いやしのひととき　令和元年9月号

千代田日記

～ちよだにっき　第111号～

「ソロ活」って、抵抗がありますか？

「ソロ活」という言葉を知っていますか？ひとりで行動したり楽しんだりすることで、最近、ソロ活を楽しむ人が増えています。そこで、20～60代の男女1000人を対象に行った、「ソロ活」についてのアンケートを見てみましょう。

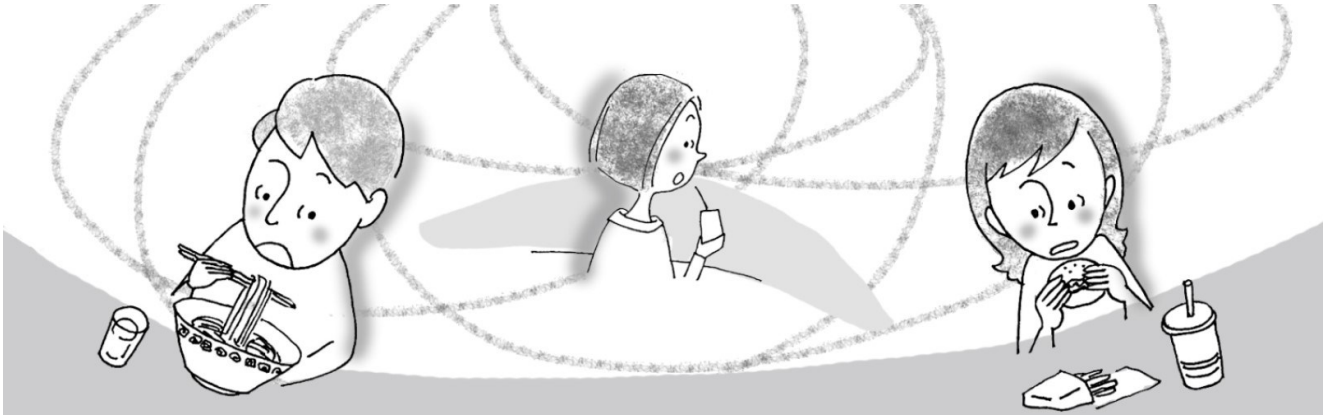
まず、「ひとりごはん（外食）に抵抗はありますか？」という質問から。「抵抗がある」と「少し抵抗がある」と答えた人を足すと48・1％で、約半数となりました。男女別で見てみると、男性が35・0％、女性が61・2％となり、ひとりごはんは女性のほうが抵抗があることがわかりました。なかでも60代女性では「抵抗がある」が32％、「少し抵抗がある」が39％で、合わせて71％も抵抗を感じている人がいました。

では、「外食のひとりごはんをするお店のジャンルは？」との質問。複数回答で、男性では上位3つが「ラーメン」66・0％、「大衆食堂・定食屋」58・5％、「牛丼」57・5％となりました。一方、女性では、「ファストフード店」61・0％、「カフェ・喫茶店」60・4％、「ファミリーレストラン」50・0％。男女でかなり異なります。

そして、「あえてソロ活をしたことがあるとき、何をしましたか？」という質問。一番多かったのが「外食」で42・7％、そのあと、「映画・舞台鑑賞」36・5％、「国内旅行」29・8％と続きました。

ソロ活の魅力は自分のペースで行動できて気楽、自由など。友人や家族といっしょに過ごすのは楽しいものですが、ときにはひとりで過ごす時間を持つことも大切ということでしょう。最近では、各旅行会社でソロ活向けのツアーがさまざま企画されています。また、ひとりでゆっくり楽しめるカフェ、ギャラリーなども増えています。「今日は何も予定がない」。そんなときは、ひとりでふらっと遊びに出かけてみませんか。

主婦のナイショ話



暮らしの足し算

カラオケ上手のコツ

「カラオケは好きだけど、歌がヘタで」という声をよく耳にします。曲は音符と小節で構成されていますが、息継ぎのタイミングが大切。タイミングが合わないと歌うスピードが伴奏からずれ、結果、音痴だと感じて気持ちよく歌えません。

これを解消するには、まずは曲をよく聴き、カウントをとりながら、息継ぎの位置をチェックすること。このとき、自分でカウントをとるとずれる場合があるので、メトロノームを使うとよいでしょう。楽譜に書かれているテンポにメトロノームを合わせ、歌詞は読まずにハミングで歌ってみます。そうすれば、カウントがとりやすくなります。カウントがとれたら、歌詞もつけて歌ってみましょう。

