



千代田日記

～ちよだにっき 第128号～

主婦のナインツ話

寒い季節、冷えを解消するためにおすすめの「温活」は？

働く女性1099人を対象に行った、「冬の健康の悩みと温活」に関するアンケートを見てみましょう。まず、「冬の体に関する悩みは？」という質問から。複数回答で一番多かったのが「冷える、冷え性」で76・1%。「肌の乾燥」67・7%、「肩凝り」64・4%、「むくみ」36・3%、「足の角質」34・1%と続きました。冷えは多くの女性が抱える共通の悩みようです。ちなみに、冷えを感じる場所としては、多い順に足、手、おしりという結果になっています。

次に、「実際に温活ってやっている？」という質問です。「行っている」26・0%、「していないけど興味がある」54・7%、「興味なし」19・3%という結果に。約8割の人が温活に興味を持っています。では、「冬の冷え対策にやっていることはある？」という質問になると、複数回答で、「湯船につかる」65・3%、「体を温めるものを飲む」61・5%、「靴下や腹巻をつける」59・2%、「体を温めるものを食べる」52・

1%、「湯たんぽやカイロを使う」44・5%などとなりました。

さて、冷えとりアドバイザーとして活躍する近藤幸恵さんは、免疫力を低下させないためにも冷えとり習慣が大切だと言います。ポイントは下半身をしっかりと温めること。血管が開いて全身の血のめぐりがよくなるのだそうです。具体的には足湯や半身浴、靴下の重ねばき、湯たんぽを使うなどが効果的とか。

とくに冷えやすい足元は4枚以上の靴下の重ねばきがおススメ。このとき、肌に直接触れる1枚目は絹の靴下を。絹は保温力や保湿力にすぐれ、吸毒・排毒作用が高いのが魅力。そして、2枚目は綿またはウール、3枚目は再び絹、4枚目に綿またはウールと重ねばきます。足元を温めることで毒が足裏から排出されれば、デトックス効果で体がスッキリ。細胞の機能も高まって、体がポカポカしてきます。



靴下の重ねばき

- 1枚目 絹
- 2枚目 綿またはウール
- 3枚目 絹
- 4枚目 綿またはウール

半身浴





に出すことができます。「あいさつをしたのに返事がなかった」「なんだかやる気が起こらない」「無駄遣いして

暮らしの足し算

「心のセルフケア」

心が疲れている、気が滅入りがちななど、心の調子がよくないと感じることはありませんか？ そんなときに自分でできる心のケアの、3ステップを紹介しましょう。

ステップ1は、心と体の調子をチェックすること。毎朝1分でもいいので、自分の心の調子、体の調子に目を向け、点数をつけてみます。100点満点だと何点くらいになりますか？ 点数をつけたら手帳などに記入を。毎日続けることで、心や体の調子に波があるのが見えてきます。

ステップ2として、気になることを書き出します。書くことで頭や心の中にあるモヤモヤやストレスを外

しまった」など、正直に気持ちをそのまま書き出します。愚痴になっても構いません。ただ、「だから私はダメ」など、自分を否定しないことが大切です。週に1回でもいいので続けてみましょう。自分のことを客観的に見ることも、また、小さなストレスに気づくことが大切なのです。

そして、ステップ3。自分が落ち着く方法を見つけます。たとえば、好きな香りをかぐ、ため息を大きくつく、クッションを抱きしめる、昼間から湯船につかるなど。意図的に「自分をケアしよう」とすることがポイント。小さなことでいいのでたくさんの方法を集め、実行してみましょう。



自分がやりたいことを

一生懸命にやる。それに尽きます

— 宮本信子

映画やテレビなどで活躍する女優、宮本信子さん。『お葬式』『マルサの女』『あげまん』など、夫の伊丹十三さんと組んだ映画作品はとくに有名です。50代半ばで夫を亡くし、何か新しいことをしようと思っ

