



千代田日記

～ちよだにつき 第177号～

主婦のナインシヨ話

「おうちが敏感だから、よくないものが気になっちゃう。」

20歳以上の男女614人を対象に行った「おうちが敏感な場所はどこですか？」という質問から、一番多かったのが「キッチン」で51.8%、そのあとは「リビング」29.5%、「お風呂」13.5%、「洗面所」4.7%、「ベッド」3.0%という結果になりました。

次に、「人工的な香りをかいて、体調不良を起した」とあります。体調不良の原因は、吐き気などがよくある不調のようです。

「掃除や洗剤のあと、洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

「掃除や洗剤のにおいが気になる場所」が「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果になりました。

8%、「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果でした。実際、最近では「無香料」と明記された食器用洗剤や住宅用洗剤が増えています。

ただ、「キッチン」が53.9%、「リビング」25.7%、「お風呂」14.0%、「洗面所」11.4%という結果です。実際、最近では「無香料」と明記された食器用洗剤や住宅用洗剤が増えています。

は、現在でもミンクの香りやバラの香りのような香りのものが多くあります。そのほか、質問です。「無香料のトイレクリーナーを使ってみたいですか？」と尋ねてみると、「そう思う」39.4%、「ちょっと思う」30.8%

と、70%以上の人が使ってみたいと考えていることがわかりました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。

理由としては、「トイレの掃除中、洗剤のにおい」が最も多く感じることがある。「トイレ掃除のあと、料理をするとき、手洗ったあと」が気になるとの意見がありました。「トイレ」は芳香剤「トイレ」の話を香りでにおいを消すのではなななななんと掃除をしてにおいを発しないようにしてほしいという声も聞かれました。



算「イライラ対策」

暮らしの足し

わけもなくイライラした

り、憂うつになったりと、メンタルの不調を感じたことはありませんか？ とくに更年期には女性ホルモンのエストロゲンが減少し、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが不足して、マイナスの気持ちを抱えやすくなります。「イライラしたらどうしてリラックスさせる」など、簡単にできる対処法を持っておくことが大切です。いくつか紹介しましょう。

まず、神経を鎮めるツボを押しましょう。足の甲の親指と人差し指の骨の間を、手前に向かって指3本分くらいたどったところを、親指でゆっくゆっく押してみます。左右5回ずつを目安に行うことで、気持ちが落ち着いてきます。

また、胸を開いて視線を上にし、伸びをしながら深

呼吸するだけでも効果があります。

気持ちが前向きになるでしょう。逆に、落ち込んで背中が丸まった状態だと空気を体内にとり込みにくくなり、呼吸が浅くなります。結果、ますます不安感が襲ってくるのです。

ほかにも、散歩をしてリフレッシュする、イランイランの香りで緊張をほぐす、できるだけ好きなことをして時間を過ごす、映画やドラマなどで思い切り涙を流す、GABAを豊富に含むトマトを食べる、テアニンがたっぷり入った抹茶ドリンクを飲むなども有効です。試してみてください。



幸せの本質は感謝である

— 鈴木秀子

シスターの鈴木秀子さんは、1932年生まれ、92歳。聖心女子大学の教授を長く務めました。著作家としても知られ、『9つの性格』など、ベストセラーが多数あります。

鈴木さんが住んでいるのは聖心女子大学のキャンパス内にある寮。在学中から住みはじめ、70年以上も暮らしているのだとか。

「ここでの暮らしに飽

きることはない」と、鈴木さん。庭に咲く花、鳥たちの声などに触れると満ち足りた気持ちになります。共同トイレの掃除などは業者依頼するそうですが、90代を過ぎても、身の回りのことは基本的にすべて自分でこなしています。

鈴木さんは望みに執着するエゴを手放すことを

すすめています。そのために大切なのは、幸せの本質について考えること。「お金持ちになりたい」「有名企業に就職したい」など、望みはさまざまですが、人が望むことの多くはかりそめの幸せだと、鈴木さんはいいます。その証拠に、望みが叶っても、もっともっとと欲望が尽きることはありません。

手に入れたいもの、持っていないものに目を向けるのではなく、今あるものに注目してみる。だれかくらへるのではなく、自分自身を見つめる。そして、感謝する。幸せの本質は感謝なのだ、鈴木さんはいいます。



人生を開く扉



言われたことには
「はい」と気持ちよく
返事をしましょう
気持ちよい返事のおかげで
もしあなたに
意見や考えがあれば
相手は耳を
傾けてくれるでしょう

次に、しまったままの貴金属。
貴金属には開運効果があり、身
につけることで運気がアップし
ます。身につけることがないも
の、デザインが気に入っていない
ものは手放すのがおすすすめ。
貴金属をお金に換えることで金
運アップにつながります。

ローゼットにしまったままになって
いる靴はありますか？ 歩きにくい靴、履いて歩くと足が痛くなる靴、サイ
ズが合っていない靴、デザインが古い靴など、持っている
だけで運気が下がります。厄は地に落ち、大地のエネルギー
は大切なアイテム。履き心地の
よい清潔な靴で歩けば、大地か
らよい気を吸収できます。