また、実際に歌うときは、体でテンポを刻みながら行うのもコツ。歌手が足先や指先を動かしてテンポをとっているのをよく見かけます。それと同様にするのです。このとき、腕を振り上げるなど、動きを大きくすると、テンポがずれることがあるので注意しましょう。

そして、歌うときには、口を大きく動かし、はっきり発音すること。発音を意識することでテンポがとりやすくなるうえ、歌詞が伝わりやすくなります。とくに母音の発音がポイントなので、日ごろから発音の練習を。口を大きく開けて、「あえいおう」と発音するだけの簡単な練習です。

なごみひとさじ

都会ではなかなか味わえない人間関係がある

―北見けんいち

北見けんいちさんは、人気シリーズ『釣りバカ日誌』を描くマンガ家。生まれは1940年で、78歳になった今も精力的にマンガを描き続けています。

北見さんにとって「故郷のような存在」となっているのが、与論島です。会社勤めを辞めて写真学校に通っていたころ、卒業制作のために与論島を訪れました。1カ月近く島で過ごし、きれいな海、人情味のある島の人、ゆったりした時間の流れ方に魅了され、すっかり与論島の魅力にとりつかれた北見さん。

その後与論島に家を持ち、現在でも年に5回は島で過ごすそうです。「与論島に帰る」という感じで、故郷のような存在。空港に着くとほっとするのだとか。

そして毎年、夏に漫画家仲間や友人が与論島に集まり、島の人たちもいっしょに40～50人で大宴会をして楽しむそうです。世代も職業もバラバラだけど、みな笑顔で楽しい話をして大盛り上がり。彼らは北見さんにとって家族のような存在なのです。

「何もない小さな島だけど、都会ではなかなか味わえない温かい人間関係があって、地上の楽園」と、与論島のことを話す北見さん。自分にとって「楽園」と思えるような、そんな場所を見つけたいものです。

人生を開く扉

毎日の暮らしの中で
見て見ぬふりをすることは
ありませんか
そういうくせを
身につけないように
したいものです

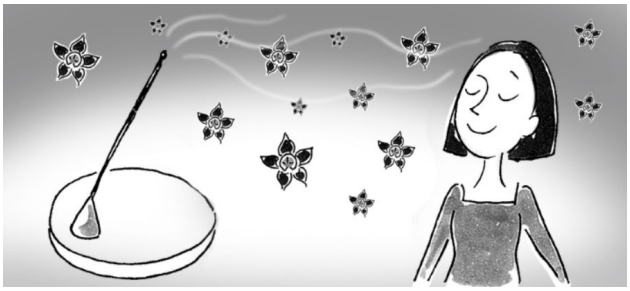
ほのぼの開運術

＜お香で運気アップ＞

煙には場を浄化するパワーがあると言われています。そのため、お香は気の流れを変えて、新しい運気を呼び込むのにぴったり。ほこりやちり、汚れは掃除できれいになりますが、気の流れは掃除だけではきれいにならないのです。

お香をたくことで悪い気を追い出し、空間を浄化させることができます。とくに運気の入口である玄関では、朝お香をたくのがおすすめ。朝たくと、よい運気が入ってきて、一日を気持ちよく過ごせます。一方、暗い場所やじめじめした湿気の多い場所は、悪い気がたまりやすくなります。お香をたいて、空間を浄化させましょう。また、心の浄化にもお香は効果があり、気持ちをすっきりリフレッシュさせてくれます。

さて、お香にはさまざまな種類がありますが、香木を使ったお香が運気アップにより効果的。具体的には、白檀（びゃくだん）、沈香（じんこう）、伽羅（きゃら）などがおすすめです。



学び直しの日本語クイズ

★意味を間違えやすい言葉★

次の言葉は、AとBのうち、どちらが意味として正しいでしょうか？

①役不足　A：役に対して自分の力が不足　B：自分の力に対して役が不足

②姑息な　A：卑怯な　B：その場しのぎの

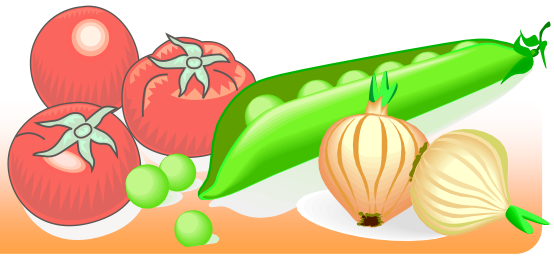
③憮然　A：失望してあきれる様子：B：腹を立てている様子

④煮詰まる　A：行き詰まる　B：結論が出せる状態に近づく

【正解】①B　②B　③A　④B

【解説】③は「憮然たる面持ち」と使われることがありますが、失望したり落胆してどうすることもできない様。④の「煮詰まる」は、煮て水分がなくなることがもとの意味で、検討を重ね、結論が出る状態に近づくこと。