と宮本さん。好きなことに打ち込んでいるから暮らしが満ち、穏やかな笑顔を浮かべていられる。それが冒頭の言葉につながっているのです。

ていたときに出会ったのが歌。小椋佳さんの番組から声がかかり、生バンドで客を前に歌うことになったのです。そのとき感じたのが、「歌うって楽しい！」。それ以来、シャンソンに加え、レッスンに通ってジャズもレパートリーに加わりま

しかし、新型コロナウイルスの影響で外出自粛になったときは、落ち着かなかったと言う宮本さん。一日中テレビでコロナの情報を追いかけたりもしたそうです。でも、「これではいけない」と思うように。家事をしたり、歌ったり、音楽を聴いたり、読書したりと、いつも通りを心がけました。「世の中がざわついていても、自分のペースに戻すことが大切」と宮本さんは言います。

なごみひとさじ

す。次第に女優業と並行して歌手としても活動するように。ライブハウスやディナーショーなどで歌うようになります。「ただ楽しいから歌わせてもらっているという感じ」



人生を開く扉



たまには
夜空を見上げて
星を見てみませんか
寝る前の
ほんのひとときでも
星を見つめていると
心が安らぎます

人の悪口やうわさ話も、聞いていて心地よいものではありません。うわさ話で盛り上がったものの、自宅に帰ったらどっと疲れたなんてこともあるでしょう。悪口やうわさ話をする事でその人のエネルギーがまとわりつき、重い気持ちになるからです。心が重くなれば運氣が停滞してしまいます。



マイナスの影響を受け、運氣が下がってしまいます。恨みつらみの多い人とはある程度距離を置いたほうがいいです。もちろん、自分自身も相手の運氣を下げないように、愚痴や不満はできるだけ口にしないようにします。心にためておけないなら、日記などに書くのがおすすめです。



<運を下げる人付き合い>

人付き合いは人生を豊かにしてくれるものですが、一方で、運を左右することもあります。避けたいのが、愚痴や不満の多い人との付き合い。トラブルやつらい気持ちを聞いてあげるのはいいいことですが、口を開けば愚痴や不満ばかりでは、聞き手もたいへん。相手に

★間違いやすいことわざ★

次のことわざの意味として正しいのは、AとBのどちらでしょう？

① 枯れ木も山の賑わい

A：つまらないものでもあるだけまし B：人が大勢集まれば賑やかになる

② 首が回らない

A：忙しくてほかのことができない B：金銭のやりくりがつかない

③ 煮え湯を飲ます

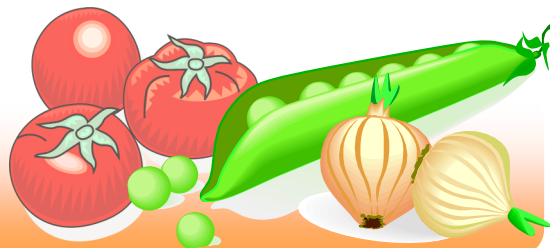
A：ひどい目にあわせる B：信頼していた人を裏切る

【正解】①A ②B ③B

【解説】①の「枯れ木も山の賑わい」は、「枯れ木であってもないよりましで、山の風情の

足しになる」という意味。講演会など人が集まる状況で使うと失礼になるので避けましょう。

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜小松菜とシラスのチヂミ＞

葉物野菜の代表のひとつである小松菜は、ビタミン類やミネラルが豊富。とくに抗がん作用で知られるβカロテンが多く含まれています。そのため、粘膜や皮膚を健康に保つ、のどや肺などの呼吸器を守る、視力を維持するなどの働きも期待できます。また、カルシウムも豊富で、イライラやストレス解消にひと役買ってくれます。ほかに、鉄分やカリウムも多く含まれているので、肝臓に働いて解毒作用をスムーズにしたり貧血を予防したりします。高血圧やむくみが気になる人にもおすすめです。

