



千代田日記

～ちよだにつき 第165号～

主婦のナインショ話

すっかり浸透した「SDGs」、意識していますか？

2015年の国際サミットで採択された「SDGs」。テレビや雑誌などで目にした、耳にしたりのようになりました。成人女性769人を対象に行った、「SDGs」についてのアンケートを見てみましょう。

まず、「SDGs」という言葉を聞いたことがありますか？という質問から。「ある」が95・8%、「ない」が4・2%で、言葉の認知度はかなりアップしているようです。では、「SDGs」という言葉の内容を知っていますか？という質問になるん？「知っている」が一番多く、66・4%、続いて、「ほとんど知らない」17・4%、「よく知っている」15・2%、「まったく知らない」1・0%という結果になりました。「知っている」と「よく知っている」を「了解する」と、81・6%となり、多くの人にSDGsが浸透していることがわかります。

次に、「SDGs」が掲げる17項目の中でもっとも重要だと思われるのは？という質問です。一番多かったのが「気候変動に具体的な対策を」という項目でした。夏に40度近く気温が上がったり、冬でも半袖で過ごしたくなるような気温だったり、気候についてかなりの心配という人が多いからでしょう。ほかに、「海の豊かさを守ろう」「陸の豊かさを守ろう」の項目も、重要だと考える人が多くなっています。

SDGsについて、具体的にどんなことにとり組んでいるかを尋ねてみると、「きちんと」を分別し、できるだけリサイクルする」「エコバッグやマイボトルを持参する」「無料サンプルなど、不要なものは受けとらない」などの意見が多数挙がりました。そして、多かったのが、食品ロス削減を意識している人。全体の94・8%の人が意識していると答えています。「普段食品を捨てることはありませんか？」という問いに「ない」と回答した人が64%もいて、意識がかなり高まっていることがわかります。

動に具体的な対策を」という項目でした。夏に40度近く気温が上がったり、冬でも半袖で過ごしたくなるような気温だったり、気候についてかなりの心配という人が多いからでしょう。ほかに、「海の豊かさを守ろう」「陸の豊かさを守ろう」の項目も、重要だと考える人が多くなっています。



算し足の暮らしの「外反母趾を予防しよう」

暮らしの足

外反母趾は足の親指が小指側に曲がり、くの字のように変形している状態。履いている靴が足に合わないことなどが原因で、ひどくなると痛みで歩けなくなることもあります。また、加齢によって足裏のアーチがなくなるとくると、外反母趾になるリスクが高まります。

外反母趾を予防するには、足の指と指の間をなるべく大きく広げること。指を動かしてグーパーすることも有効です。次の3つのエクササイズを習慣にしましょう。

まず、指のつけ根の骨をマッサージすることから。指と指の間の延長線上、足の指の骨が分かれているところを押してほぐします。すべての指の間をマッサージしましょう。次に、指の間を1本ずつ広げていきま



す。最後に、グーパーするエクササイズ。指でグーと握ってから、パッと指を広げます。これを5回繰り返しましょう。できれば3つのエクササイズを行うのがベストです。気がついたとき「一日に何度でも行うことで予防効果が高まります。」

浴槽でストレッチするのもいいでしょう。浴槽の壁につま先をあて、ぐっと押しつけるようにして、甲や指のつけ根を伸ばしましょう。

足の指をほぐして血行をよくすることで、外反母趾の予防だけでなく、つまづきの防止することにもつながります。

おしゃれも外食も諦めない

—— ロコリ

ユーチューバーのロコリさんは、72歳の年金生活者。71歳でユーチューブデビューをし、大好きなおしゃれについて発信しています。

ロコリさんは持ち家に住んでいて家賃はかかりませんが、月に5万円の年金だけで生活するのは困難。そこで、働いて収入を得たいと仕事を探します。たまたま近

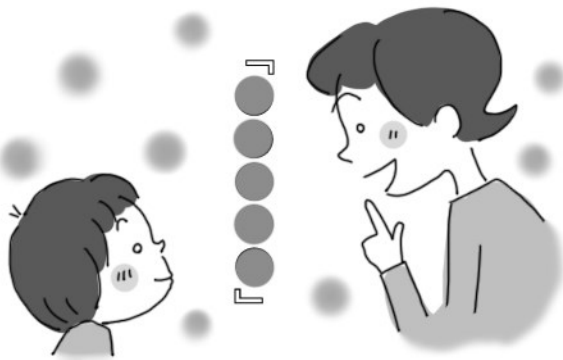
所にオープンしたマクドナルドの求人募集を見て、応募。69歳のときでした。今でも、配膳と清掃の仕事を担当しています。若い人たちが多い職場。「働いていると楽しく、若いエネルギーをもらえる」と、ロコリさん。気分転換にもなるし、情報も得られます。何より、チームで働く楽しさを感じてらるそうです。

