



# 千代田日記

～ちよだにっき～

## 今月のごあいさつ

燃料電池車 (FCV)

ついに今月18日世界初となる燃料電池車トヨタ「ミライ」がデビューします。市販価格が700万円だそうです。高価になる理由は、プラチナを使用しているからです。

燃料電池車とは、ガソリンの代わりに水素を空气中の酸素と反応させて電気を作り(水の電気分解と逆の反応)、それでモーターを回転させる車のことです。非常にクリーンで廃棄物は水のみです。この反応を効率よくするための触媒の役割を果たす金属はプラチナしかなく、代替品の開発も進んでいなく、代替品の実用化は程遠いのが現状です。

小型車で80kw | 32g、中型車150kw | 62g、大型車250kw | 150g。プラチナのこれまでの採掘量は500トです。推定埋蔵量は2000ト。合計2500ト。1台当り100g必要だとすると2500万台分しかありません。日本の自動車保有台数は7600万台で、アメリカは1億2000万台、全世界では7億台以上です。

トヨタが電気自動車より燃料電池車を優先させるのは、2020年をめどに世界中で環境規制が厳格化されるのを見越してといわれております。

今後、圧倒的な供給不足が予想されております。



ご存知ですか？

レコメンド

クラシックの初心者にお勧めは何ですか？と聞かれてふと考えると案外悩みました。まず短い曲でどこかで聞いたことがある、やはりピアノがいいのかなオーケストラかな・・・と色々曲を挙げてみましたが、本物を聞くことかなと思いいなおし、この人のピアノかなと。

辻井伸行

クライバーン国際音楽コンクールにて日本人初の優勝を果たしました。以降の活躍はご存知の通り。テレビでも良く見かけられると思います。盲目、と言う事も取り上げられますが、26歳で作曲も達者で曲の構成を理解したクレバーなピアニストです。特にショパンがおススメです。

12月にレフレールと共演するようです。レフレールは見ても楽しい兄弟ピアノユニットです。二人で腕4本×指5本の指が練り出す超絶技巧は圧巻です。楽しんで弾く二人の兄弟は効いているだけで楽しくなります。こちらもピアノに親しんでもらう入門には良いのでは。



# 算し足る暮らしの「紅葉狩り」の由来

秋が深まると、全国各地の紅葉の名所が「紅葉狩り（もみじがり）」と呼ばれる行楽で賑わいます。

日本人が紅葉の美しさを楽しむ習慣は、平安時代に始まったと言われています。

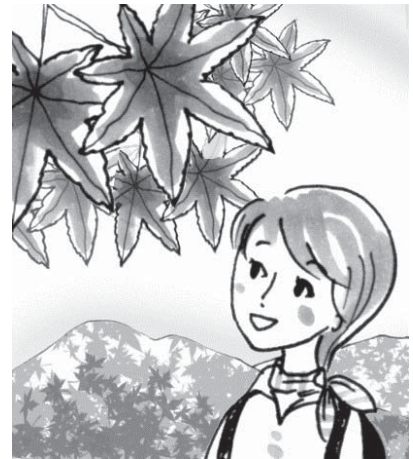
もともと、「狩り」という言

## 暮らしの

葉は動物を捕まえるという意味でしたが、だんだん果実

などを採る場合にも用いられるようになっていきます。現在でも、「ぶどう狩り」「いちご狩り」といっように、

日常的に使われますね。やがて、「狩り」の意味はさらに広がり、自然を愛でることを趣味とした貴族たちの間で、「草木を眺める」という意味で使われ始めました。それが「紅葉狩り」という言葉の由来と言われています。



賞方法がありました。また、紅葉は古来より和歌など様々な芸術の題材とされてきました。秋の風流を代表するものとして愛されていたのです。

美しい紅葉には「昼夜の気温の差が大きい」「平地より斜面」「空気が汚れていない」「適度な水分」など光合成が行われやすい条件が必要です。

有名な紅葉のスポットは、これらを満たす高原、渓谷、標高が高い湖沼・滝周辺に広がっています。また、広い敷地や整備された庭がある寺社、公園などにも名所があります。

燃えるような赤や黄色の紅葉美に包まれ、あらためて平安の風流に想いを馳せたいものです。



す。当時は、紅葉した木の枝を手折り（狩り）、手のひらに載せて美しさを堪能するという鑑

いろいろな経験をしてきたからこそ、あなたの今があるのです。すべてに感謝しましょう。

—— 瀬戸内 寂聴

瀬戸内寂聴は日本の小説家であり、京都に「寂庵」という寺を構える天台宗の尼僧でもあります。

旧名は「瀬戸内晴美」。一九五三年に本格的に作家デビュー。以来、谷崎潤一郎賞ほか数々の文学賞受賞歴を重ねるなど、一流の女流作家として注目を集めるようになっていきました。

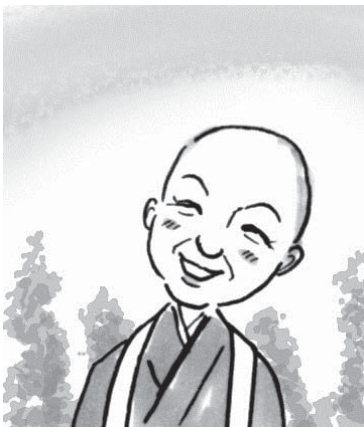
一九七三年、五十歳の時に、天台宗の総本山である岩手県平泉の中尊寺で得度出家し、仏門に入ります。この時、法名を寂聴とし、後に戸籍上の名前も改名したとされています。現在は、僧侶としても優れた説法を行うことで有名です。

