

2025年4月号



いやしのひととき

千代田日記

～ちよだにっき 第178号～

主婦のナイスヨ話

女性411人（平均年齢45・2歳）を対象に行つた、「勉強」についてのアンケートがあります。まず、「現在、勉強していますか?」という質問から。「はい」が38・2%、「いいえ」が61・8%との結果で、約4割の人が何らかの勉強をしていることがわかりました。次に、「社会人になって勉強をした経験はありますか?」という質問です。「ある」84・4%、「ない」15・6%との結果に。現在は勉強していない人も、過去にとり組んだことがある人が意外に多いことに気づきます。

それでは、勉強中の人に对象にした、「何を勉強していますか?」という質問も見てみましょう。複数回答で一番多かったのが「英語」43・0%で、それ以降は「英語以外の外国语」20・4%、「マネー・経済」19・1%、「食・運動・ヘルス」15・9%、「ビジネス・秘書・キャリア」「ンカルタント」14・6%、「法律」12・1%、「心理学」8・3%、「心理学」6・4%という結果でした。少數意見と

現在、何か勉強をしていますか？ 何を勉強していますか？

語といった項目もありました。

では、「勉強の悩みは？」といった質問になります。複数回答で1位が「集中できない」45・0%、「勉強時間の中確保が難しい」40・8%、「モチベーションが続かない」40・1%、「なかなか成果が出ない」28・7%、「お金がかかる」10・2%など意見がありました。

最後に、「どのような資格を目指していますか?」とこの質問です。「TOEIC」が12・7%ともっとも多い、それ以降は「FP技能検定」の6%、「一般パスポート」5・7%、「田査簿記検定」5・7%、「税理士」4・5%、「社会保険労務士」3・2%などとなっています。ただ、「勉強中だけれど資格取得は目標していません」と答えた人が40・8%と多く、勉強に対する目的が仕事に直接結びつくものとは限らないことがわかります。



「家トノ」

リハビリトーション治療

の第一人者である、医師の安
保雅博さんによると、寝起き
りを防いで健康寿命を伸ばすの
に大切なのが、以下の運動習
慣だそうです。体を動かさないと
骨密度が低下して骨がスカスカ
になるだけでなく、病気の危険因子に
なってしまうのです。

では、おすすめ

両手を頭に体を曲げる

背筋は伸ばして
反らさない



寝返りしてゴロゴロ

体をひねるときは
足を使う



おへその向きは真横に

暮らしの足し算

レッチです。

頭を枕にのせてあお向
けに寝ます。目線とおへそが真横を
向くように、背中から下半身をゆっ
くりねりましよう。そのあと、体を
戻してあお向けになり、左側も同様
にします。

もう一つは、猫背解消のストレッ
チです。イスに座り、頭の後ろで手を
組んで、ひじと頭が一直線になるよ
うに開きます。息を吐きながら、上半
身を右にゆっく倒します。そのあ
と、体を元に戻し、同様に、上半身を
左に倒します。

12月の時点で1万2000回を達
成！ 五木さんは毎日書き続け、一
度も休んだことはないそうです。

みんな五木さんですが、子どものころは虚弱
体質で、体が丈夫とはいえないなかったそつです。し
かし、90代になつても元氣で仕事を続けていられ
るのは、養生を趣味にしてきたから。「体が弱い」と
わかつていいながら、何とかカバーしていこうと
意識してきたのです。実際、五木さんは偏頭痛が

ありましたが、独学で研究をして養生法を見つ
け、治したという経験があります。

また、高齢者が注意すべき課題を予防するため、水を飲むときに「これから水を飲む」と体に指令を出すのだそうです。また、深い呼吸をすることが大切だとわかっ
ていても運動は大変なので、口笛を吹く方法を思いつきました。ほかに、まぶたを上げる体操、聴覚を維持するための体操、腱鞘炎を予防する養生などを続けてこなっています。

