



千代田日記

～ちよだにつき 第172号～

主婦のナインショ話

髪は毎日洗いますか？ シャンプーは家族で使い分けしてらっしゃいますか？

10月20日は「う（1）（1）（1）（1）（1）」の語呂合わせから、「頭髮の日」とされています。

そこで、洗髪についてのアンケートを見てみましょう。20代以上の男女3700人を対象に行いました。まず、「洗髪する頻度はどれくらいですか？」という質問から。「毎日」が

一番多く65.6%、そのあとは「1日おき」が15.7%、「週に2〜3回」が11.4%、「週に1回」が3.2%、「1日2回以上」が3.1%、「週に1回未満」が1.0%という結果になりました。

年代別・性別に見てみると、「毎日」と答えた割合が一番多かったのが30代男性で81.2%、20代男性では「1日2回以上」と答えた人が12.9%もいました。「週に2〜3回」と答えた人は70代以上の女性が多く、41.2%でした。70代以上の男性も週に2〜3回が28.9%と多く、年齢が上になれば毎日の洗髪は億劫になるという傾向が伺えます。

次に、「洗髪には何を使っていますか？」という質問です。複数回答可能なアンケートだったので、トツに多かったのが「シャンプー」で87.2%、以下、「リンス・コンディショナー」46.7%、「トリートメント」18.7%、「リンスインシャンプー」11.4%、「ボディソープ」9.1%、「固形石けん」8.9%と続きました。「リンス・コンディショナー」については、女性が72.7%使っているのに対して、男性では29.7%と、かなりの差があることがわかります。

では、「家族でシャンプーを使い分けていますか？」という質問も見てみましょう。「家族みな同じものを使っている」が38.5%、「家族それぞれが別のものを使っている」が37.4%、「自分だけ家族と別のものを使っている」が21.4%、「子どもは別のものを使っている」が2.1%という結果になりました。使う銘柄については、「いつも決まった銘柄を買う」と答えた人が49.6%と半分近くを占めました。



算し足の暮らしの「余白時間」を持つ

暮らしの足し算

「余白時間」は自由に過ごす時間のことで、予定を入れず、何の目的も持たない時間。何かをしても何もしなくてもOK、そのときどきの感覚で自由に過ごします。たとえば、散歩をする、ノートに気持ちを書き出す、ゆっくり湯船に浸かる、ベッドの上でのんびりするなど。

はじめは5分でも10分でもOK。少しずつ長くして、1時間くらい余白時間を持つと効果的です。余白時間を生むコツは、時間ができたからその時間を余白時間にするのではなく、意図的に余白時間を作ること。スケジュール帳にあらかじめ書き込んでおきましょう。

集中することで、気持ちの変化や心の奥にある願望に気づけます。自信がアップしたり、目標が見えてくることもあります。

次に、「ストレスが軽減される」。何も考えない時間を持つことで深い安らぎを得ることにつながります。ストレスがすっきり解消でき、元気になるでしょう。

そして、「パフォーマンスが上がる」。余白時間を持って頭を休ませると、やる気や集中力が高まります。結果、パフォーマンスが上がり、成果を得られるはずです。とくに仕事で煮詰まったときは、何もしないで頭の中を空白状態に。何か新しいひらめきが起こるかもしれません。

そして、余白時間

を持つことのメリットは大きく3つあります。まず、「自分の感情に敏感になる」。自分に



落ち込む日はピンクの絵を描く

— 水森亜土

「亜土ちゃん」こと、水森亜土さんはイラストレーター、画家、女優、ジャズ歌手などの肩書を持つ、多才な人。歌いながら透明のアクリルボードに絵を自由に描く亜土さんをテレビで見たという人も多いでしょう。

描いているうち、エネルギーが湧いてきて元気になるのだそうです。

そして、亜土さんのストレス解消法はジャズを聴きながらお酒を飲むこと。ニューオーリンズ出身のジャズシンガー、ルイ・プリマがお気に入り、落ち込むと彼の曲を決まって聴くのだそう。聴いているうちに自然と体が動いて、気持ちが晴れてきます。もうひとつ、湯船に浸かって歌を歌うのも亜土さんの幸せな時間です。

亜土さんのように、これをすれば元気になれるという方法をいくつか持っているのです。

じ さ と ひ み ご な

子どものころから絵を描くことが大好きだったという亜土さん。いつもスケッチブックを抱え、見たものをサッと描きます。好奇心旺盛で、何んでも興味があり、頭の中でいろんなことを想像しては、楽しくなったりしている子どもだったとか。



