



千代田日記

～ちよだにつき 第81号～

主婦のナインショ話

春といえば桜。お花見に行きますか？

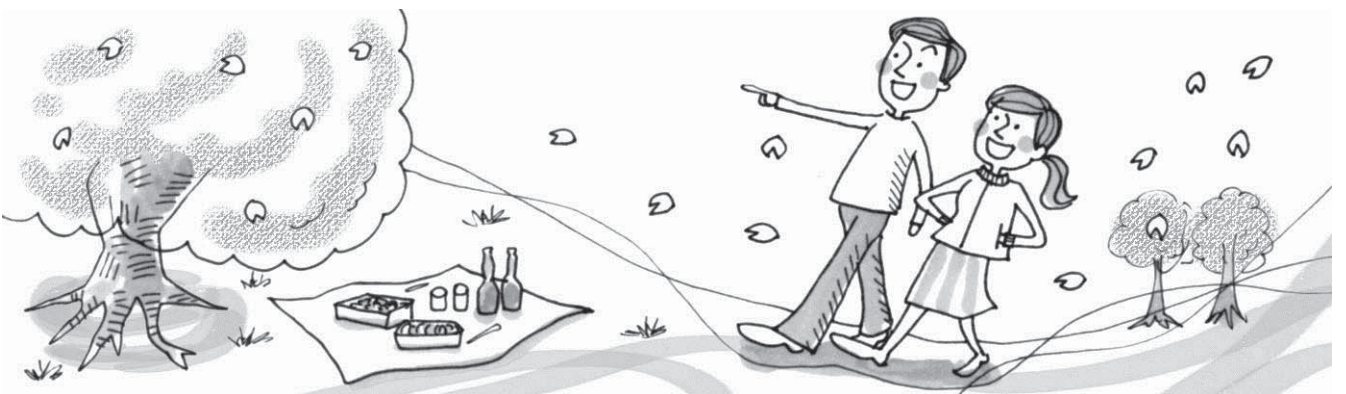
成人男女約1000人を対象に、花見について尋ねたアンケートがあります(2016年調べ)。まず、「花見に行く予定はありますか?」との質問から。「行きたいと思ってる」と答えた人が一番多く36・2%で、次に「わからない」が26・1%、「行く予定」が14・6%、「行かない」が23・1%でした。

次に、「どのような花見をしたいですか?」との問いに対して。「歩きながら鑑賞する散歩花見」が一番多く、「花見ランチ・ピクニック」「昼の花見宴会」そして、「ライトアップ夜桜花見」と続きました。

また、「花見の場所選びのポイントは何?」との質問では、「桜が満開なところ」が一番多く、「桜の本数が多いところ」や「混雑してないところ」なども高ポイントでした。花見というと、桜の下にシートを敷いて酒盛りという印象もありますが、桜を見ながらのんびりと散歩をするというのが、最近の人気ようです。

さて、花より団子の人も多いでしょう。約1600人を対象とした別のアンケートで、「1年以内に、桜スイーツを購入したことがありますか?」との問いに対して、約半数が「ある」と答えています。桜スイーツの中で一番多かったのが、桜餅。桜餅には、つぶつぶした餅生地であんを包んだ「道明寺タイプ」と、クレープ状の生地であんを包んだ「長命寺タイプ」があります。どちらを思い浮かべるか尋ねたところ、道明寺タイプのほうが圧倒的に多く、65%。長命寺タイプは22%、両方と答えた人が11%でした。長命寺は関東風、道明寺は関西風と呼ばれることもありますが、現在では混在しているようです。店によっては、両方のタイプを販売しているところもあるそうです。