元気もりもり 健康レシピ



9月の元気レシピ＜サケとシメジのクリームシチュー＞

秋のサケは、ほどよく脂がのり栄養バランスがとてもよい食材です。とくに注目したいのがＥＰＡやＤＨＡなどの脂肪酸。血液をサラサラにして血栓を予防し、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしてくれます。脳細胞を活性化させることでも知られています。また、サケの赤い色素には「アスタキチンサン」という成分が含まれ、抗酸化力を期待できます。さらに、サケのタンパク質は消化や吸収がとてもよいので、子どもや高齢者の方にもおすすめです。

★レシピのポイント

サケにあらかじめ焼き目をつけておくことで、魚臭さをなくすことができます。

材料（２人分）

生サケ（切り身）：２切れ
シメジ：１パック
玉ネギ：1/2 個
塩：少々
こしょう：少々
小麦粉：大さじ１・1/2
バター：大さじ１
湯：1/2 カップ
固形スープ：1/2 個
牛乳：１カップ
薄口しょうゆ：小さじ２

1 サケは１切れを３等分し、塩、こしょうをふり、小麦粉大さじ 1/2 をまぶす。

2 シメジは根元を切り落として小房に分け、玉ネギはくし型切りにする。

3 フライパンにバター小さじ 1/2 を溶かし、サケを両面焼いて、とり出す。

4 残りのバターを足してシメジ、玉ネギを加えてさっと炒め、小麦粉大さじ１をふって、さらに炒める。

5 湯に固形スープを溶かしてから**4**に加え、煮立ったら弱火で５～６分煮る。

6 牛乳を注いでサケを戻し入れ、煮立ったら弱火にしてときどきかき混ぜながら、さらに３～４分煮る。塩、こしょう、薄口しょうゆで調味する。

ちょっと教えて！家づくり

資金計画のポイントを教えてください。

最重要ポイントは「無理のない予算計画」です。そのためには建築費以外にかかる費用を把握し、準備しておくことです。

住宅建築にかかるおもな費用は、「本体工事費」のほか、ガス、水道、電気の引き込みなどの「付帯工事費」。門扉、ガーデニング、カーポートなどの「外溝工事費」。新しい家具や照明などの「家具・インテリア費」。また、ローンに伴う各種手数料や保証料、火災保険など。保存登記料、登録免許税、不動産取得税といった税金も見込んでおく必要があります。さらに、古い家の解体費用、引越し・仮住まい費用が必要なご家庭もあるでしょう。

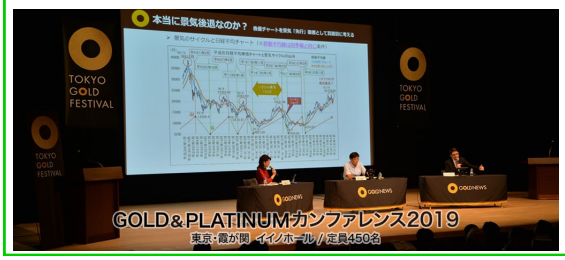
ちなみに、住まい作りの総費用の目安は、本体工事費が75％、別途工事費20％、諸費用5％などと言われています。

ご・あ・い・さ・つ

ゴールドプラチナフェスタ2019が開催され、当社社員も多数参加して参りました。その中で大変興味深かったのがWPICの中国代表の話です。2年前からプラチナの啓蒙活動を始め、昨年から中国銀行でプラチナインゴットの販売を開始しました。また世界2位の上海黄金取引所でも近々プラチナを上場予定とのこと。

また、「中国人投資家は、FCV（水素自動車）にプラチナを大量に必要とする事をまだ知りません。EV（電気自動車）は、中国政府の補助により10年間でゼロから100万台になりました。FCVでもこれから同じことが起こる。この水素自動車向け需要がプラチナ需給に大変大きな変化を生むでしょう。是非一部プラチナの投資に回してほしい。長期的には皆さんを驚かせるリターンを生むでしょう。」と。

実際聞いてきた感想は、中国からの投資需要がバーゲンハンターになるのではないでしょうか。



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