平成25年9月号

いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき～

今月のごあいさつ

まだまだ暑い日が続きますが、皆様お変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、９月といえば皆様何を思い浮かべられるでしょうか？

お月見・運動会・重陽の節句・台風等いろいろあると思いますが、あるマンガの主人公の生まれた月でもあります。ドラえもんの誕生日は、２１１２年９月３日です。

ドラえもんを、老若男女知らない人はいないでしょう。誰もが知っているということを大前提として、ある大学の入学試験で「ドラえもんの道具を一つ選んでそれが実現可能か検討せよ。」という小論文の問題が出題されたりしています。

弊社は、「ゴールド積立くん®」「プラチナ積立くん®」の販売を通してお客様にとってのドラえもんのような存在（―お客様のお悩み、問題等を解決やアドバイスできる―）になりたいと考えております。そのために今後とも社員一同知識のレベルアップに努め、何でもご相談にこたえられるよう日々研さんを積んでいく所存です。

ご存知ですか？

江戸城三十六見附

先月もご紹介した通り千代田区にある江戸城ですが、その周囲を散策すると多くの城門を見る事が出来ます。半蔵門・大手門・田安門等様々な城門があります。江戸城三十六見附とは、江戸城門に置かれた見附(見張り番所)の中からめぼしい三十六か所を挙げたものです。

見附(みつけ)とは、本来は街道の分岐点等交通の要所に置かれた見張り所に由来する言葉です。城門を警護する番兵が通行人を見張る場所の事を言い、特に枡形を持つ城門の監視場所を指しました。俗に江戸城には外濠、内濠に沿って三十六の見附があったと言われています。現在も赤坂見附・四谷見附といった地名としても残っています。

赤坂見附は枡形門の形式で、江戸城の田安門・清水門等と同じです。ただ現在の赤坂見附址には城門は無く、石垣が残るだけです。ちなみに飯田橋駅西口にあるのが牛込見附です。ここは田安門を起点とする上州街道の出口として重要な拠点で、牛込橋の手前に設けられていました。

都会の中でも趣きのある場所です。

暮らしの足し算

あの人が若く見える理由

実年齢より5歳以上若く見える人たちには3つの共通点があるそうです。

①姿勢に気をつけている
②しっかり洗顔する
③よく笑う

姿勢や洗顔といった日々の習慣に気をつけ、笑顔が絶えないようにいつでも明るい表情をしている人は若く見えるようです。

顔学の専門家によれば、顔を若く見せる一番の手段は「笑顔」だそうです。加齢によって目や眉や口角が下がり、さらにほうれい線が目立つようになると、顔の見た目は三角形（△）の印象が強くなって老け顔になります。若く見せるにはその逆、つまり顔の印象を逆三角形（▽）にすればいいのです。

専門家いわく、逆三角形を印象づける最強の方法は笑顔。笑うと頬が高くなって口角も上がるので顔が逆三角形に見えます。また、笑うことで表情筋を使うと顔のたるみ防止にもなって一石二鳥。笑顔はなによりのアンチエイジングなんですね。

ところで、恋をするときれいになると言われます。恋愛でドキドキするとフェニルエチルアミンという恋愛ホルモンが出て、その結果、女性ホルモンが分泌されるそうです。これが「きれい」のもと。若く見える人には「若いイケメンが好き」という共通点もあるようですが、若い男性タレントなどに夢中な人は恋愛状態と同じなので、女性ホルモンの働きによって若く見えるというわけです。

幸せの一つの扉が閉じると、
別の扉が開く。
しかし、私たちは、
閉ざされた扉を
いつまでも見ているために、
せっかく開かれた扉の方が
目に入らないのです。

――ヘレン・ケラー

なごみひとさじ

忘れられないほど素晴らしい思い出があるのは幸せなことですが、その幸せにいつまでも執着してしまうのは不幸なことです。閉ざされた扉を見ている間に、新しい幸せの扉を何度も見逃してしまうでしょう。

楽しいことやドラマチックなことが起これば、いいと思いながらも一歩踏み出す勇気がなくて、新しい扉に向きあわなくていい理由ばかり探してしまう人がいます。その習慣をそろそろ変えてみませんか。あなたが背を向けているその扉の向こうには、今まで知らなかった世界が広がっているかもしれません。

今開かれている扉に思い切って飛び込んでみましょう。必要なことは必要なときに、必要な人に起こります。

おいしい毎日のススメ

自分の身は自分で守る！

東日本大震災から二年半。あれほど怖い思いをしたにもかかわらず、すでに「過去の出来事」になってしまった人もいるようです。震災は突然やって来ます。防災の心構えと準備はいかがですか。水や食料などの物資や道具の備えに加え、家庭にある日用品を上手に使って火をおこす方法などを覚えておくと心強いでしょう。今回は身近な日用品を使ったサバイバル術をご紹介します。

災害時に大変なのは「食べる、寝る、排泄」の3つだそうです。まず、「食べる」ためには料理用の火をおこさなくてはなりません。災害時にガスが止まり、冷たい食事が続くことは想像以上に辛いようです。

一番簡単に火をおこす方法は、4分の1にたたんだ新聞紙を棒状に巻いて薪の代わりにした「新聞紙のたき火」。ある程度の本数を作ったらキャンプファイヤーの要領で5段くらいのやぐらを組みます。土台の部分は火がつきやすいように緩めに巻くのがコツです。火が弱くなったときの継ぎ足し用もあらかじめ用意しておくといいでしょう。