花見は春先、少しの時期だけ楽しめるもの。友人や家族と一緒に、桜の美しさを心ゆくまで愛でたいものです。



算し足の暮らしのタッピングタッチ

暮らしの足し算

タッピングタッチは、臨床

心理学者の中川一郎さんが
考案したケアのひとつ。タッ

チし（叩くこと）で、心や体が楽

になる、コミュニケーション

がとれるなどの効果が期待

できます。やり方は簡単で、

基本は指の腹で、やさしく丁

寧にタッチするといっただけ。

木綿豆腐がつぶれないくら

いの力加減が目安です。

まずは、相手の後ろに座って背中

に両手を添えます。指の腹を使って、

弾ませるような感じでタッチ。その

あと、背骨に沿って下にタッチして

いきます。次に、腰回りの立ち上がり

て腕を左右に振りながら、手の甲を

座っている相手の腰のあたりに軽く

あてます。そして、肩や腕に。肩た

きのようにするの

ではなく、ソフト

にタッピング。首、

頭もタッピングし

ましよう。首筋が



考えても仕方ないことは考えない

—— 草野仁

70歳を過ぎた今でも現役で活躍

する、タレントの草野仁さん。元N

HKのアナウンサーで、テレビ番組

の司会はもちろん、バラエティ番組

にも出演し、レギュラー番組を何本

も抱える人気ぶりです。

草野さんの元気の秘密は、鍛えら

れた肉体にあります。子どものころ

から運動能力は抜群だっ

た草野さんですが、50歳

を過ぎてから背中につい

た贅肉をなんとかしなけ

れば、とトレーニングを

日課にしたそうです。自

宅にエアロバイクやダン

ベルといったトレーニング

器具をそろえ、1日1

時間くらいは運動をする

そうです。70歳を超えて

さすがに筋肉の衰えは感

じるそうですが、トレー

ニングを行うことで、衰

えを食い止めることはできるはず
と、前向きです。

もちろん、精神的にもとても前向

きでポジティブ。それが草野さんの

若々しさを作り出しています。「考

えても仕方ないことは考えない」「

「マイナスの感情をため込まない」

「明日は今日より絶対良くなる」。

これらが、草野さんの信条です。

そんな草野さんは、老いることに

対しても前向きに受け止めていま

す。年齢は、何かをやるうとするた

き、それを阻害するものではないと

言う草野さん。見習いたいですね。



じ さ と ひ み ご な

人生を開く扉



年齢を気にして
行動を
制限してしまうことは
ありませんか？
いくつになっても
新しいことを始められます
恥ずかしいなんてことは
何もありません

最後に、レストランなどでバッグを床に置くこと。バッグは財産を意味するので、不特定多数の人に踏まれた床に置くと、金運がダウンしてしまいます。イスと背中の間に置くか、専用の置き場に。

次に、安い食器を使うこと。食器は財産を意味し、食器のレベルによって、使う人の運氣が変わります。安い食器を使えば、その程度の金運しか得られません。髪を手で触るしぐさも、よい運氣を遠ざけます。髪には陰の気がたまっていて、触ることで、悪い気をまわりに振りまくことになるのです。また、食事中などは不潔な印象を与えます。性格的にも、落ち着きがないという印象を与えてしまいます。



ほのぼのの開運術

<風水的に避けたいこと>

風水的にしないほうがよいことがあります。まず、風水ではトイレは不浄の場所なので、気がよどむとされているので、トイレでメールを送ると悪い気を招きます。とくにメールの内容がお願いごとや相談ごとだった場合、うまくいかなくなることもあります。

★ものの数え方を知る★

以下のものを数えるときの単位、わかりますか？

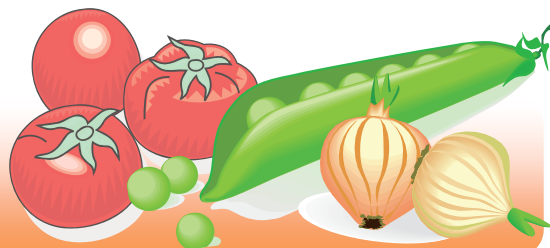
- ① エレベーター
- ② はさみ
- ③ サバやイワシなどの魚
- ④ テニスコート
- ⑤ ウサギ