ロコリさんがユーチューブをはじめたきっかけも、収入を得るためでした。子どものころから好きだったファッションをテーマに、プチプチでも楽しめるコーディネートを紹介しています。動画制作を独学で勉強し、2022年8月にチャンネルを開設。1カ月後には収益を得ることができました。

現在の月の収入は年金が5万円、アルバイト代3万円、ユーチューブの収益が数万円。余裕があるわけはありませんが、ときどき友人と外食。かけがえのない時間になっているそうです。



人生を開く扉



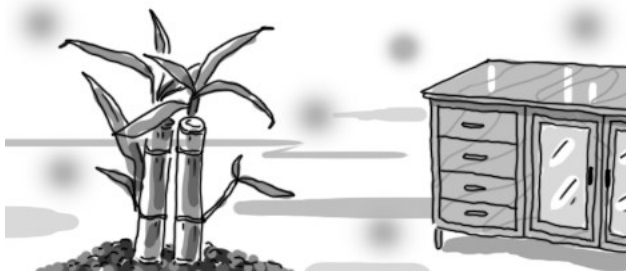
言葉を短縮したり
俗語を会話に使ったりするのはやめましょう
一度身についた言葉のくせはなかなか直らないものです
大人に対しても
子どもに対しても
正しい日本語としての言葉を使い
使いたいものです

うしても使いたいたときは明るい布をかけておくことで、
運気のダウンを避けることができます。
また、観葉植物は空気を浄化し、気の流れをよくしてく
れるため、リビングに置くのがおすすめ。その際、「根を
張る」という意味で、床に直置き
するのがベターです。とくにお
すすめは「ミリオンバンブー」。
金運アップが期待できます。
そして、運気アップのために
は空気の入れ替えと掃除が必
須。こまめに掃除をする「ユダバ
よい気を寄せつけます。とくに
床は邪気がたまりやすい部分。
カーペットはできれば避けて、
掃除しやすくするのがいいと
しよう。

ほのぼの 開運術

<運気を上げるリビング>

家族が集まるリビング
は、できるだけ明るい空間
にするのが運気アップのポ
イントです。まず、リビング
に置く家具はぬくもりを感
じさせる木製がおすすめ。
一方、アイアン家具はお
しゃれですが、風水的には
冷たい印象を与えるので、
リビングにはNGです。ど



★同じ漢字を繰り返す四字熟語★

次の四字熟語の四角の中には同じ漢字が入ります。完成させましょう。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ① 奇奇□□ | ② □□諤諤 | ③ □□五五 |
| ④ 是是□□ | ⑤ □□悒悒 | ⑥ □□刻刻 |
| ⑦ 縷縷□□ | ⑧ 虚虚□□ | ⑨ □□浦々 |

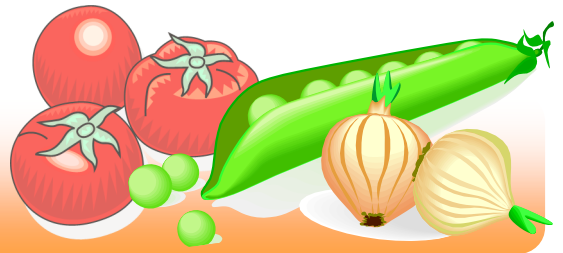
【正解】① 奇奇怪怪 ② 侃侃諤諤 ③ 三三五五

④ 是是非非 ⑤ 切切悒悒 ⑥ 時時刻刻

⑦ 縷縷綿綿 ⑧ 虚虚实实 ⑨ 津津浦浦

【解説】⑦の縷縷綿綿は「るるめんめん」と読み、
話が長くてくどい様子、または、つまらない話が
繰り返される様子を表します。

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜菜の花のお吸い物＞

春の訪れを告げる菜の花は緑黄色野菜の一種。独特の辛みはイソチオシネアートという成分によるもので、抗酸化作用があり、免疫力をアップします。また、食欲をわかせるほか、解毒作用や殺菌作用があることでも知られています。ほかに、ストレスから体を守るビタミンCが豊富です。ビタミンCは動脈効果を予防したり、肌をきれいにしたりする働きも期待できます。アンチエイジングに効果的なビタミンE、生活習慣病を予防するβカロテン、骨活におすすめのカルシウムもたっぷり含まれています。