そんな亜土さんですが、落ち込むこともあります。そんなときはピンクや黄色、赤を使って絵を描きます。明るい色で

人生を開く扉



悩みや苦しみは
だれにでもあります
それも学び
自分は恵まれていて
幸せだと思おうように
心がけましょう
笑顔でいれば
幸せはもっと集まります

います。たとえば、仕事で煮つまったとき、散歩をするといつという話をよく聞きます。体がほぐれることで頭がすっきり整理され、ひらめきやアイデアが湧いてくるから。心も同様で、体がほぐれると「気持ちがりセットされ、悩みや不安、ストレスなどが解消されるのです。そして、心がほぐれると、エネルギーがみなぎり、運氣アップにつながります。何事もポジティブに考えられるようになる、いい気が流れ込んでくるというわけです。

背骨がまっすぐになるとエネルギーがスムーズに流れて気がめぐると、谷口さんは言います。背筋を伸ばして姿勢よくするだけでなく、運氣がアップします。



ほのぼのの開運術

＜体を動かすと、運氣が上がる！＞

風水心理カウンセラーの谷口令さんによると、「運動」は「運が動く」ことにつながり、開運法として有効だとか。とくに10月は気候がさわやかで、体を動かすのにぴったり。何かスポーツをはじめてみませんか？

「体と心、頭の3つは運動している」と谷口さんは言

★秋に関する難読漢字★

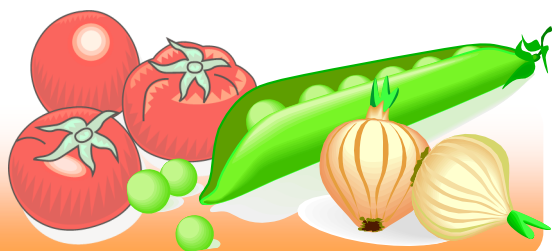
次の漢字の読みはわかりますか？

- | | | | | |
|------|-----|-----|------|-----|
| ①秋桜 | ②団栗 | ③栗鼠 | ④公孫樹 | ⑤百舌 |
| ⑥柀 | ⑦竜胆 | ⑧蝗 | ⑨鯰 | ⑩滑子 |
| ⑪無花果 | ⑫木通 | ⑬胡桃 | ⑭翹雲 | ⑮竈馬 |

【正解】①コスモス ②どんぐり ③りす ④いちよう ⑤もず ⑥もみじ ⑦りんどう ⑧いなご ⑨カジカ ⑩なめこ ⑪いちじく ⑫あけび ⑬くるみ ⑭いわしぐも ⑮かまどうま

【解説】⑮の竈馬は「便所こおろぎ」とも呼ばれる虫で、飛び跳ねる様子が馬に似ていることから名づけられました。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ〈豆腐とツナのオムレツ〉

リーズナブルで長期保存でき、さまざまな料理に活躍するツナ缶。原料はピンチョウマグロやキハダマグロなどで、生のマグロと同様に栄養を豊富に含んでいます。まず、必須脂肪酸のEPAやDHAを含むことから、脳の働きをイキイキさせるほか、記憶力を高めたり、動脈硬化を防いだりする効果が期待できます。鉄分が豊富なのも魅力で、体への吸収率が高い動物性のヘム鉄を含むのがメリットです。貧血を予防するほか、認知障害の予防にも役立ちます。もちろん、上質なタンパク質がたっぷりの点も見逃せません。

