



# 千代田日記

～ちよだにつき 第86号～

## 主婦のナインツォ話

### 白髪を染めていますか？

### 染める理由は何？

30歳以上の女性約1000人を対象に、白髪染めについて尋ねたアンケートがありま  
す。まず、「他人の白髪が気になりますか？」  
との質問から。「とても気になる」「やや気にな  
る」と答えた人をプラスすると、59%になり  
ました。また、同世代の人の白髪染めが色落ち  
したり白髪が目立ったたりしている状態  
に対しては、「老けて見える」と答えた  
人が半数以上で、「忙しくて白髪にか  
まっていないのかも」「生活に疲れた感  
じがする」「おしゃべりするゆとりがな  
い」となどの意見が多くありました。

「あなたが白髪を染めようと思う理由  
は？」との質問に対しては、「身だしな  
みだから」と答えた人が45・4%、「若  
く見られたい」が43・7%、「雑な人、  
行き届いていない人に見られなくな  
い」が37・8%と続きました。確かに、  
きれいにカラーリングされていてツヤ  
があり、清潔感のあるヘアスタイルだ  
と、若々しくイキイキ見えます。

ただし、「あなたはどのように白髪を染めて

いますか？」との質問。「美容院、ヘア  
サロン」と答えた人が44・3%と一番  
多かったものの、「自宅のみ」が30・  
8%、「美容院と自宅の両方」が24・  
5%と、自宅で染める人が結構多いと  
いう結果に。自宅で染めるメリットは  
何と言っても低コストで済むから。ま  
た、思い立ったときにすぐ染められる  
という魅力もあります。

頻度を尋ねてみると、美容院では2  
カ月に1回染める人が一番多く、自宅  
派では1カ月に1回が3分の1以上  
ありました。自宅派はコストが抑えら  
れる分、頻繁に染められるということ  
でしょう。ただ、自宅だと手間がかか  
るうえ、美容院で染めるのとくらべて  
髪が傷むとの意見もありました。

そんな中、最近は何らかの事情で白  
髪染めをしない、あるいはあえて白髪  
を染めない、という方も増えてきてい  
るそうです。「染めない」と決めたら、  
それはそれで楽かもいれませぬ。



# 算し足の暮らし

## 「ぎゅっVSBOX」を取り入れる

### 暮らしの足し算

幸せ住空間セラピストで整理収納アドバイザーの古堅純子さんは、部屋が散らかる原因は、「ちぎれ置き」にあると言います。ちぎれ置きとは、うすめず置いて、そのままにしておくこと。たとえば道具を使ったらもたに戻す、雑誌を読んだら書棚に戻すなど、その都度戻せば部屋



は散らかりません。しかし、その都度戻すのは結構面倒でもあります。

そこで、古堅さんがすすめているのが、「ぎゅっ」VSBOX。具体的に

は、ある程度の大きさのかさばり箱などを用意。それを、ものが散らかりそうな部屋に置いておきます。たとえば、リビングにぎゅっのBOXを置

きます。脱いだ洋服、雑誌、DVD、ハサミ、ダイレク  
トメール、携帯電  
話の充電器……。  
部屋を見渡し、目  
についたものをそ

の中にポンポンと放り込みましょ。ジャンルごとに整理する必要はなく、ただ、ぎゅっのBOXに入れるだけなので簡単です。する、一瞬で部屋が片づきます。

そして、ぎゅっのBOXがいつぱいになったら、中身を見直すタイミングです。戻す場所があるものは戻し、毎日のように使うものは、そのままぎゅっのBOXに残しておきましょう。そのどちらでもないものについて、必要かどうかを見直すことで、不要なものを増やさずにすむというメリットもあります。

毎日の、この一瞬、一瞬が  
生きる事なのである。

宇野千代

小説やエッセイの著作を多く持つ、明治生まれの女流作家。98歳で

亡くなるまで、作家として、着物デザイナーとして精力的に活動しました。代表作は『おはん』『色ざんげ』など。また、『生きて行く私』は自伝的小説とされ、恋愛に仕事にと、前向きに生きた様子がイキイキと描

かれています。女性が生きにくい時代に、持ち前の奔放さで自由に、そして、思いどおりに生きた宇野氏に魅力を感じるでしょう。

また、『行動することが生きることである』生きた方についての343の知恵『というエッセイでは、「おかしいこと」、私は自分がやがて死んでいく、と思ったことが一度もない。いつまでも生き

