

# 日々樂々

困っている人を見かけた時「助けてあげたいな」と思っても、それを実際に行動に移すのは簡単なことではないですね。少しの勇気が必要だったり、恥ずかしさが邪魔をしたりするものかもしれません。

さらに、自分では親切だと思った行動が、相手にとって迷惑になってしまったというケースもあるため、どうしても二の足を踏んでしまう……という人は少なくないでしょう。誰かが困っている時にそっと手を差し伸べることができ、かと言って、押し付けがましくない人助け。場合によっては、周囲が「なんだか素敵」「かっこいい」と感じるような『さりげない親切』とは、どういったものなのでしょう？

今回は、インターネットで紹介

介されていた、「さりげない親切」の具体的なエピソードを紹介してみよう。

①「バスの車内で急に咳が止まらなくなり、口をタオルでおさえて咳込んでいると、前席の女性が振り返り、「唾液が出るので咳は止まるからね。苦しいけどこれ食べてみて」と、ひと口サイズのチョコクリームをくれました。咳はヒタリと止まりました。お礼を言うと「ニコリと笑ってくれました。あのとときのチョコクリームの味は本当においしく、深い温かみを感じました。ああいう人になりたいと、いまでも思います」

②「帰宅時、最寄り駅におりると雨がどしゃ降り。困っているとサラリーマン風の人が一ニール傘を差し出し、「そのスーパーを抜ければ家すくなく

んでござ」と言い、走り去って行きました。後ろ姿にお礼を呼びましたが、男の人は軽く頭を下げてスーパーの店内に……。温かい気持ちになりました。きちんとお礼をしているので、もしも会えたら嬉しかったことを伝えたいです」

③「母と幼児ふたりを連れて東京へ旅行に。駅のホームでエレベーターが見当らなかったとき、子どもを連れてベビーカーを抱え、階段を少しずつおりていると、男子大学生が「ベビーカーを持ちましょうか?」と声を掛けてくれました。ベビーカーにも荷物があったので「重いので大丈夫です」と答えると、カゴぶを作り「僕、力ありますから」と言って、サッと持ち上げてくれました。涙が出るほど嬉しかったのと同時に、自

分が若かったころの気の利かなさを恥じました」

どのエピソードでも、行動をおこす人は絶妙のタイミングで、おそろくなんの躊躇もなく、素早く行動を起こしているように思えます。

そしてこの話を掲載した人たち（助けてもらった人たちは、感謝とともに、何かの機会には自分が行動を起こす側に……と考えるような、暖かさ優しさ、希望を運んでくれる気がします。



「さりげない親切」ってどんなもの？



# 本日も我が家は晴天ない！



## 動物と触れ合おう

暖かくなると、家族や友人同士の行楽、幼稚園・保育園・小学校の遠足などで、動物園や水族館が賑わいます。日本全国には、様々な動物園や水族館がたくさんあり、中には、直接動物と触れ合う体験型の施設も増えています。

動物園や水族館では、珍しい生き物を見ることができですが、それらの施設は、来場者を楽しませる娯楽施設というだけでなく、希少動物の保護という大切な役割も担っています。

また、今では世界中の学術機関の研究によって、動物とふれあうことが人の心と体の両面によい効果をもたらすことがわかっています。「動物は好きだけど、自宅ではペットを飼えない」といった環境の人でも、動物園に出かけたり、写真を眺めたりするだけで効果が期待できると言われているのです。



子どもにとっては、自然の中で気持ちを解き放ったり、動物を見たりふれあったりすることが心の発達を促すものとして重要視されています。

また、大人、特に高齢者にとっても、癒やし・リラックス効果をもたらすばかりか、「アルツハイマー型認知症の改善に役立つ」といった医学上の実績も報告されています。

この春は、ぜひ家族みんなで動物と触れ合う機会を持たれることをおすすめします。

## 正しい漢字は？

次の漢字に共通する「部首」はなんでしょう？

青 召 免 音 月

※部首⇒言(ごんべん)や、彳(さんずい)など。いずれも、上記の漢字の左側につくものです。

°手羊力なな「部」「部」「部」「部」「部」  
°(ㄣ~ㄩ)日【ㄣ景】

すべし黒くなり、又メヌ  
メしてしまうキッチン  
排水口。けれども、どこの  
家にもあるアルミホイル  
を入れておくだけで清潔  
に保つことができます。