尼僧になるまでの半生は、周囲を傷つけてばかりの、自由奔放でわがままな生き方をしていたと言われます。自身も、書物の中やテレビ番組などで包み隠さず過去を語るため、作家デビューや出家した時のことをリアルタイムで知らない世代にも、彼女が激動の日々を乗り越えてきたことはよく知られるようになりました。

数々の人生経験を重ね、九十二歳を迎えた瀬戸内寂聴。今、穏やかな気持ちで過去を語ることが出来る彼女だからこそ、一つ一つの言葉に重みがあるのでしょうか。

## じ さ と ひ み ご な

は、周囲を傷つけてばかり





## 読書の秋—本に親しむ生活

よりもストレス解消効果が高いとも言われています。また、記憶力低下の防止にもなり、アルツハイマーなどの予防にもつながるとされています。

では、「なかなか読書には縁のない」という人が、「本でも読んでみようかな」と思い立った場合、何を意識すれば良いでしょうか？まずはその収納場所について考えてみましょう。日常生活の中で、自然と本に触れる機会を増やしてみるのです。

書斎や子ども部屋など限られた所ではなく、家族が集まる居間や、ちょっとした場所に本棚を置き、本が身近にある空間をつくってみましょう。例えば、テレビの近くに本棚を設置して辞書や百科事典、地図などを置いておけば、テレビを観ている時に気になったことをその場で調べられます。本の内容が、家族

の会話のきっかけになることも期待できます。ほかに、キッチンや寝室、トイレなどもおすすめです。

キッチンには、料理本はもちろん、家事についての本を置いておく と便利です。それから歳時記など季節をまとめた本を置いておけば、料理に旬の季節感を盛り込むことができるかもしれません。寝室にはリラックスできる本を置くのも良いですが、普段手に取らない難しいような純文学などもおすすめです。眠れないときは、頭がさえているので案外すらすらと読み進めることができる上、読み始めて少し経つと自然と眠気がやってくることも。トイレは、一人で過ごせる場所ですから、意外と集中力が高まります。雑誌や漫画本を持ち込む方が多いようですが、ビジネス本や脳トレーニングの本などの実用書、長編小説などもいいかもしれません。

また、読書中はクラシックなどの音楽を流すと良いと言われています。脳波の1つである「シータ波」は脳の緊張状態をほぐす効果があり、まどろんでいる時に当たり、集中力が必要な時に生み出されたりするものです。このシータ波には外界のリズムとシンクロする性質があるため、静かな音楽を聴きながら読書をすれば、リラックスでき、より読書に集中できるでしょう。

このように、様々な角度から本に親しむことを意識して、この秋は、忙しい人もぜひ本を読む時間を設けてみてはいかがでしょうか。

「読書の秋」……その由来は、唐の詩人・韓愈（かんゆ）と言われています。韓愈が詠んだ、「灯火親しむべし」（秋の夜長は明かりをつけて、そのもとで読書をするのに適した季節だ）という一節がもととなったようです。日本では、昭和22年、「読書の力で平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、『読書週間』が設けられ、以来「読書の秋」が国民的なものとして根付くことになりました。

現代では様々な研究が進み、読書が健康や脳にも良いということがも



# 心得の教科書

## 「帽子」のマナーについて

暑い夏は陽射しを避けるため、寒い冬は防寒のため、帽子を用いる人は少なくありませんね。季節に関係なく、普段からオシャレで必ず被っているという人もたくさんいますし、実用と併せてコレクションが趣味と言う方もいるでしょう。

このように個人の趣向に合わせて日常的に使う帽子ですが、実は様々なシーンで守らなければならない最低限のマナーがあります。

例えば、映画館や劇場、コンサート会場と言った場所では、大きなツバの帽子は避けるべき。どんなにオシャレでも、後の人に迷惑をかけるような配慮が必要です。

さらに、教会や神社・寺院といった場所は大変厳粛な

空間ですから、各

場所の形式にのっとって、どのようにしましょう。(但し、キリスト教会やマホメット協会では宗派によって「女性とはらなくてよい」という場合もあります)

判断に困った時は、「靴を脱いで上がる」場合は、基本的にどこでもとった方がよい」と考えると無難です。

その場合は、靴を脱いだ後に帽子をとり、帰りは、靴を履く前に帽子をかぶるといふ順番になります。



## ★年齢を表す言葉★

A～Cは、年齢を表す言葉です。

ア～ウのどれに当たるでしょう？

- |      |       |
|------|-------|
| A：白寿 | ア：70歳 |
| B：古希 | イ：88歳 |
| C：米寿 | ウ：99歳 |



A：白寿 ⇒ ウ：99歳

「百」の字の一をとると「白」になる  
ところから。100-1 = 99

B：古希 ⇒ ア：70歳

中国の詩人・杜甫の「曲江」の

「人生七十古来稀なり」(七十年生きる人は古くから稀である)に基づく。

C：米寿 ⇒ イ：88歳

「米」の字を分解すると八十八となる  
ところから。