ているもののように思っ、今日から明日、明日からあさってと暮らしている」と述べ、90歳を超えてもエネルギーがたっぷりな様子が見えます。毎日が決まりきっていて、なんとなく過ぎてしまう……。こんなときは、宇野氏の言葉が刺激になります。

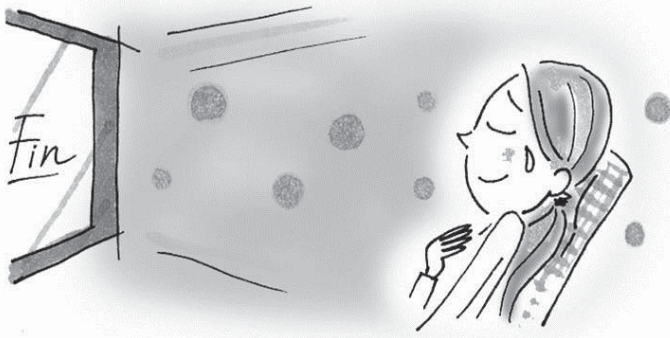
宇野氏のおもしろいエピソードに、「生まれてこのかた頭痛がしたこと、肩凝りもしたことがない」と語ったという話があります。頭痛や肩凝りに気づかないくらい、毎日が楽しく、充実していたということなのでしょう。



宇野千代



# 人生を開く扉



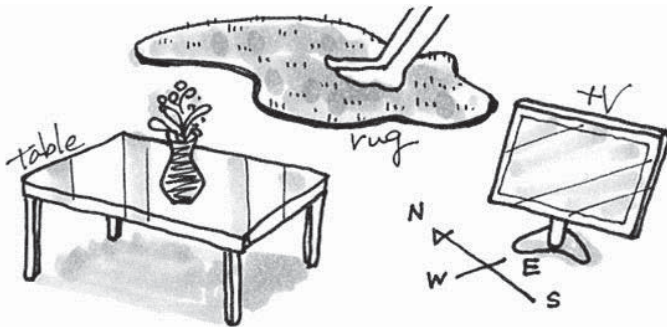
感動することは  
私たちを  
美しくしてくれます  
どんなに小さなことでも  
いいのです  
感動できる本、映画、  
体験……  
探してみましよう

をとりこぼしてしまうおそれもありません。また、テーブルにビニールのクロスを敷くのも、運気をダウンさせるのでやめましよう。  
テレビは外とつながる電化製品。東側に置くことで、気になっていた人から連絡が来るといった幸運が訪れることもあります。  
また、運氣アップに役買ってくれるラグマットは、毛足が短いものを。形は四角や丸などのきっちりした形よりも、不規則な形のもが陰と陽をうまく調和させてくれます。

## ほのぼの 開運術

### <リビングを整えて開運>

家族が集まるリビングは家庭運に影響を与える場所。テーブルは木製かガラス製で、形は長方形か楕円形のものを選ぶと、部屋の気の流れがスムーズになります。運氣を安定させてくれます。できれば避けたいのが、丸いテーブル。気が安定せず、せっかくのよい運氣



## ★同音異義語★

間違えやすい同音異義語です。次のカタカナ部分を漢字に直しましょう。

- ① 美術にカンシンを持つ。
- ② 今どき、カンシンな子どもだ。
- ③ 上司のカンシンを買う。

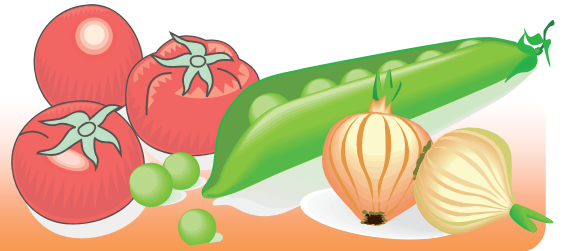
【正解】①関心 ②感心 ③歓心

【解説】③の「歓心」は喜ぶ気持ち、うれしいと思う気持ちを表します。慣用句の「歓心

を買う」は、人の気に入られるように努めること、また、人の機嫌をとることで、「ごまをする」「おべっかを使う」と同じ意味です。



# 元気もいもい 健康レシピ



## 8月の元気レシピ〈ゴーヤーと豆腐のカレー風味炒め〉

ゴーヤーはビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む健康野菜。とくにビタミンCは1本でレモン3個分も含み、加熱しても壊れにくいのが特徴です。そのため、ゴーヤーはメラニンの生成を抑えて色素の沈着ぎ、美肌にも効果があるのです。また、苦み成分であるチャランチンやコロコリン酸、モモルデシンは、血糖値やコレステロール値を正常にコントロールする働きをします。

