

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

じつとりと汗ばむ蒸し暑さに閉口する毎日が続きますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて弊社も創業して5年が経過しました。これもひとえにお客様からの御支持の賜物と感謝申し上げます。

弊社のお客様にはいろいろな方がいます。上場企業の役員やそのOB、また、音楽や演劇を生業にしている芸術家、ご家庭の主婦や会社員、公務員、ビルオーナーやお勤めを引退された方等です。そんないろいろなお客様の「お客様の声」をご紹介します。

☆金について
「金は現ナマだからね。株とかと違って価値がゼロになることはない。」

「FX等もやっているけど分散することも大事だからね。」

☆担当営業マンについて
「地金を持つてきてくれるのが嬉しいね。」

「商売つ気が強くないところもいいね。」

「いい点はもちろんだが、デメリットもきっちり話してくれた。そういう姿勢に好感を持った。」

☆弊社商品「ゴールド積立くん」について
「透明性が高くていいわ」

「価格が固定されている。ここがミソだね。」

今後ともお客様からお叱りの言葉をいただかないようにお客様から頂いた小さな声を大切に、活か



ご存知
ですか？



五嶋龍 天才ヴァイオリニスト

佐渡裕が司会を務める題名のない音楽会が9月から五嶋龍を抜擢します。JRのCMでもおなじみの五嶋龍は姉が五嶋みどりで姉弟そろって世界的に活躍しています。

1988年生まれの五嶋龍は、佐渡裕指揮の演奏会で7歳でデビュー、ハーバードの物理学を卒業すると言う天才。私の好きなヴァイオリニストです。

彼が素晴らしいのは、彼のどの演奏を聴いても一音一音にもすごく神経を使っている事。それを象徴するエピソードがあります。姉と練習する時に(自分の音が)ばちばちいい、と言いつつ顔をしかめていたそうです。一音一音を美しく、を幼いころから徹底的に訓練した結果でしょう。

お薦めはベートーベン『クワイツェル・ソナタ』最新のCDにもおさめられています。圧倒的な技術力に支えられた破綻の無いエキセントリックな演奏です。26歳でここまで来ると、これからどう変化していくのかも含め大変興味深いです。

算し足の暮らしの「滝」を見に行こう

暮らしの足し算

滝や溪流などを訪れた時、何とも言えない清々しさを感じ、快適な気分になった経験はありませんか？それは、美しい景観に魅了されるのと同時に、「マイナスイオン」を豊富に含んだ空気に身を置くから……と言われています。



自然界で空気中の微細水滴が分裂するときにマイナスイオンが発生し、それが、人の健康に良い効果をもたらす……と言う説は有名ですが、その効能については科学的な観点からは諸説あり、現在も研究が進められているようです。しかし、滝や川などで人が爽快な気分になるのはまぎれもない事実です。

滝の周辺は夏でも涼しく、体感温度は二十度程度と
言われています。
午前中や曇りのときは、半袖だと肌寒く感じるはず。

緑深い森の奥で、清水が岩に当たり、白い飛沫を上げる光景。染み入るような落水の響き。日本の「粋」にも通じるような自然の営みは、言いようのない癒やしを与えてくれます。
実際に足を運んで楽しむ人に加え、動画サイトなどでも、「日本の滝百選」（一九九〇年制定）を紹介する作品が数多く紹介されています。
全国各地で、高く雄大な大瀑から、静かで厳かな空気の涼爆など様々な滝を楽しむことができます。
この夏は、猛暑の街を抜け出し、自然豊かな場所へと滝を見に出かけて心も体もリフレッシュしてみませんか？

人の弱点を見つける天才よりも、人を褒める天才がいい。
—— 松岡 修造

松岡 修造

松岡修造氏は、元プロテニスプレーヤーで、現在はスポーツキャスター・タレントとして活躍しています。

プロテニスプレーヤー時代の彼は、一九八八年、全豪オープンで予選を勝ち上がってグランドスラム初出場を果たすなど実績を刻み、世界に通用する日本人プレーヤーとして注目を浴びました。

一九九二年にはATPツアーシングルス優勝を達成。この時、世界ランキングで自己最高の四六位を記録しました。
熱く明るい人柄で知られる松岡氏の、その情熱的で潔い名言が散りばめられた日めくりカレンダー「まいにち、修造！」が人気です。公式ホームページから発信される『修造語録』に、書き下ろ