方法は簡単。アルミホイルを切って丸め、直径2センチ程度の小さなボールを作ります。これを、排水口の中やその下に3個ほど入れておくだけです。

アルミのボールは1週間を目安に取り替えます。これは、水に触れて化学反応を起こしたアルミニウムが金属イオンを放出し、菌の増殖を防いでくれるためです。金属イオンは菌の繁殖を防ぐという、抗菌効果を持っているのです。この効果を採用し、現在では市販の抗菌スプレーなどでも、金属イオン(銀イオン)を成分とするものが販売されています。

アルミホイルで排水口を清潔に

### 10秒で納得！生活の裏ワザ



# 食のトリビア



## 「いちご」のつぶつぶは種ではなく実！

甘くて綺麗ないちごは、果物と思われがちですが、実は野菜の一種です。学問上は野菜なのに流通上は果物として扱われる「果実的野菜」と呼ばれるものの一つで、すいかやメロンなどもこの果実的野菜になります。

また、いちごの表面のつぶつぶは種に見えますが、本当はいちごの「実」。あの小さな粒の一つがりんごや柿の一個に相当し、その中に種があるのです。このように一見種のように見える実は、「瘦果（そうか）」と呼ばれています。私たちが「タンポポの種」「ひまわりの種」と呼んでいるものも、いちごの表面の粒と同じように「瘦果」にあたり、種ではないのです。

では、私たちが実と思って食べている赤い部分は何かという……花の根元である花托（かたく）と言われるところ、つまり茎の先の一部が肥大化したものなのです。整理すると、

- いちごは野菜・赤いのは茎の先
- つぶつぶが実で、その中に種がある
- つぶつぶは種
- いちごは果物・赤いのは実
- つぶつぶは種

学問上の役割がどうあれ、いちごが甘くて美味しい、とても魅力的なスイーツの一つであることに変わりはありません。

### 今日の献立

### いちごのあん巻き

材料 (作りやすい分量)    いちご：5コ    こしあん(市販)：150g    白玉粉：80g  
 水カップ：1    薄力粉：50g    砂糖：大さじ1  
 サラダ油：少々

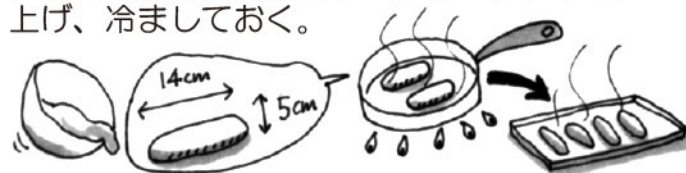
①いちごはヘタを取って、四つ割りにする。こしあんは十等分にして丸める。



②白玉粉をボウルに入れて分量の水を加え、白玉粉の塊をゴムベラでつぶしながら、なめらかになるまでよく混ぜる。薄力粉、砂糖も加え、よく混ぜ合わせる。



③フライパンを熱し、サラダ油を薄くぬって弱火にする。②を大さじ2ずつ、細長く(5cm×1.4cm位)流す。火が通って表面が白く乾いてきたら裏返し、焼き色をつけないように表面を焼く。焼き上がったらバットなどに上げ、冷ましておく。