フタを切った350CCの空き缶などを調理器具の代わりにします。新聞紙のたき火の周り三方をブロックなどで囲み、網をのせ、空き缶調理器具に米0・5合と水を入れ、フタの代わりに濡らした新聞紙をかぶせて網に置くと、約15分で吹きこぼれが止まってご飯が炊けるようです。

手軽なわりに火力は十分です。ただ、新聞紙の薪が風で崩れないようご注意ください。

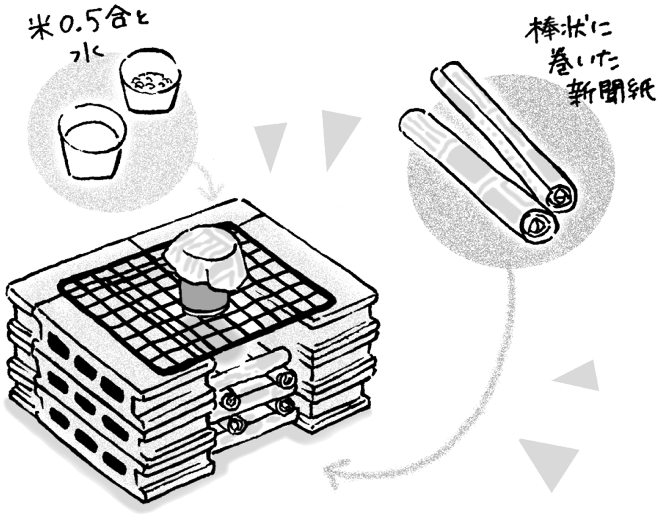
避難所や野外の場合、「寝る」環境の確保にはビニールシートで作る寝袋もどきが役立ちます。体をすっぽり包めるサイズのビニールシートを用意しておき、両端をひもで縛ってキャンディ包みのような形にすれば簡易寝袋の完成。この中に入って顔だけ出して寝ます。

下（床や地面）がゴツゴツしていると背中が痛いので、段ボールなどを敷いた上に寝るといいでしょう。季節によっては寒く、蚊にも刺されますが、少しの雨ならしのげます。何より短時間で準備できるので、2日くらいの応急手段としては有効でしょう。

ライフラインの中でも上下水道の復旧には時間がかかり、「排泄」の問題が生じます。覚えておくと便利なのは段ボールで作る簡易トイレ。縦40チセン、横30チセン、高さ30～40チセン程度の大きさの段ボールが最適です。

カッターで便座部分に長方形の穴を開け、その穴に排泄物用のポリ袋をテープで取り付けます。三角柱の柱を側面に取り付けると強度が増して、体重70キロくらいまでなら支えられます。フタを作ればニオイもある程度抑えられるでしょう。トイレットペーパーの代わりとしては、しわくちゃになるまで手でもんだ新聞紙が役立ちます。

自分の身は自分で守る。子どもたちにも授けておきたい知恵ですね。



心得の教科書

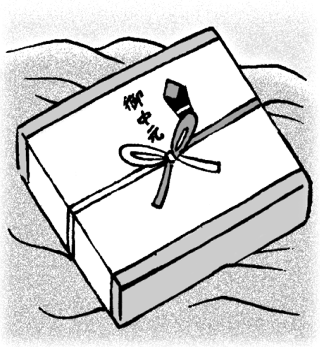
お中元やお歳暮は「義理」より「感謝」で

お中元やお歳暮は、お世話になっている方々への感謝の気持ちを表すために贈るものです。誰に贈らなければならないという決まりはありませんが、相手との関係が変わらない限り一度贈り始めたら毎年贈るのが基本ルールで、一般的な礼儀でもあります。なんとなく義理で贈ったものの、翌年はやめてしまうというのはかえって失礼に当たります。

毎年となれば価格は無理のない範囲で、真心がこもったものを贈ることが大切です。最初だけ奮発して翌年からランクを下げるような贈り方は避けたいものです。また、カタログギフトは便利で合理的ですが真心の点ではどうでしょう。

お中元やお歳暮の時期を利用して一度だけお礼をしたい場合もあります。そのときはのし紙を「御礼」などとしてメッセージと一緒に贈ると良さそうです。

ちなみに、お中元の表書きは贈るタイミングによって変わります。7月15日頃までなら「御中元」、8月初旬の立秋までなら「暑中御伺（おうかがい）」、それ以降は「残暑御伺」として贈ります。関西は8月15日までは「御中元」、それ以降は「残暑御伺」になります。



学び直しの日本語クイズ

「ご自愛ください」の正しい使い方。○か×で答えましょう。

【1】「ご自愛ください」は女性が使う表現？

【2】「ご自愛ください」は目上の人に使ってはいけない？

【3】正式には「お体ご自愛ください」？

「ご自愛ください」とは「ご自身のお体を大切にしてください」という意味です。一般的に手紙やメールの末尾で、相手の健康を気遣う結びの言葉として書かれます。

【1】×　女性的な言い回しに感じるかもしれませんが男女の区別なく使えます。

【2】×　「お体を大切にしてください」という意味なので上から目線の表現ではありません。むしろ目上の人を気遣うときに使う部類の丁寧語です。「ご自愛くださいませ」のほうがより丁寧で好ましいでしょう。

【3】×　「自愛」とは自分の健康状態に気をつけることです。「お体ご自愛ください」は「頭痛が痛い」や「馬から落馬する」と同じ二重表現です。

なお、「季節柄ご自愛ください」「寒く（暑く）なりますからご自愛ください」など、「ご自愛ください」の前に時候を表す言葉を入れるのが一般的な使い方です。