

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

「水素時代の幕開け」

水素が地球上で最も優れたエネルギー源として従来の化石エネルギーに変わろうとしています。

安倍総理は、先日官邸に納車された「みらい（トヨタが今冬発売した世界初の水素自動車）」を自ら運転後「いよいよ水素時代の幕開けだ」と宣言しました。一方アメリカでもオバマ大統領が国家戦略として「水素エネルギー社会」の実現に取り組み、2020年頃を目標に主要エネルギーを水素に転換すると表明しました。

2020年は東京オリンピック。五輪選手村は「水素タウン」として整備されます。いずれ、各家庭にパイプラインで水素が供給され、それをエネルギーとして発電することも普及するでしょう。

そうなると町中にはりめぐらされた電線が無くなり、道には水素カーが走り、排気ガスによる汚染も無くなる。近い将来の東京の姿、想像すると楽しいですね。



ご存知ですか？



クラシック音楽を極める為の雑誌モーストリーを見かけ、ロシア特集との事で表紙だけ見ると、ピアノはリヒテル、指揮者はムラヴィンスキー、歌手はネトレプロコ(美人)。目次を見て静かに閉じました。何故アファナシエフが居ないのか。ご存知ですか？ ヴアレリー・アファナシエフ。『権力と力』の著者、浅田彰もこよなく愛しているような。哲学するピアノとも評されるアファナシエフ。ロシアのモスクワ出身、亡命しベルギー国籍に。友や故郷との別れで、とても苦労したのだと思います。演劇、作詞から、あらゆる文化に精通。演奏はたぶん好き嫌いが分かれる個性派と思いますが、音楽以外の分野へのあくなき追求を知られば、一目置かざる得ないと思います。

私の感想は、精神の深いところまで連れて行かれますので、子供にはきかせない方が良いでしょう。シューマンのクライスレリアーナがお薦めです。尚、画像は美人のアンナ・ネトレプロコにしておきます。

算し足の暮らしのチョコレートは体にいい?

暮らしの足算

「バレンタインデーの主役」「チョコレート」は世界中で愛されている人気の定番お菓子ですが、一方で、「糖分が多い」「カロリーが高い」などのイメージもつきまといます。しかし、チョコレートはうまく取り入れれば体に好影響を与えるものでもあるのです。



まず、チョコレート特有の香気成分は、中枢神経系に作用し、集中力や記憶力を向上させます。さらに、チョコレートに含まれるテオブロミンには神経を鎮静させる作用もあって、受験や試験勉強などの前に効果を発揮しそうです。

また、同じくチョコレートに含まれる鉄は貧血、亜鉛は味覚異常、マグネシウムは動脈硬化などを予防します。カリウムは、ナトリウムの排出を促す働きがあり、

塩分の摂り過ぎによる高血圧や脳卒中を防ぎます。ポリフェノールは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的。ガン予防やストレスへの抵抗力を高めるなどの研究報告もされています。さらに、意外かもしれませんが、チョコレートは食物繊維の多いお菓子なのです。便秘の改善、胆汁酸や糖分物質の吸着などの効果もあります。チョコレートを、「太るもの」「生活習慣病のもと」と考えて敬遠する必要はあまりないようです。

だからと言って過剰に摂りすぎるのはお勧めしません。甘くておいしいチョコレート、ぜひかほひほひ。

人生はロマン。自分は不幸だと悩むのではなく、試験を乗り越えられた物語の主人公だと思えば、人生をエンジョイできる。

美輪明宏

長崎市に生まれた美輪明宏さんは、10歳のときに原子爆弾投下を体験します。15歳の時に音大の付属高校に入学するために上京しますが、家業の倒産により中退。17歳で銀座のシャンソン喫茶『銀巴里』で歌手デビューすると、三島由紀夫、大江健三郎、遠藤周作

め、逆境も乗り越えてきたと言います。その一言一言は、時に人々へ勇気や希望を送ってくれるものとして、多くの人に支持を得ています。「人生はロマン」「物語の主人公」「エンジョイ」という表現からも、力強い励ましが伝わります。

ら多くの文化人を魅了しました。その後も様々な苦難に立ち向かいながら、「ヨイトマケの唄」などのヒット曲を発表し、現在は、歌手・俳優・ラジ

オの人生相談など、幅広い分野で活躍中です。激動の人生を歩いてきた美輪さんですが、自分の身に起こることすべてが人生にとって大切な意味がある……と受け止めるかもしれません。