「養生」を趣味にしてきた
——五木寛之

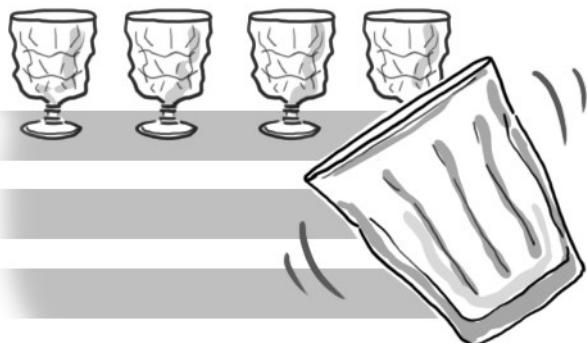
なごみひとじ



すともに息を吐く
ようにして自然と
呼吸をし、息を止
めないことも大切
です。

健康を過信せず、意識して養生す
る。それが五木さんのように、90代
になつても元気に過ごすポイント
のようです。

人生を開く扉

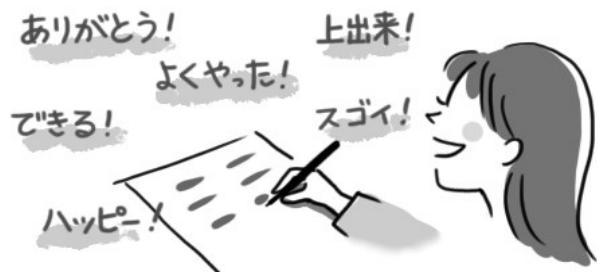


戸棚の中に
使つてないコップは
ありませんか?
もしあれば
普段使つているものと
とり替えてみましょう
気分が変わつていいものです

ほのぼの開運術

＜幸運を得られる2つの習慣＞

習慣にするだけで、ポジティブな考え方ができるようになります。幸運につながる2つを紹介しましょう。まず、ポジティブな言葉を50個書きます。たとえば、「ありがとう」「よべやった」「ありがとうございました」「上出来」「ハッピー」など、ロジセにしたい言葉です。そして、声に出して読みましょう。心中では無理かなと思つていても、「やさしい」と口に出すことで感覚が変化します。心理学では「心は行動につけて影響を受ける」とされています。つまり、幸せな自分を演じることで、実際に幸運を手にすることが可能なのです。



習慣にするだけで、ポジ

ティブな考え方ができるようになります。幸運につながる2つを紹介しましょう。まず、ポジティブな言葉を50個書きます。たとえば、「ありがとう」「よべやった」「ありがとうございました」「上出来」「ハッピー」など、ロジセにしたい言葉です。そして、声に出して読みます。心中では無理かなと思つていても、「やさしい」と口に出すことで感覚が変化します。心理学では「心は行動につけて影響を受ける」とされています。つまり、幸せな自分を演じることで、実際に幸運を手にすることが可能なのです。

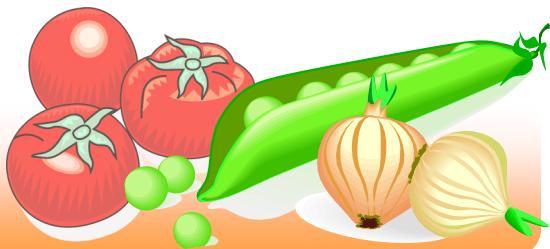
★カタカナ語の漢字★

次の漢字は何と読むかわかりますか？3つの選択肢の中から選んでください。

- ①極光 シャンデリア ダイヤモンド オーロラ
- ②護謨 ゴム ゴロ ボム
- ③骨牌 カルタ ビリヤード ピアノ
- ④沙翁 ザビエル ソクラテス シェイクスピア
- ⑤番瀝青 シール ペンキ メッキ
- ⑥甘藍 サトウキビ バナナ キャベツ

【正解】①オーロラ ②ゴム ③カルタ ④シェイクスピア ⑤ペンキ ⑥キャベツ

元気もりもり 健康レシピ



4月の元気レシピ<ネギみそつくね>

鶏肉は筋肉をはじめ、肌や髪、爪などの組織を作るのに欠かせないタンパク質をたっぷり含んでいます。とくに体内で作ることができない必須アミノ酸を多く含んでいるのが鶏肉の特徴です。ほかにも、タンパク質の代謝に関わるビタミンAやB群、Kを含んでいる点も見逃せません。ささみや胸肉は糖質をほとんど含まず、糖質制限中でも安心して食べられる食材です。一方、鶏ひき肉は胸肉やもも肉をミンチ状にしたもので、火が早く通り、扱いやすいのがメリットです。