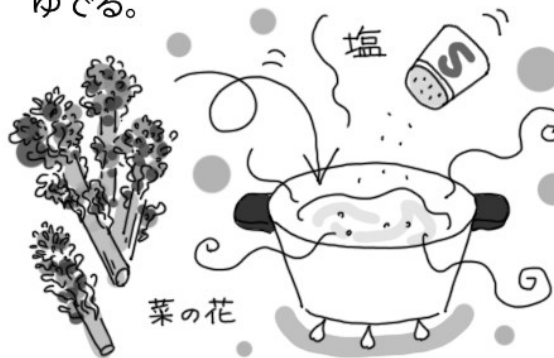
★レシピのポイント

ビタミンCはゆでると水に溶け出すので、短時間でさっと火を通しましょう。

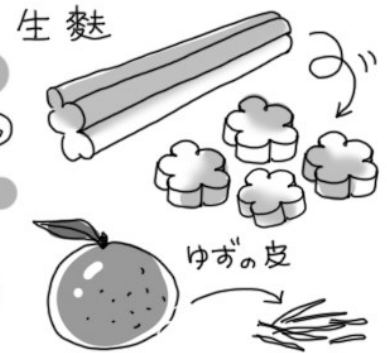
材料（2人分）

菜の花：1/4束
生麩（花の形）：4cm
ゆずの皮：適宜
だし汁：2カップ
しょうゆ：小さじ2
塩：小さじ1/5

1 菜の花は小房に分けて、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。



2 生麩は1cm幅に切り、ゆずの皮はせん切りにする。



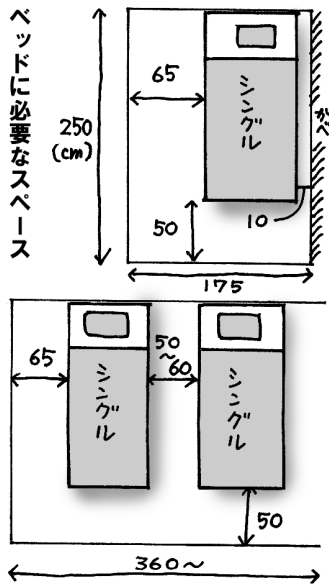
3 鍋にだし汁としょうゆ、塩を入れて加熱し、煮立ったら生麩を入れてひと煮する。



4 器に菜の花を入れて**3**を注ぎ、ゆずの皮をのせる。



ちょっと教えて！家づくり



寝室プランのポイント

まずは、ベッドにするか布団にするかを決めましょう。布団の場合は、布団の上げ下ろしの手間が必要ではありますが、子どもの遊び場や家事スペースにと、他の目的で活用もできるので便利です。ベッドは、年を重ねると身体の負担が少なく済みますが、布団のように部屋の自由な使い方はできなくなります。また、ベッドと部屋の広さとのバランスをよく考えましょう。クローゼットの扉をスペースを取らない引き戸や折り戸にした場合でも、ベッドからクローゼットまで50〜65センチは必要です。壁との間も10センチは確保して下さい。これくらいのスペースがあればベッドメイキングに支障はないでしょう。他にも、騒音や光、外からの視線が気にならない工夫が必要です。風通しの良さも重要なポイントですね。

ご・あ・い・さ・つ

卒業シーズン到来

3月といえば、卒業や異動の時期で環境が変わる方も多く、退職金を受け取られる方もいるのではないでしょうか。

さて、今月のテーマは退職金に関してです。厚生労働省の令和5年就労条件総合調査（無作為に選ばれた約6400社が対象）によると、74.9%の企業が「退職金制度あり」と回答しており、平均相場は約2000万円です。

必要な老後資金は個々で異なりますが、生命保険文化センターの生活保障に関する調査（令和4年版）によると、夫婦2人世帯の最低日常生活費は月23.2万円、ゆとりのある生活には月37.9万円が必要とされています。退職後の人生もまだまだ長く、今後の物価上昇を踏まえると、長期投資・分散投資を上手に取り入れ、老後のための資金をしっかり確保しておく必要があるとわかるでしょう。

そこで、長期的なインフレ対策として「ゴールド積立くん」は資産を守る手段として最適ではないでしょうか。

弊社のゴールドアドバイザーはお客様のライフスタイルに合わせた提案をさせていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。



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