2%、「年齢や流行に左右されないデザ インのものだけ残す」33・4%、「リサ 放すと、事前にルールを決める」45・ コツはありますか?」との質問では? 象に行った「断捨離」についてのアン ケート。「洋服や靴などを手放すときの 「〇年以上身につけていないものは手 次に、20~60代の男女621人を対

看ない洋服はある? どんなタイミングで捨てる?

男女416人を対象に行った、「洋服を捨て 服を捨てるタイミングは?」という質問から。 る」アンケートを見てみましょう。「自分の洋 見直すという人も多いでしょう。20~50代の 一番多かったのが、「ほつれなど、傷みが気に 年末の大掃除のときに、持っている洋服を とき」12・5%、「デザイン・型が古く ぐに起こるものではないので、処分し 9・6%となりました。洋服の傷みはす き」10・8%、「新しい服を買ったとき」 なってきたとき」で37・7%。続いて、 なったとき」10・8%、「気が向いたと なければ洋服はたまる一方です 「衣替えのとき」13・2%、「大掃除の

り上げもワクチン代となります。 古着は発展途上国で販売され、その売 よって5人分のワクチンが寄付でき

収キットを購入します(3300円)。 は160サイズの段ボールと同じ容 furugidevaccine.etsl.jp/) で専用回 というものです。方法はシンプルで、 子どもたちにワクチンを届けられる かのものとのコーディネートも考慮 れそうなものは手放す」20・0%、「ほ イクルショップやフリマアプリで売 を依頼して送るだけ。1ロの購入に 量で、たっぷり入ります。あとは集荷 回収の対象となるものを詰めます。袋 届くので、袋の中に洋服や小物など、 数日後に回収用袋、着払い伝票などが 洋服などを送ることで、発展途上国の ステムを知っていますか? 着ない 意見を聞く」11・5%となりました。 して判断する」15・2%、「第三者の 「古着 d ワクチンのHP(https:// さて、「古着はワクチン」というシ



算

歯科医の坂本紗有見氏が 「殺菌ベロ回し」



舌を回すことで唾液をス いるのが、「殺菌ベロ回し」。 口の健康のために提案して ムーズに出し、歯周病や虫歯

唾液が必要なのです。 がち。口腔環境をよくするためにも とが少なくなり、唾液の分泌も減り そも高齢になると、唾液の分 識する生活では人と話すこ た、コロナ禍で外出自粛を意 泌量が少なくなります。ま を防ぐことが目的です。そも

1周させます。②そのまま折り返し、 ら円を描くようにぐるりと右下まで 伸ばして歯茎の表面につけ、右上か 右下から右上まで回しましょう。③ 口を閉じた状態で行います。①舌を 具体的な方法を紹介しましょう。

から左上へとなぞ 歯茎の裏側を左下 から左下になぞり して、裏側の左上 ります。④折り返

> ます。⑤上あごの一番奥の、左右の歯 に行いましょう。 右の歯に触ります。①~⑥を1分間 に触ります。⑥下あごの一番奥の左 かけてゆっくりと、1日3回、毎食後

スラインが引き締まります。 ら美容ホルモンの「パロチン」が分泌 面でもうれしい効果が! 唾液線か がアップするでしょう。さらに、美容 だり、呼吸したりといった口の機能 も期待できます。かんだり飲み込ん だけでなく、舌の筋肉を鍛える効果 されるので、若々しくなる上、フェイ 殺菌ベロ回しは唾液の分泌を促す なお、殺菌ベロ回しはマスクをし

たままで行ってもかまいません。



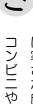
「よき孤独」を楽しんでいます

平野恵理子

と考えて暮らしはじめた八ヶ岳で 住んでいます。最初は「仮住まい」 をきっかけに山梨県・八ヶ岳に移り 心で暮らしてきましたが、母親の死 絵で人気のイラストレーター・エッ セイスト。 50 代半ばまでずっと都 したが、あっという間に3年がたっ 平野恵理子さんは、温かみのある



コンビニやスーパーもあ りません。車の免許もな 不安もあったそうです。 く、まわりに住む知り合 は寒さが厳しく、近くに 森の中にある山荘。冬



当初はこんな田舎で仕事 ちに少しずつ知り合いが を続けていけるかという いや友人もなし。それに、 それでも日々暮らすう

> 車の免許もとったことにより、生活 が落ち着いてきました。

らも楽しさが伝わってきます。 山の家で猫と暮らす』。タイトルか そんな平野さんの「よき孤独」の楽 そりご機嫌というニュアンスです。 とり暮らしを不安に思う人もいる 気持ちが落ち着く」と平野さん。ひ そうなくらいの緑に触れていると、 しみ方をつづったのが『五十八歳、 のが「よき孤独」で、ひとりでもひっ と感じているとか。それを表現した けれど、彼女自身は「ひとりもいい」 のまわりの濃密な自然、肌が染まり 「ちょっと嫌なことがあっても、家 緑が豊かだと気分が違うとか。