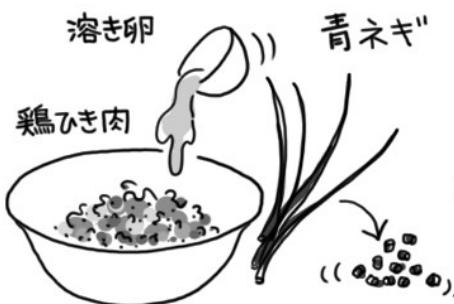
★レシピのポイント

鶏ひき肉をしっかり練ることで、崩れにくく、しっかりとまとまります。

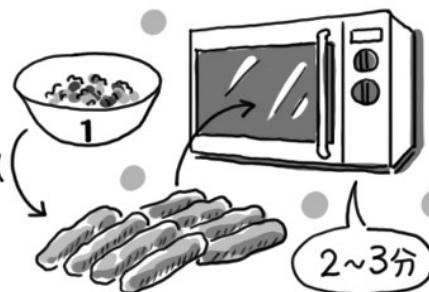
材料（4人分）

鶏ひき肉 300g
卵 小1個
青ネギ 4本
みそ 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

1 鶏ひき肉に溶き卵を加え、
しっかり練る。
青ネギは小口切りにする。



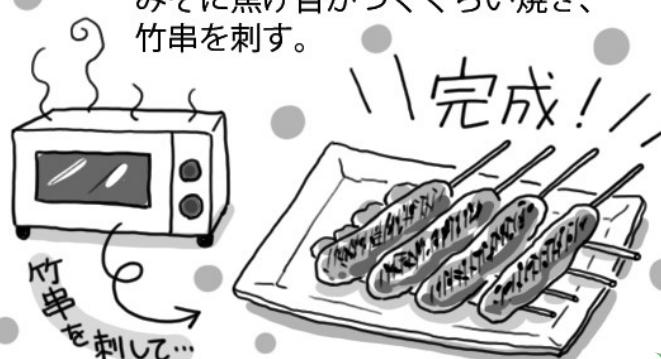
2 1の青ネギ以外を8等分して
ソーセージのように形を作り、
耐熱皿に並べて電子レンジで
2~3分加熱する。



3 小鍋にみそ、みりん、砂糖を入れて
弱火で練り、青ネギを混ぜる。



4 2に3のみそを塗り、
オーブントースターかグリルで
みそに焦げ目がつくくらい焼き、
竹串を刺す。



ちょっと教えて！家づくり

条件のよい場所をリビングダイニングに。



「全室南向きー」とうたつたマンションや分譲住宅が人気であるように、住み心地を左右するのが口当たりと風通しと言われています。しかし、すべての部屋にあふれんばかりの光と風がどうこめるようなりますが、実際にはなかなか困難です。そこで、具体的な間取り作りを始める前に、家族の生活リズムを再確認、そして日照や通風面で部屋に優先順位をつけることをおすすめします。一般的に最優先させたいのがLD（リビングダイニング）。家族が食事をしたりくつろいだりするこのスペースは、一年を通して最も採光や通風がとりやすく、できれば眺めの良い場所に配置するとよいでしょう。また、在宅時間の長い祖父母や子ども部屋も口当たりの良い場所を作るといいですね。設計者にその意向をしっかりと伝えることが大切です。



「全室南向きー」とうたつたマンションや分譲住宅が人気であるように、住み心地を左右するのが口当たりと風通しと言われています。しかし、すべての部屋にあふれんばかりの光と風がどうこめるようなりますが、実際にはなかなか困難です。そこで、具体的な間取り作りを始める前に、家族の生活リズムを再確認、そして日照や通風面で部屋に優先順位をつけることをおすすめします。一般的に最優先させたいのがLD（リビングダイニング）。家族が食事をしたりくつろいだりするこのスペースは、一年を通して最も採光や通風がとりやすく、できれば眺めの良い場所に配置するとよいでしょう。また、在宅時間の長い祖父母や子ども部屋も口当たりの良い場所を作るといいですね。設計者にその意向をしっかりと伝えることが大切です。

資産を守る春の知恵

「ゴールドの有効性」

春の陽気が心地よく感じられる季節となりました。新年度の始まりは、気持ちも新たにさまざまな挑戦をしたくなる季節であります。

一方で、世界情勢に目を向けると、中東情勢の緊迫や各国の金融政策の変化など、不透明なニュースが続いている。経済・金融市場もこうした影響を受け、大きく揺れ動いています。

不確実性の高い時代にこそ「価値の保存」という観点から実物資産である「ゴールド」の存在が改めて注目されています。「ゴールド」はインフレや地政学リスクといった局面でも、その価値を保ち続けてきた資産です。特に昨今は各国の中央銀行による金の買い増しも進んでおり、その重要性が再認識されています。

皆さまの資産を守り、次の世代へつなぐ手段の一つとして、「ゴールド」という選択肢をお持ちいただくことも、この時代を賢く生き抜く知恵になるのではないかでしょうか。

弊社の「ゴールドアドバイザー」が、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いております。ぜひお気軽にご相談ください。

今年度も引き続きよろしくお願い申し上げます。



発行：株式会社ゴールドリンク

 Gold Link

【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