なごみひとさじ





全国に広まった「恵方巻き」

た節分の行事で、その年の「恵方」(えほう)その年に吉となる方角(かたむけ)を向いて、太巻き寿司を食べるといふものです。

本来は「丸かぶり寿司」という名称で呼ばれていましたが、「恵方巻き」という呼称が定着したのは、1998年(平成10年)にセブンイレブンが製品化し、全国で発売するにあたって商品名に採用したことがきっかけとされています。

さて、その「恵方」は、その年によって変わるものですが、誰がどうやって決めていくのでしょうか？

恵方とは、歳徳神(としとくじん)二年神さま、正月さまともいうこという神様のいる場所を指します。歳徳神は、陰陽道でその年の福徳を司る神様のことで、その年の十干(じゅうかん)よって定められた最良の場所にいる神と言われているのです。

もともとは恵方巻きを食べると

きだけではなく、初詣に恵方の方向の神社に参ったり、何か初めてのことを行うときは恵方に向かって行ったりする慣わしもあったそうです。

また、恵方巻きには基本的に七種類の具材を使いますが、それは、「七福神」に因んだもので、「福を巻き込む」という意味を持たせたそうです。また、巻き寿司を「逃げた鬼の忘れていった金棒」に見立て、鬼退治、という意味もあるそうです。

さらに、この恵方巻きを食べるにはいろいろと決まりがあり、その面白い食べ方がブームを後押ししたとも言われています。

①太巻きを一人一本ずつ準備……「縁を切らないよう」との意味を込めて、包丁を入れずに丸ごと一本。(小さなお子さんには、細くて短いものを用意してあげるとよい)

②恵方を向く……2015年の恵

方は「西南西やや西」

③願いことをしながら、黙って食べる……しゃべると運が逃げてしまうので、食べ終わるまでは絶対に口をきいてはいけない

「豆まき」も「恵方巻き」も、そのしきたりを厳密に守ることで福が来る……というばかりでなく、家族や友人など身近な人たちと楽しい時間を共有し、お互いが笑顔で春の訪れを祝うことそのものが「幸福」の源になるのかもしれない。

どんな時も、「笑つ門には福来る」なのですから。



2月4日は「節分」です。節分は「せち分かれ」とも言い、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日、すなわち、一つの季節が終わる日を指すものでした。現在は、特に立春の前日を「節分」とし、悪疫退散や招福の願いをこめて「豆まき」を行うことが定例となっています。「鬼は外」「福は内」と言いながら豆を投げ、それぞれが年の数だけ豆を食べて厄除けをします。そして近年、この豆まきと同じように全国で広く行われるようになったのが「恵方巻き」です。もとは、大阪など近畿地方で行われてい

心得の教科書

冬場の心なげ★ロー・ア・ローのコーナー

今回はブーツのスマートな脱ぎ方を紹介します。

家の中にお邪魔することがわかっているときは、できれば脱ぎ履きに手間取るブーツは避けたいのですが、行き帰りの寒さを考えると、どうしても……ということもあるでしょう。

パンプスなどは玄関で正面を向いて脱ぐことができますが、ブーツは背を向ける形になり、少し時間もかかります。ですから、訪問先の方に背を向けることのないよう、体を少し斜めにして脱ぎましょ。これは帰りに履くときも同じです。

また、上半身を曲げてかかみこむような体勢より、膝を曲げるようにし、上体は倒さない方がスマートに見えます。



す。女性は足が上がりすぎるのは好ましくないで、底が床から離れすぎないという点も大切です。脱いだ後は、ファスナー付きのタイプのはきちんと閉めましょう。また、ロングブーツの場合、立てて置くものと折れ曲がってしまうものがありますが、だらつと折れてしまうような材質のものは、最初からきちんとそろえ、折りたたんでおきましょう。それを、玄関の隅に置くようにします。

★合いの手は「打つ」？「入れる」？★

() 内に入る言葉として正しいのは、どちらでしょう？

部長の話に合いの手を()。

- ① 打つ ② 入れる

正解は②です。

「合いの手」と言えば「入れる」です。

「合いの手を入れる」とは、元来、邦楽で歌と歌との間に楽器だけで演奏する部分のこと。そこから歌や音の間に挟む手拍子や掛け声となり、転じて、相手の話に合わせて、ちょっとした

言葉、しぐさを差し挟むことを言います。

一方、「打つ」のは「相槌(あいづち)」。「相槌」とは、刀鍛冶などで、師が打つ間に弟子も槌を入れることで、互いに槌を打ち合わせる。転じて、他人の話に調子を合わせてうなずいたり、短い言葉を差しはさんだりすること。