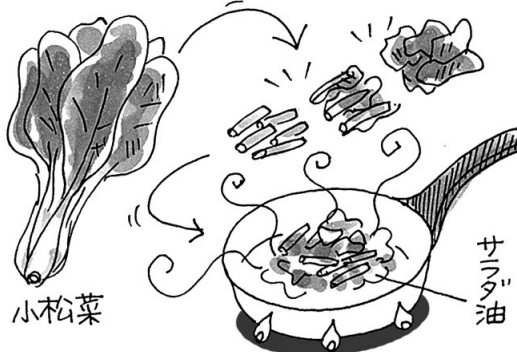
★レシピのポイント

小松菜をさっと炒めてから加えることで、生地がまとまりやすくなります。

材料（4人分）

小松菜 1袋
サラダ油 少々
卵 1個
水 大さじ4
薄力粉 1/2カップ
片栗粉 大さじ3
シラス 120g
キムチ 60g
ごま油 適量
酢じょうゆ 適量

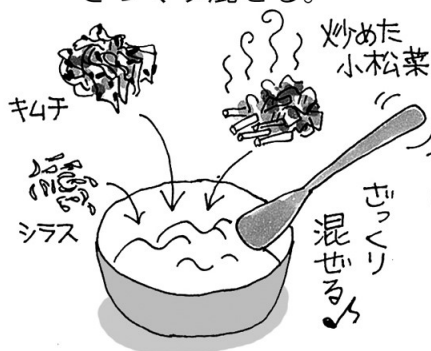
1 小松菜はザク切りにし
フライパンにサラダ油を
入れて熱し、さっと炒める。



2 ボウルに卵と水を入れて
混ぜ、薄力粉と片栗粉を
加えてさらに混ぜる。



3 シラス、キムチ、
炒めた小松菜を加え
ざっくり混ぜる。



4 フライパンにごま油をしき
3の半量を入れ、中火で
両面をこんがり焼く。



5 もう半量も同様に焼いて
お好みで酢じょうゆを
つけていただく。



ちょっと教えて！家づくり

土地の購入を考えています。注意点を教えてください。



環境、交通の便、近隣施設、法的な問題はもちろん重要ですが、業者選びも慎重に検討しましょう。不動産業者を仲介するなら次の点に注意して、信用のおける業者かどうか念入りにチェックしたいもの。手付け金を急がせたり、考えるゆとりを与えない会社は危険です。

＊その土地で長年営業している不動産会社か。

＊担当者は本当にその会社の社員か（頻繁に事務所を移転している業者や名刺を持たない担当者は要注意）。

＊知事、または建設大臣の営業免許証はあるか。

＊事務所、案内所、分譲地などの看板に免許業者の標識を掲げているか。

また、地主から直接購入する場合は、法律家や不動産業者など専門家に立ち会ってもらいましょう。



ご・あ・い・さ・つ

ロビンフッターと銀の高騰

米国の給付金などで豊かになった主に若い層のトレーダーが、手数料無料の株式トレードアプリ「ロビンフット」を使い儲けている。1月には米国ゲームストップ株が70%上昇し、空売りしていたヘッジファンドが50億ドルの損失を出した。次は「銀」相場だと息巻いている。

果たして、個人投資家集団は銀の空売りの本尊、JPモルガンに勝てるだろうか。個人的には、短期では難しいと思う。ゲームストップはせいぜい時価総額で1400億円程度で、銀は地金で少なくとも30倍くらいはある。そもそも、ロビンフットが手数料を無料にできるのは、ハイフリなどヘッジファンドへ個人投資家の手口（売買情報）を提供し対価を得ているからです。短期決戦で同じ手を食うような軟な相手ではないでしょう。

唯一の勝機は、長期の持久戦でしょう。ヘッジファンドや機関投資家は、決算があり、2年もマイナスなら首が飛び世界です。一方、個人投資家は、同じ土俵では速さも資金量もかなわないが、時間だけが優位性がある。やはり現物の長期投資に勝るものはないかと思えます。



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