【正解】①基（または台） ②丁
③匹 ④面 ⑤羽

【解説】③の魚は、小さめのものは1匹、2

匹と数え、鯛など大きめの魚は1尾、2尾、そして、マグロやカツオなどもっと大きい魚は1本、2本と数えます。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ〈菜の花とホタテのしょうゆバター炒め〉

菜の花はベータカロテンやビタミンB1、B2、カルシウムなどが豊富に含まれる野菜。鉄や葉酸も多く含むので、貧血予防にぴったりです。ビタミンCもたっぷり含まれているので、美肌のためにも積極的にとりたい食材です。独特の辛みは「イソチオシアネート」と呼ばれる成分によるもので、血液サラサラ効果やデトックス効果があります。この成分はとくにツボミに多く含まれています。旬は1～4月で、とてもやわらかくなります。

★レシピのポイント★

菜の花に火を通すときは、ほろ苦さやかすかな辛味が残るように短時間に抑えましょう。菜の花は洋風の炒め物にもよく合います。パスタと一緒に炒めるのもおすすめ。

材料 (2人分)

菜の花：1束
ホタテ貝柱：100g
(蒸したもの)
ネギ：1/4本
サラダ油：大さじ1
水：1/2カップ
バター：10g
しょうゆ：大さじ1・1/2

1 菜の花は水に10分以上さらしてパリっとさせ、半分の長さに切る。



2 ホタテ貝柱は塩水でさっと洗って水気を拭き、ネギは斜め薄切りにする。



3 フライパンにサラダ油と菜の花を入れ、強火で20秒くらい炒める。水を加えて沸騰させ、ザルに上げる。



4 同じフライパンにバターを中火で溶かしてホタテ貝柱とネギを1～2分炒める。



5 3の菜の花を戻し入れ、強火で1～2分炒める。しょうゆを回し入れ、全体を大きく混ぜて火を止める。



ちょっと教えて! 家づくり



設備でコストダウンするとしたら何を削ったらいいでしょうか。



無難なところでは、「あれば便利な設備」を削るのが手っ取り早いでしょう。とはいえ、住み始めてから「やっぱりあったほうがいい」と思う設備もあります。

たとえば春や夏に設計を始めた場合、床暖房の必要性をあまり感じないかもしれませんが、しかし、新築のマンションや住宅を購入した人たちが口を揃えて「あって良かった」というのは床暖房のようです。

また浴槽は、なるべく保温性の良い高品質なものを選ぶと光熱費を節約できます。

後付けのリフォームは手間がかかるだけでなく、コストが割高になることもあります。設備でコストダウンするときは、「リフォームするとコストがかかるもの」を目安にするのもひとつの考え方でしょう。

ご・あ・い・さ・つ

2017年は、ユーロ危機?

3月からオランダを皮切りに、EU各国で重要な選挙が予定されています。場合によっては、EUやユーロ圏が崩壊に向かうのではないかとの懸念があります。

3月15日にオランダで総選挙、4月23日にフランス大統領選挙（決選投票の場合）、5月7日に2回目の投票）、9月にはドイツ連邦議会選挙が行われます。

オランダでは、極右・反EUとされる自由党の躍進が警戒されているほか、フランスの大統領選でも反移民・反EUを掲げる極右、国民戦線のルペン党首が健闘するとみられています。

ドイツの議会選挙では反移民を唱える極右「ドイツのための選択」が初めて国政の舞台に進出する可能性が有るほか、現状予定されてはいないもののイタリア総選挙が行われるとすれば、反緊縮・反EUの「五つ星運動」の躍進が警戒されます。

英国のEU離脱に加えて、もし、ドイツ、フランス、イタリア、オランダといったEUやユーロ圏の中核国で反EUの機運が高まれば、EU崩壊・ユーロ圏崩壊といったキーワードが意識されるかもしれません。

そのためにも、安全資産といわれる金をもつのも考えてみてはいかがでしょうか?

発行: 株式会社ゴールドリンク

 Gold Link Corporation
<http://www.goldtsumitatekun.com>

【住所】〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5 多幸ビル九段10階

【電話】03-5275-5588

【FAX】03-5275-5677