつけるものです。

「松」という木は昔から「松竹梅」というようにめでたさの象徴として大事にされてきました。日本庭園でも悠然とした美で輝きますが、常緑樹で、年中同じ佇まいにいるため、花や紅葉のように人々が目を奪われる場面は少ないかもしれません。

しかし、一年365日変わらず緑を保つ松の木も、春になると黄緑色の若々しく柔らかい新芽が出てきます。また、濃い緑の葉は少しずつ茶色へと移ろい、順に落ちていきます。

そっと周囲の風景に溶け込み、ひっそりと佇んでいる松。華やかさがなく、なんとなく変わり映えがしないように見える松。でも本当は、目立たない無数の小さな変化を繰り返しながら、風雪に耐えて悠然と「千年の翠」を保っているのです。少しずつ変化し続け、着実に成長しているからこそ、常に変わらない状態を維持することができているのです。

「松樹千年翠」は、松が風雪に耐え千年の緑を保っているように、自らの人生に根を張って悠然と生きていくべきだという教えであり、一方で、絶えず小さな変化や成長を続けることで、堂々たる自分の生き方を貫いていくのだと伝えています。

もし、生命を持つものが、まったく変わらない・成長しない存在であり続けるなら、それは自然の花を装った造花と同じ……と言えるかもしれません。

生きていれば様々な事象と出会い、岐路に立たされることもあります。人の意見や流行に惑わされず、信念を貫く姿勢が大切です。けれども時には、勇気を持って、成長のための変化を受け入れるという場面も大切になります。

枝葉は絶え間なく変化を続けながらも、幹や根は強く……そんな、自分なりの確固たる生き方を創造していきたいものです。





# リフォーム相談帖

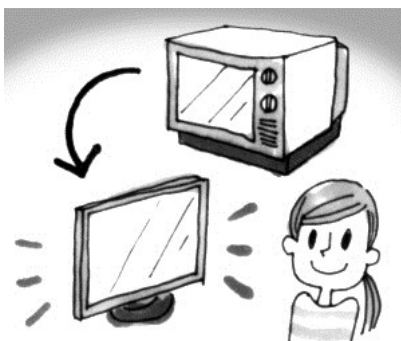
築二十年の家をリフォームしたいと考えています。ポイントは何でしょうか？

二十年前の家は、当時の時代にあわせて建てられた家。当然、現代の持ち物との違いから、リフォームも現代に合わせた作りに変えるという部分が出てくるでしょう。

まず、テレビが薄型になったこと。ブラウン管式の厚みのあるテレビのために確保していたスペースを、他に活用できます。さらに、「押入れ」という形より、「クローゼット」を求めるケースが増えています。ベッドが普及したり、新築の家に和室が減ったことも影響しているようです。布団がたくさん入る収納スペースは、減らしても問題ないというお宅が増えています。

最も大きな違いは、たく

さんの人がパソコンを利用するようになったこと。何本もコードが必要だったり、プリンターなどを置いたために新たなスペースも必要になります。一方で、パソコンの普及は、百科事典をはじめとする多くの書物を減らすことにもつながりました。分厚い本の置場を、快適なパソコン空間に移行するという工夫もできますね。



## Q 心理テスト「嫌いな色」

ズバリ…

「あなたの“嫌いな色”はなんですか？」

リュッシャー博士のカラーテストより

自分の心のぞいてみたい？



# A

スイスの心理学者、マックス・リュッシャーによると、嫌いな色には、無意識にその人の過去の経験が反映され、現在抱えている不満や不安につながっていることがわかっていきます。

■黄色↓過去に夢や希望を失った経験があり、現在の生活にも満足していない。  
■緑↓自分が認められていないと感じ、周りの人には見る目がないと感じている。

■赤↓常に挫折感、無力感があり、自分の努力が報われていないと思っている。

■青↓世界に絶望しており、自分がこの世で一番不幸な人間だと考えている。

■紫↓疎外感、孤独感を感じており、周囲に反感を持っている。

■黒↓自分の考えが一番正しいと感じており、自分以外の全てに対して排他的。

■茶色↓今よりもっと自立したい・周りに認められたいと強く思っている。

■灰色↓現在の生活が単調だと感じており、日常に刺激を求めている。

もし「今の自分を変えたい！」と感じている人がいたら、このテストでわかった部分を意識し、少しずつでも変えていくよう心がけると良いかもしれませんね。

# この日、何の日?

## 一月二十二日 飛行船の日

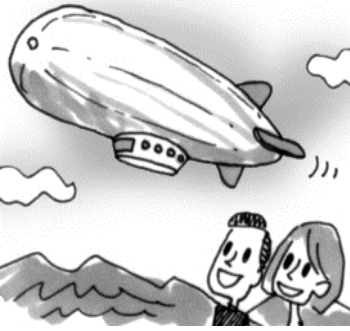
1916(大正5)年のこの日に、日本初の国産飛行船、陸軍の「雄飛号」が所沢〜大阪間で実験飛行したことにちなんでいます。

飛行船は、水素やヘリウムなど、空気よりも軽い気体を詰めた巨大なガス袋で、人や荷物を搭載できる

ゴンドラ等を吊り下げながら空を飛び航空機です。

通常の気球と違って、空気抵抗を少なくするため細長い形状をしているのが特徴です。

二十世紀前半までは世界中で航空機として活躍し、移動手段の主流となっていました。当時、世界的な飛行船会社だったツェッペリン社(ドイツ)は、飛行船による世界一周飛行を企画。



1929(昭和4)年には日本にも飛来し、大ニユースになりました。

しかし、飛行機の発明や、強風、特に横風に弱いといった欠点のため、その後は専ら広告や大気圏周辺の観測などの用途へと移り変わっていきました。

日本でもバブル期には複数の広告飛行船が飛んでいましたが、現在飛行しているものはメットライフアリの「スヌーピー号」の機のみです。公式サイトで飛行スケジュールを見ることが出来ます。

## 社長歳時記

明けましておめでとうございます。

昨年は増税前の駆け込み需要で始まり、4月の増税での需要の落ち込み、再増税の先送りからの年の瀬選挙と、ジェットコースターみたいな一年でした。私は3年前から大殺界に突入、H女史の力を蓄える時期との言葉で、一級建築施工管理技士、マンションリフォームマネージャーの資格に挑戦し、両方共取得することが出来ました。今年には「アベノミクス」の第三の矢に跨り、矢の様なスピードで駆け回りたいと思っています。駆け回ると言えば、箱根駅伝の青山学院大学は素晴らしかったですね。想定外の新記録で見事初優勝を果たしました。原監督は、やり手営業マンから転身、就任時のプレゼンで、「五年で出場、七年でシード権、一〇年で優勝争い」と成果と時期を明示した目標を示し、一一年目に見事初優勝と有言実行。選手達にも各自で目標を設定、練習し、結果を改善し、新たな目標を設定する、ビジネスシーンで行う手法を用いて「人財」に育成したのです。青学今年のテーマは「ワクワク大作戦」、力みの無い素晴らしいテーマでした。私も今年はお客様、社員の皆さんとワクワクする仕事を続けたいと思います。

## 今月の作品

玄関ホール中央の丸柱廻りフロアリングの見事な収まり



- ・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