### ★レシピのポイント★

ゴーヤーと豚肉の相性はとてもよく、豚肉の脂っぽさをゴーヤーがうまく緩和してくれます。ゴーヤーは水にさらしすぎると栄養成分が流れ出てしまうので注意しましょう。

### 材料 (2人分)

ゴーヤー : 1/2 本  
木綿豆腐 : 1/2 丁  
豚バラ薄切り肉 : 100g  
サラダ油 : 大さじ 1/2

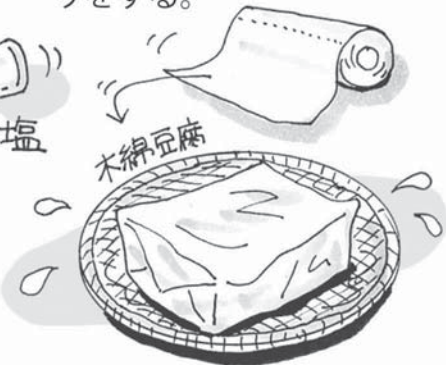
### 【A】

しょうゆ : 大さじ 1・1/2  
酒 : 大さじ 1  
カレー粉 : 小さじ 1/2

**1** ゴーヤーは種とワタをとって薄切りにし、塩少々(分量外)をふってしばらくおき、軽く水気を絞る。



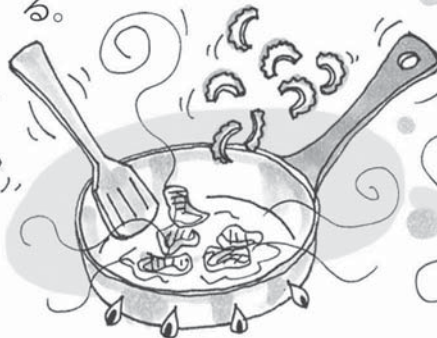
**2** 豆腐はキッチンペーパーで包んでしばらくおき、水切りをする。



**3** 豚肉は食べやすい大きさに切る。【A】は混ぜ合わせておく。



**4** フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、ゴーヤーも加えて炒め合わせる。



**5** 豆腐をちぎりながら加えて炒め合わせ、【A】で調味してから、全体に大きく混ぜて火を止める。



# ちょっと教えて! 家づくり

「動線」を考えたプランづくりのポイントを教えてください。



(生活)動線とは、家の中で日常的に人が通る道筋のことです。私たちは普段、家の中を無意識に移動していますが、実は同じパターンで動いていることが多いのです。ですから、動線を考慮して間取りを考えることで、住みやすい家にすることができます。

動線を決める前に、まずは大まかな間取りを決めてみましょう。リビングなどの共有スペース。寝室や子ども部屋などのプライベートスペース。そこにキッチン、浴室、トイレを加え、廊下や階段の位置を整理します。次に、時間帯ごとの家族の過ごし方をイメージして動線を考えます。その際、トイレと浴室など関連した機能を持つ空間はできるだけ動線を短くするのが基本です。キッチンとユーティリティ(洗濯場)、ダイニングの動線は特に効率よく考えたいものですね。



## ご・あ・い・さ・つ

秋暑の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

突然ですが、皆さん花火大会には行かれますか？夏の風物詩といえば花火ですよ！

先日行われた隅田川の花火大会は、江戸川の花火大会と並んで東京二大花火大会の一つになります。

その歴史は古く、大飢饉とコレラの流行によって、江戸で多くの死者が出た1732年8代将軍・徳川吉宗が大川端(現在の隅田川河畔)で催した、「川施餓鬼」(死者の霊を弔う法会)まで遡ります

幕府は前年にならって川施餓鬼とあわせ慰霊と悪病退散を祈願する目的で、両国の川開きの日に水神祭を実施しました。その際に花火を打ち上げたのが、現在の花火大会のルーツになるそうです。

当時は20発前後の花火で、かなりのんびりしていたそうです。打ち上げは最初期は鍵屋が担当し、その後暖簾分けした7代目鍵屋の番頭(玉屋清吉)が玉屋を創業し2業者体制となり双方が腕を競いあったそうです！

広重「名所江戸百景」に描かれた両国花

火



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