ほのぼの 開運術

〈持っているだけで運気が下がるもの〉

運気は循環させること
で、アップします。使ってい
ないもの、時代遅れのもの、
壊れているものを持っている
と運気が循環せず、知ら
ないうちに気が滞ってしま
います。すぐ手放したいも
のを2つ紹介しましょう。

まず、履いていない靴。

買ったもののシューズク



★春に関する難読漢字★

次の春に関する言葉は何と読むかわかりますか？

- | | | |
|------|-------|------|
| ① 雛霰 | ② 牡丹餅 | ③ 土筆 |
| ④ 雲雀 | ⑤ 堇 | ⑥ 鱒 |
| ⑦ 独活 | ⑧ 薇 | ⑨ 甘藍 |
| ⑩ 鶯 | ⑪ 鱧 | ⑫ 艾 |

【正解】 ①ひなあられ ②ばたち ③つくし ④ひばり ⑤すみれ ⑥さわら
⑦うど ⑧ぜんまい ⑨きゃべつ ⑩うぐいす ⑪さより ⑫よもぎ

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ〈春キャベツとハムチーズのホットサンド〉

キャベツはストレスへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはほかに、免疫力のアップ、美肌やアンチエイジングの効果が期待できます。食物繊維が豊富なのも魅力で、腸活にぴったりの野菜。食物繊維はほかに、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする、コレステロールや血圧を下げるなどの働きがあります。低カロリーなため、ダイエットにひと役買ってくれる点も優秀でしょう。さらに、キャベツ独特の成分、ビタミンUには整腸作用があります。

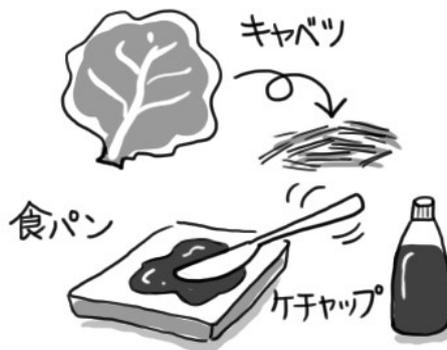
★レシピのポイント

やわらかい春キャベツをたっぷり使った、朝食や昼食にぴったりのメニューです。

材料 (1人分)

食パン (8枚切り) 2枚
春キャベツ 30g
スライスチーズ 2枚
ハム 2枚
トマトケチャップ 大さじ4
バター 10g

1 キャベツはせん切りにし、食パンは2枚とも片面にそれぞれケチャップを塗る。



2 食パン1枚のケチャップを塗った面にスライスチーズ1枚をのせ、ハム2枚、キャベツ、スライスチーズ1枚を順にのせる。

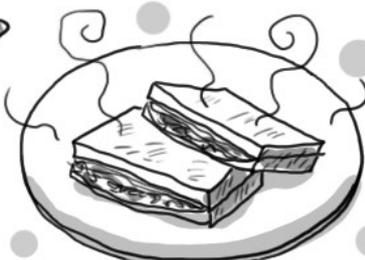


3 さらにもう1枚の食パンをケチャップを塗った面を下にしてのせる。



4 フライパンを弱火にしてバターを溶かし、**3**を入れる。

フライ返しなどでときどき押さえながら焼き色がつくまで3分くらい焼き、裏返して同様に焼く。



完成!!

ちょっと教えて！家づくり



建築家に頼んだほうがいい？



建築家といえばビルや個性的な家の設計をデザインするイメージがあるでしょうが、基本的には住む人のことを考えた住みやすい家づくりを大切にしています。たとえ小さな一戸建てでも、こだわりのある我が家をご希望なら建築家に相談してみるのもひとつでしょう。また、変形した土地に家を建てる場合に建築家を頼る人も少なくありません。

建築家の仕事は設計図を書くだけではありません。お客様の相談役として現実化可能なプランを提案し、工事が始まれば現場との橋渡しとなって工程管理もしてくれまます。施工後も何かと頼りになる存在でしょう。

もちろん費用がかかるので、その分のメリットが感じられるなら検討の余地はあると思います。

ご・あ・い・さ・つ

新たな資産形成の一步を

新しい季節の始まりは、新たな一步を踏み出す絶好の機会です。

春と言えば年度末の締めくくりや新生活の準備が始まる時期です。家計の見直しや資産形成を考える方も多いのではないのでしょうか。この機会に、「変わらぬ価値を持つ金(ゴールド)」を取り入れることで、将来の安心につなげてみてはいかがでしょうか。

先日開催されたセミナーでは、江守哲先生、大友昭吾先生をお招きし、相続に関する内容や、金の今後の見通しについて詳しくお話しいただきました。セミナーにご参加できなかった方でも気になる内容がありましたら担当までお気軽にお問合せください。

新たな年度の始まりに向け、安定した未来を築くための資産形成として、金を活用することをぜひご検討ください。弊社では、お客様の資産づくりをサポートするゴールドアドバイザーがご相談を承っております。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお問合せください。



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