④③を縦に置き、手前に①のこしあん1コをのせる。いちご2切れでこしあんをはさみ、手前からクルリと巻く。残りも同様に巻く。





# リフォーム相談帖

屋根や外壁の塗り替えに使われる「遮熱塗料」とは、どんなものですか？

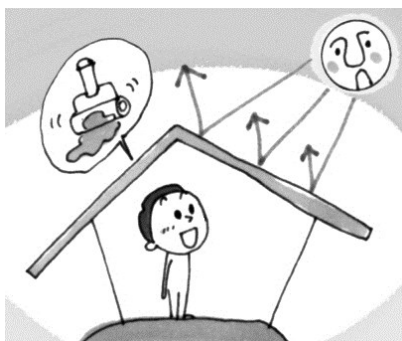
遮熱塗料は熱を遮断するという特長があるため、「塗るだけで省エネになる」と、近年、大変注目度が高まっています。

遮熱塗料を屋根の塗装に使うことで、表面温度を最大約12度下げることができ、それに伴って室内温度を約3度下げるといったデータもあります（※エスケー化研による戸建て住宅を想定した室内温度差の比較実験より）。

塗装で省エネというスタイルは、「家の維持管理」に加えて「省エネ性能アップも同時にできる」というとても効率的なリフォームになるので、今後に大きな期待が寄せられているのです。

また、遮熱塗料の効果は、室内の建築材に使われている断熱材との組み合わせでもより大きな効果を発揮すると考えられています。

遮熱塗料のみ・断熱材のみより、両者の併用が最も優れた節電・省エネ効果が得られるという実験結果も出ており、リフォームにおいても今後広く普及していくことが予想されています。



## Q 心理テスト「誕生日プレゼント」

自分の心のぞいてみたい？



# A

仲の良い友人の誕生日プレゼント、どんなものを選びますか？

- A：サプライズ&遊び心たっぷりのものを選ぶ
- B：事前に本人に欲しいものを聞き、それを買う
- C：相手が喜びそうなものをじっくり考えて買う

この心理テストでは、「あなたが後輩に好かれているかどうか」が分かります。

A：好かれ度「70%」

あなたには人を引っ張る才能があります。でも、エネルギー溢れるあなたに引いてしまう人もいます。相手の様子を見て、その人に適切な接し方をすれば、さらに好かれそうです。

B：好かれ度「30%」

何でも計画した通りにこなしたいあなたは、後輩への指示は適切に出せませんが、ドライなので親しみを感じてもらえなさそう。笑顔で褒めてあげるなど、親しみやすさをアピールすれば、慕われるようになるでしょう。

C：好かれ度「100%」

人を思いやることができるあなたは、感性豊かで魅力的な存在。親しみやすい雰囲気を作り出すことができます。後輩が悩んだ時も、真っ先に頼りたくなる存在です。

## 一日一禅 癒やしの禅語

### 花鳥風月宿 (かちょうふうげつのやど)

「花鳥風月」という言葉は、美しい自然のありさまを表現する言葉です。自然の美を芸術や美術・建築などの分野で表現するにあたって、日本独特の美意識の呼称としても使われ、「風流」という言葉とも強く結びついたものとなっています。

季節ごとに美しい花が咲き乱れ、鳥たちは大空を舞い軽快にさえずる。風が時には清々しく時には激しく吹き、月は静かに夜空を照らします。

この「花鳥風月」という一言に凝縮された尊貴で美しい自然の恵みは、全てのものにとって平等に存在するものです。

そして、この禅語で花鳥風月の後に続く「宿」という言葉は、「この世」「現実世界」を指すものと言われていています。この現実世界は、すべてのものを包み込む自然の宿でもある……といった意味になります。

さらに、絶え間なく営みをくり返す花鳥風月の趣きは、そのまま人の心の中にも宿るもの。つまり、自然は人の心情を映すものだということも教えています。

人の心は、自然の移り変わりのように揺れるものです。時には整然として美しく、時には嵐のように激しく荒れることもあります。何にも執着しない「無」の心で、

動と静を往来する心のゆらぎを楽しむ……そんな生き方こそが、心の風流であり、悠然とした境涯と言えるものなのかもしれません。

先述のとおり、自然は、すべてのものに平等に存在しています。古今東西、老若男女問わず……もちろん、人に限らず、どんな生命にも恵みを与え、育ててくれます。

しかし一方で自然破壊が進み、深刻な問題として取り上げられるようになりまし。世界中で環境保全への意識が高まりを見せていますが、花鳥風月の宿で暮らす私たちには、自然を守り、大切にする義務がある、と言っても過言ではないのです。

