



千代田日記

～ちよだにつき 第112号～

主婦のナインツォ話

「断捨離」をしてみますか？

主婦658人を対象に行った「断捨離」についてのアンケートがあります。まず、「断捨離をしたことがある人へ。どのくらいの頻度で行っていますか？」という質問から。いちばん多かったのが「気づいたときはいつでも」で35.0%。「年に1回」31.9%、「半年に1回」14.0%、「2〜3カ月に1回」6.7%、「月に1回」3.2%と続きました。かなりの人が断捨離をしているようです。

次に、「ものがなかなか捨てられない理由は何？」との質問。「いずれは使うのではと思うから」56.1%、「なんとなく捨てるのがもったいない」22.4%、「高価なものだから」10.2%、「根本的に、ものを捨てることができないタイプ」6.4%となりました。

では、「断捨離のマイルールは？」という質問を見てみましょう。「1年使っていないものは捨てる」「存在を忘れていたものは捨てる」「ときめかないものは捨てる」「捨てるかもわからないものは捨てる」という回答が

あえすBOX』を作り、使わなかったものは捨てる」などの意見が。

そして、「断捨離をしてよかったことは？」という質問には、「空間が広くなった」「気持ち晴れやかになった」「小さなけなが減った」「家事がラクになった」「本当に必要なものだけを買うことができるようになった」など。断捨離の効果を表すポジティブな意見が集まりました。

ものがあふれた空間で暮らすのは、心地よいものではありません。また、使わないものに空間が占領されるのは、もったいないこと。断捨離を行うことで家事がラクになる、家族仲がよくなる、無駄使いが少なくなる、探し物がなくなるなど、さまざまなメリットが生まれます。それに、身のまわりがすっきりすれば、空気の流れがスムーズになって、毎日の暮らしがもっと楽しくなるはずです。まずは片づけやすい場所からはじめてみましょう。



算し足の暮らしのスマホ活用術

スマホはとても便利なツール。おすすめの活用アイデアを紹介しましょう。

まず、カメラ機能を利用してメモ。買い物に出かける前に冷蔵庫や食品庫を写せば、買い物メモになります。また、電車やバスの時刻表、イベントの場所や時間が書いてあるポスターなど、手帳に内容を書く代わりにスマホで撮るだけで役立ちます。

次に、外出中、鏡のないところで化粧直しをしたり、髪を直したりするとき、カメラを自撮りモードにすれば、鏡として活用できます。

ネットサーフィンをしているときに、行きたい店、挑戦してみたいレシピ、参加したいイベントなどがあつたら、画面をスクリーンショットすればあとでゆっくろ見られます。

ほかに、住所や



メールアドレス、電話番号など、よく使う文字列は登録しておくことで入力の手間が省けます。「ユーザー辞書登録」で「単語」に住所やメールアドレスなどを、「読み」に短い単語（例えば「あと」「すまい」など）を入力して登録するだけ。読みを入力すれば、変換候補としてすぐ出てきます。

最後に、外出先でカフェやレストラン、書店、銀行ATMなどを簡単に調べられます。グーグルマップなどの地図アプリに「カフェ」「銀行ATM」「書店」などを入力するだけで、今いる場所の近くの店舗が一覧で表示されて便利です。



新しいことに挑戦し、学ぶ喜びを忘れない

— 岸見一郎

岸見一郎さんは「アドラー心理学」研究の第一人者として知られる哲学者。岸見さんは30代で結婚して父親になりました。外で働く妻に代わり、子どもを保育園に送り迎えする中、大人の思い通りに動かない子どもに大いに悩んだそうです。そんなとき、友人のすすめで出会ったのがアドラーの本でした。実行してみたところ、子どもに対する考え方が大きく変化し、「あらゆる悩みは対人関係の悩みである」「人と人は対等」といったアドラーのメッセージを多くの人に広めたいと、翻訳に取り組んだそうです。

しかし、50歳のときに心筋梗塞で倒れ、寝たきり状態になってしまいました。一時は「自分に生きる

価値があるのか」と考えたこともあったと言います。

そんな岸見さんは60歳を過ぎて、韓国語の勉強をはじめました。韓国での講演が増えたのがきっかけです。韓国語を学ぶ中で、初歩的な間違いを繰り返し、恥ずかしい思いを何度もすることで、学びの初心に返ることができたと言います。

「新しいことに挑戦し、学ぶ喜びを忘れない」。これが、岸見さんがすすめる生きる心得。そして、「今ある幸せに気づき、毎日を機嫌よく丁寧に暮らす」ことが幸せにつながる。岸見さんは教えてくれます。



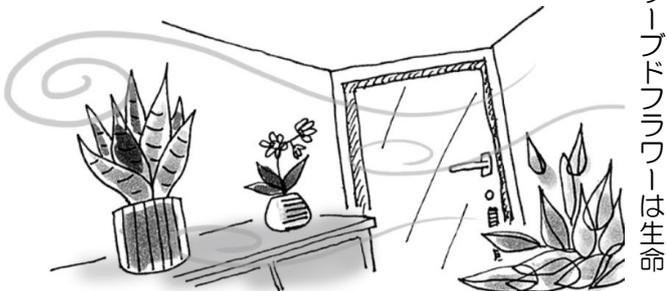
なごみひとさじ

人生を開く扉



今したいと思っていることを
すべて書き出してみましょう
書くとなると
意外と難しいものです
でも、書き出してみると
思いのほか
気持ちがあすっきりします
少しずつ、したいことを
行ってみるのもよいでしょう