しの新作をプラスした日めくりは、昨年秋の発売以来爆発的なヒットとなり、売り切れが続出。「ポジティブになれた」「くすっと笑えて元気になる」など、SNSなどでも多くの反響が寄せられています。

「他人の悪いところばかりを見つめていると、どんどんイライラがつのります。一方、他人のいいところを探すと、人間関係が改善し、学ぶべきところを吸収できます。けなすところよりも、褒めるところを探しましょう」と述べるなど、たくさんの人にエールを送り、その熱い心を送り続けているのです。

じ さ と ひ ゐ ご な





おのれに眠りのための「睡眠十二箇条」

- ④睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- ⑤年齢や季節にに応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

⑨熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

⑩眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

⑪いつもと違う睡眠には、要注意。

⑫眠れない、その苦しみをかえす、専門家に相談を。

厚生省のホームページ上で、それぞれ具体的な解説を付けて紹介されています。

要約すると、睡眠が心身の健康維持のためにとても重要な役割を

担っていることや、睡眠の量だけでなく、質も良いものとなるよう意識すること、運動や食事といった生活リズムの安定が睡眠と密接に関係していることなどが盛り込まれています。

まず、睡眠環境が悪化することで、生活習慣病などを引き起こすことがわかっていきます。さらに、うつ病のような心の病につながることも、日中の眠気が仕事でのミスや事故などのヒューマンエラーにつながることも少なくありません。

睡眠時間として認識される「量」だけでなく、眠りが浅い・長時間寝てもスッキリしない、といったことを軽減し、「質」を高めることも重要です。よく眠れていない人には、専門的な治療を要する病気を抱えていることがあるため、注意が必要です。肥満のため気道が圧迫されたり、呼吸停止が出る睡眠時無呼吸

症候群にかかっていたりという場合は、適切な治療をしましょう。

また、食事をきちんととることで、日中に適度な運動をすることで、安定した睡眠を得られることがわかっています。十二箇条は若年世代・勤労世代・熟年世代へ項目別で指針を挙げていますが、生活リズムを安定させることは、若い人から年配の方まですべての年齢層に共通するポイントと言えるでしょう。

心身の健康の基本となる睡眠環境の見直しに「睡眠十二箇条」をぜひご活用ください。

昨年、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針2014」が発表されました。2003(平成十五)年に、「健康づくりのための睡眠指針「快適な睡眠のための7箇条」」が作られていましたが、その後十年以上が経過し、睡眠に関する新しいデータも増えてきたため、今回の改訂版は五項目増えています。その十二箇条は、次のとおりです。

- ①良い睡眠で、体も心も健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、ねむりこめざめのメリハリを。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。



心得の教科書

お会計をスマートに済ませる方法

誰かと2人で、または、3人以上のグループで食事に行ったとき、当然ですが、「誰が食事代を支払うのか」というのは、常につきまとうことですね。「割り勘」「自分がおこる」「誰かにおこってもらう」とパターンは様々。

今回は、スマートに会計を済ませるポイントをご紹介します。

① 割り勘のときは、代表の人が会計を済ませ、店を出てから別の場所で清算するのがベストですが、さげなく席でお金を出し合っておいてもOKです。その場合、レジの前に何人も固まっていたり、周囲の迷惑になるので、代表者以外の人は店を出て待った方が良いでしょう。

② おこる・おれ・おれおれ



るときは、相手に支払う姿を見せないことがマナーです。相手が席を外している間や、自らトイレに行く振りなどをして、そっと支払いを済ませるようにしましょう。

③ おこってもらうときは、ちそうしてもらうときは、支払っているのを横で見ているのはマナー違反です。店の外に出て待ち、店を出た直後とその日の別れ際、そして翌日の3回はお礼を述べるようにしましょう。

★「一」のつく四字熟語の中で…★

次の①～④の中で「並はずれた力量を持っていること」を意味する四字熟語は？

- ① 一攫千金 ② 一刻千金
- ③ 一騎当千 ④ 一挙両得



【正解】 ③「一騎当千」

【解説】 一人で多勢の敵に対抗できるほど強いこと。勇士を形容する言葉です。

①一攫千金……一度にたやすく大きな利益（もうけ）を得ること。

②一刻千金……わずかな時間が千金にも相当するの意。時間が貴重ということ。

④一挙両得……一つの行為で同時に二つの利益が得られること。わずかな労力で多くの利益を得ること。