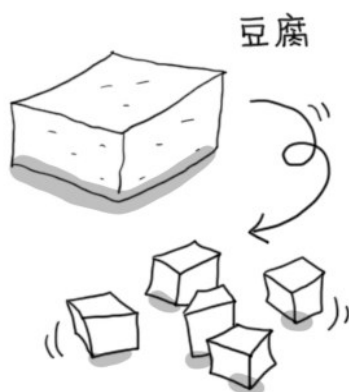
★レシピのポイント

ツナ缶にはオイル漬けとノンオイルがありますが、バターを使うのでノンオイルを。

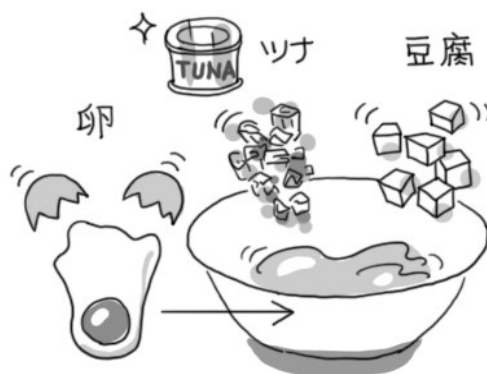
材料（2人分）

絹ごし豆腐 1/2丁
卵 3個
ツナ(ノンオイル) 1缶(70g)
バター 大さじ2
青ネギ(小口切り) 適量
紅しょうが 適量
カツオ節 適量
しょうゆ 適量

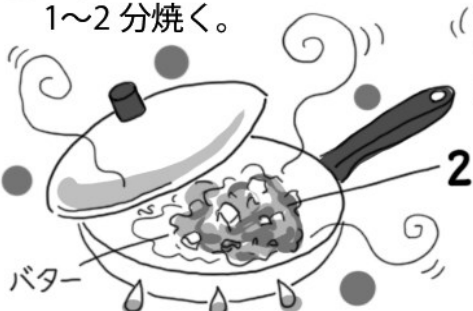
1 豆腐は1.5cm角に切る。



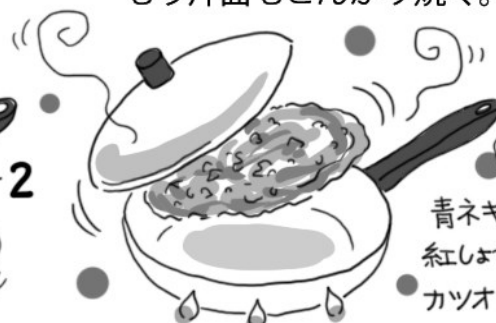
2 ボウルに卵を割りほぐし、豆腐とツナを加える。



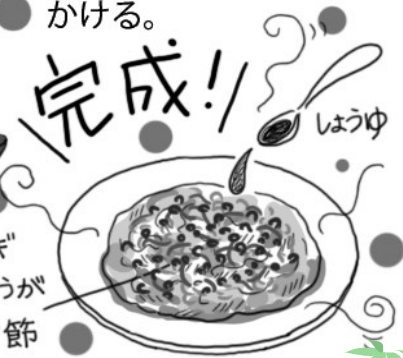
3 フライパンにバターを溶かして2を流し入れ、菜ばしで全体を大きく混ぜながら火を通し、半熟になったらフタをして1~2分焼く。



4 下側が固まってきたらフタにとり、ひっくり返してフライパンに戻し、もう片面もこんがり焼く。



5 皿に盛り、青ネギと紅しょうが、カツオ節をちらし、しょうゆをかける。



ちょっと教えて！家づくり



手抜き工事が心配です…。



手抜き工事を防ぐには、建築中に第三者的な立場の人に監理してもらう方法があります。例えば專業建築設計事務所現場監理を依頼して、図面通りに工事しているかを確認監視してもらうわけです。

ここで言う「監理者」とは現場監督とは違います。現場監督は建設会社の社員で、職人の手配や工事の品質管理などを行います。つまり建設会社サイドから現場に関わる立場の人です。一方の監理者は施主の代わりに現場の品質管理を行い、図面通りに施行しているかを監理するのが仕事です。施主サイドから現場に関わるので手抜き工事の監視になります。

もちろん、施主が自ら現場に足を運び、工事の様子を見ることも手抜き工事防止になります。

ご・あ・い・さ・つ

アメリカ大統領選挙が動かす市場！
金価格上昇！？

2024年11月に米大統領選挙が控えております。経済大国である米国の大統領選挙は、日本を含む世界の経済に大きな影響を与える可能性があります。

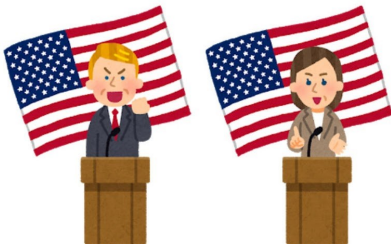
金の価格は世界経済の状況や政治的な不安定さ、金融政策の影響を大きく受けるため、米大統領の政策や発言は金相場に直接的な影響を与えることが多いです。

過去には、トランプ前大統領政権時、米中間の貿易競争が激化し、世界的な経済不安が増し、金価格は大きく上昇しました。

また、トランプ氏の発言や政策により、政治的リスクが高まったため、投資家は金を「安全資産」として買い求める傾向がありました。

米大統領が今後どのような経済政策を打ち出すか、政治の不安定さが増しており、特に金のような「安全資産」に対する需要が高まる傾向があります。

弊社では、ゴールドアドバイザーがお客様に寄り添い、純金積立のご提案をさせていただきます。お問合せお待ちしております。



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