自らが心豊かな日々を過ごせるよう努めながら、外の広い世界にも目を向け、真の「花鳥風月」「風流」に根差した生き方を目指していきたいものです。



# この日、何の日?

## 四月十七日 恐竜の日

アメリカの探検家であり、博物学者でもあるロイ・チャップマン・アンドリュースが、1923(大正12)年4月17日、「ロビ砂漠」やモンゴルへ向けて中国・北京を出発しました。

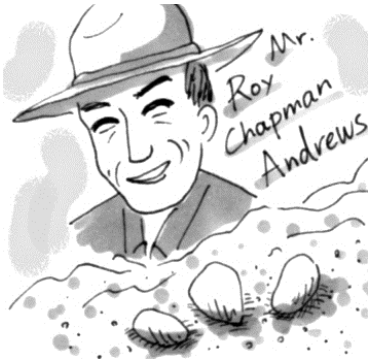
この探検で、初めて恐竜の卵の化石が発見されたのです。見つかった化石は、25個。この世界初の快挙を機に、世界中で本格的な恐竜研究がスタートすることになります。記念すべき探検への出発の日が「恐竜の日」と定められました。

卵の化石は、当初は角竜類のプロトケラトプスのものだと考えられていましたが、1995(平成7)年に獣脚類のオヴィラプトルのものであると特定さ

れています。

アンドリュースはこの探検で、危機一髪の状態に何度も遭遇しました。サメ、ニシキヘビ、オオカミなどの獰猛な生物や、盗賊や中国兵などに襲われたこともあったそうです。これらの経験から、彼が映画「インディ・ジョーンズ」のモデルだと言われています。

彼は生前、著作の中で、「私は探検家になるために生まれてきた……私は他に何もできないが、幸せである」という言葉を残しています。

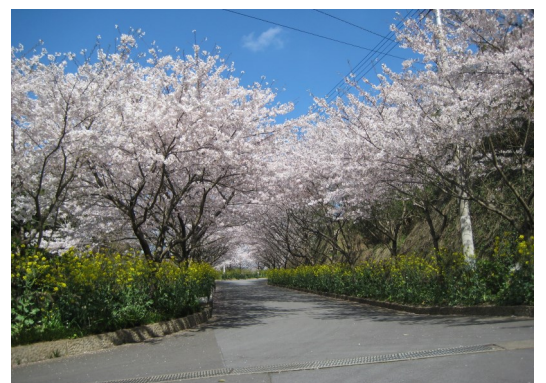


## 社長歳時記

みなさん、こんにちは。花の命は短いと言いますが、今年の桜は足早に北上を始めました。例年GWに開催される青森の桜祭りは葉桜見物になりそうだそうです。年々季節の移ろいを速く感じます。春と言えばアメリカオーガスタで開催されるマスターズ、例年寝不足になる季節です。今年のチャンピオンは21才のジョーダン・スピース、あのタイガーウッズの記録に並ぶ素晴らしいプレーでした。彼の落ち着いたプレーは、その年齢では考えられないもので、必死の追撃を見せるメジャーチャンピオン達に一度も並ばれる事もない完全優勝でした。その陰には、7歳下で自閉症の妹さんの存在があると言われています。両親と共に、彼女に対して、忍耐強くお世話をする生活の中で培われたのではないかと聞きました。障害者の子供さんを持つ親御さんの明るい表情をお見かけする事がありますが、蔭では大変な苦労があるのだと思います。幸い健康に育ってくれた3人の子供達には、感謝しなければなりませんね。一つ不満と言えば、一人も結婚していない事くらいでしょうか。携帯の待ち受けのかわいい写真を自慢げに見せられても笑顔で応対し、精神的な強さを鍛えているこの頃の私です。

## 今月の作品

### 今年も美しく咲いた桜のトンネル



- ・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