たと言います。



ばれたりもするように。

でき、ご飯に呼んだり呼

人生を開く扉



豊かになりますよ 暮らしにメリハリがついて 言葉にしましょう

おはよう、おやすみなさいと こちそうさま

いただきます

ひとりのときでも

ても似合ってます」「〇〇さ

「新しいヘアスタイル、

·ほめで運気アップ>

もらっています」。相手のよ ことで人間関係が円滑にな 訳があります。まず、ほめる につながります。それには をほめることで運気アップ してみませんか? いところを探して、言葉に んの情報に、いつも助けて だれか

から、ひとつほめる。これを実 いるのです。一日に何でもいい いところを気づかせてあげて くこと。ほめた相手に自分のい の利益になるように教えを解

★漢字の使い分け★

動作は仏様の教えである「布

実は、この「ほめる」という

施」とも言えます。布施は相手

次の「かわる」にあたる漢字を書きましょう。

幸せになれます。ほめる言葉を口にすると自分自身の耳

アップするでしょう。また、人をほめることで自分自身も

からも入り、自分もほめられた気分になるからです。

ります。ほめられた相手は幸せな気持ちになり、信頼度も

- ① 食べ物の好みが(か)わる。
- ③ 原子力に(か)わるエネルギー
- ⑤ 時代とともに流行が(か)わる。
- ② 会社の社長が(か)わる。
- ④ くじ引きの順番が(か)わる。
- ⑥ 政権が(か)わる。

【正解】①变 ②代 ③代 ④替 ⑤变 ⑥替 【解説】変化をするのが「変わる」で、物事 の形や様子、位置などが違ったものになる意

味。人やものの役割を入れかわって引き継ぐ のが「代わる」で、「替わる」はたとえば仕事 なら、何人かで分けて行うことです。

学び直しの日本

をほめればOKです

ず。だれにも会わない日は自分 なことが起こるようになるは 行すれば、しだいに、ラッキー

元気もいもい 健康レシピ

12月の元気レシピく豚ヒレ肉の香草焼き>

豚ヒレ肉は赤身肉で、とてもやわらかいのが特長。脂肪分が少なく、100 gあたり 130kcal と低カロリーなのもメリットです。栄養的にはタンパク質が豊富に含まれ、エネ ルギー代謝に欠かせないビタミンB群が多い点も見逃せません。とくに多く含まれるのが ビタミンB1です。ほかに、体内の脂肪をエネルギーに変えてくれる「カルニチン」とい う成分も含まれています。鉄や亜鉛といったミネラルが豊富な点も魅力です。糖質がほと んど含まれていないので、糖質ダイエットのときにもおすすめの食材と言えるでしょう。

★レシピのポイント

簡単に作れて豪華な見た目なので、パーティーにもぴったりです。

材料(2人分)

豚ヒレ肉(かたまり):200g

ニンニク:1/2かけ

ハーブ(ローズマリー、

タイム、パセリなど):適量

しょうゆ:大さじ3

オリーブ油:大さじ1

ニンニクは薄切りにする。



ハーブは少々を残して、 みじん切りにする。



芯は取り除く

3 ビニール袋に豚ヒレ肉と ニンニク、しょうゆ、 2で残したハーブを 入れ、空気を抜いて口を 絞り、冷蔵庫で2時間

▲ フライパンにオリーブ油を 敷き、**3**の汁気を拭いて 入れ、フタをして片面に つき7~8分ずつ焼いて 火を通す。

粗熱がとれたら 薄切りにし、**2**の ハーブのみじん切りを 振りかける。







































ちょうと教えて「最づくり

断熱材。

室内 20%

コンク リート (6.1

暖房を切っても あったか!

↑↑↑ 外気のこ

要となります。

外断熱工法を取り入れる場合、気をつけることはありますか?



より値段が張ります。また、建物の構造によって断熱効果が異なります。コンクリート造りの全室暖房の建物では優れた断熱効果を発揮しますが、木造住宅やひと部屋ずつを暖房器しますが、木造住宅やひと部屋が入ります。まず、外断熱工法の断熱材は内断熱のものきません。短時間しか暖房しない場合も同様きません。短時間しか暖房しない場合も同様です。

外断熱の最大のメリットは結露防止です。外断熱の最大のメリットは結露防止です。水がでしょう。

ご・あ・い・さ・つ

また、自動車に

は安全性が求められるため、劣化しれるため、劣化しない点で貴金属が 必要になります。 「中に銀は自動車のでではのででは個格の上昇が必らにある。」



Response.

脱ガソリン(2030年半ばまでに

新車販売すべて「電動車」

科がない素材として注目されています。 科がない素材として注目されています。水素と酸素が結合する触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりのする触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりのする触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりのする触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりのする触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりの利かない素材として注目されています。水素と酸素が結合する触媒で熱を発しないことが条件となる為、代わりの利かない素材として注目されています。

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