一方、ドライフラワーやブリザーブドフラワーは生命力がないので、風水的にはマイナスの気が流れます。できれば避けたほうがよいでしょう。
風水的には、自然のパワーやエネルギーがあつまった観葉植物もおすすめで、生花同様、家によい気を漂わせてくれるでしょう。観葉植物を選ぶとき、丸くて下向きの葉だとリラックス効果が期待でき、細く上がった上向きの葉だと、アクティブに行動できるようになります。



ほのぼのの開運術

＜風水的 花・グリーンの飾り方＞

家に花やグリーンを飾って、運気を高めましょう。花なら、家に活気をもたらしてくれる生花がおすすめ。女性的な魅力を高める効果が期待できます。また、造花は生花のような活気はもたらしてくれませんが、部屋を華やかな雰囲気につくれます。このとき、赤やピンクといった暖色系の造花を選ぶとよいでしょう。
飾る場所としては、気の入り口である玄関に生花を置くのがベスト。開運に効果的です。

★間違いやすい漢字★

次の漢字は何と読むか、わかりますか？

- ① 続柄 ② 貼付
- ③ 出生率 ④ 御用達
- ⑤ 依存心 ⑥ 礼賛

【正解】①つづきから ②ちょうふ ③しゅっしょうりつ ④ごようたし ⑤いそんしん ⑥らいさん

【解説】①は「そくがら」と読まれることもありますが、正しくは「つづきがら」。血縁関係や婚姻関係を指します。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ＜鶏モモ肉のあっさりグリル＞

鶏肉は、体に必要な三大栄養素のひとつであるタンパク質をたっぷり含んだおなじみの食材。体内では作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。また、ビタミンAやビタミンB群、ビタミンK、ビタミンEが豊富なことでも知られています。一方、菊花には、筋肉の疲れや眼精疲労をいやすビタミンB1が含まれるほか、「クサンテノン」と呼ばれる、精神的にリラックスさせてくれる成分が含まれています。

★レシピのポイント

鶏肉をグリルすることで余分な脂肪を落とし、さっぱりした一品に仕上がります。魚焼きグリルがない場合は、オーブンやフライパンで焼いてもOKです。

材料（2人分）

鶏モモ肉：250g

キャベツ：2枚

菊花：適宜

A しょうゆ：大さじ1

酒：大さじ1

ショウガ：1かけ

1 ショウガはせん切りにし、**A**のたれの材料をポリ袋などに入れて混ぜておく。



2 鶏モモ肉は余分な脂身をとってから、フォークでところどころ刺し、**1**のポリ袋に入れて、たれをよくもみ込み、冷蔵庫で2時間から半日漬け込む。

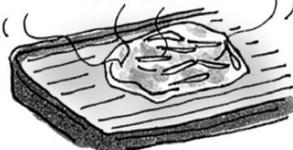


3 キャベツは食べやすくちぎり、2分ほどゆでてから水につけて冷まし、水気を絞る。

菊花も同じ湯でさっとゆでて水につけ、水気を絞ってキャベツと混ぜる。



4 グリルの網に鶏モモ肉の皮を下にしてのせ、たれのショウガのせん切りもまぶしつける。片面グリルの強火で7～8分、裏返して4～5分（両面グリルでは全部で10～12分）焼く。



5 **4**を食べやすく切って器に盛り、**3**を添える。



完成!

ちょっと教えて! 家づくり



土地は「南東角」や「南向き」がベストだと言われますが、どうなのでしょう?



確かに、土地には「南東角神話」のようなものがあり、日当たりを考えると南向きの物件は人気です。しかし、人気だからこそ値段も高く、その市場に出回らないのが実情です。また、「南東角神話」にこだわると土地選びに対する視野が狭くなり、条件次第では良い物件になる土地を見逃す可能性があります。日当たりは大事な問題ですが、間取りの工夫によって気持ち良く暮らす方法はいくらでもあるのです。

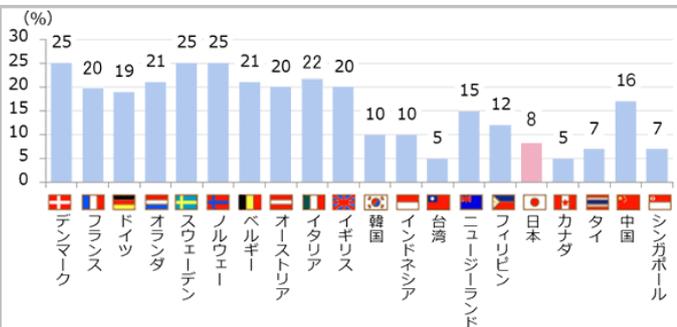
土地選び以外にも、家作りには予算や住宅プランなどの様々な条件があり、総合的なバランスを最適にすることが成功する家作りにつながります。要するに「土地のいかし方」が大切なのです。

ご・あ・い・さ・つ

いよいよ10月から消費税が10パーセントに引き上げられました。事前の討論会で安倍首相は『今度10年は引き上げる必要がない』と発言しておりました。2回の延期を経ての導入となり、なかなか簡単には上げられないのですが、今後はこれで打ち止めになるのでしょうか。

結論から申し上げます、必ず上がります。理由は、日本の超高齢化社会の到来です。2000年は4人で一人を支えていました。それが、2030年には2人で一人を支える、に代わります。毎年の社会保障費は莫大な額になり、歳入より歳出が多い財政赤字の状態が今後も続きます。歳入と歳出の差額を国債を発行して埋めています。その残高は1000兆円に迫ろうとしております。現状を考えると欧州並みの20〜25パーセントあたりで落ち着くのではないのでしょうか。

将来の消費増税対策に、金地金及び当社商品「ゴールド積立くん」は唯一無二の対策となります。



発行: 株式会社ゴールドリンク



【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