



# 千代田日記

～ちよだにっき 第178号～

## 主婦のナインシヨ話

現在、何か勉強をしていますか？何を勉強していますか？

女性411人（平均年齢45・2歳）を対象に行った、「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%という結果で、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%という結果に。現在は勉強してなくても、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。

多いことに気づきます。

それでは、勉強中の人を対象にした、「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・9%で、それ以降は「英語以外の外国語」20・4%、「マネー・経済」19・1%、「食・運動・ヘルス」15・9%、「ビジネス・秘書・キャリアコンサルタント」14・6%、「IT」12・1%、「法律」8・3%、「心理学」6・4%という結果でした。少数意見と

して、福祉や医学、占い、手話、日本語といった項目もありました。

では、「勉強の悩みは？」といった質問になると？ 複数回答で1位が「集中できない」45・9%、「勉強時間の確保が難しい」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%などの意見がありました。

最後に、「どんな資格を目指していますか？」という質問です。「TOEIC」が12・7%と最も多く、それ以降は「FP技能検定」9・6%、「ITパスポート」5・7%、「日商簿記検定」5・7%、「宅地建物取引士」4・5%、「社会保険労務士」3・2%などとなっています。ただ、「勉強中だけでなく資格取得は目指していない」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。



# 「家トレ」

## 暮らしの足算

リハビリテ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、寝たきりを防いで健康寿命を伸ばすのに大切なのが、日ごろ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います。

そこで、運動が苦手という人でもおすすめなのが「家トレ」です。隙間時間を利用し、家事をしながら、テレビを見ながらなど、続けることができるのがメリットです。ポイントはできれば毎日、最低でも週に3日は行うこと。そして、ちよつとぎついくらいの運動を行うこと。筋肉を伸ばすとき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。

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

の家トレを2つ紹介しましょう。まず、背筋を鍛え、腰痛を解消するストレッチです。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ひねりましょう。そのあと、体を戻してあお向けになり、左側も同様に行います。

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り倒します。そのあと、体を元に戻し、同様に、上半身を左に倒します。

## 「養生」を趣味にしてきた

— 五木寛之

多くの著作を持つ作家の五木寛之さんは1932年生まれ、92歳。執筆や講演など、今も現役で仕事を続けています。なかでも『日刊ゲンダイ』の連載は49年続き、昨年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。

そ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かったそうです。しかし、90代になっても元気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」とわかってから、何とか力バール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。独学で研究をして養生法を見つ

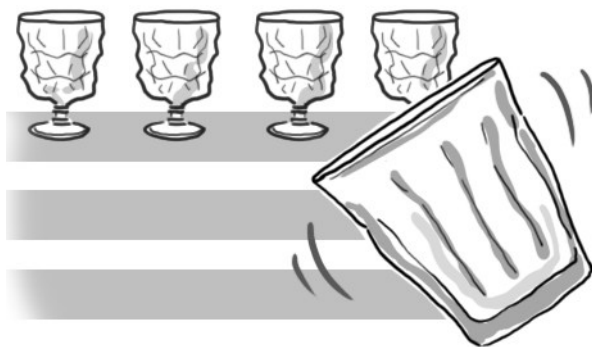
け、治したという経験があります。

また、高齢者が注意すべき誤えんを予防するために、水を飲むときにさえ「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す。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いるそうです。

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代になっ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  
使っていないコップは  
ありませんか？  
もしあれば  
普段使っているものと  
とり替えてみましょう  
気分が変わっていいものです

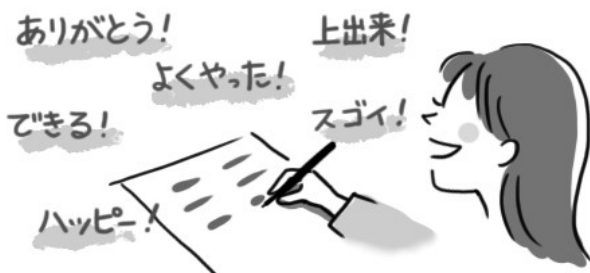
みましよう。心の中では無理かなと思っていても、「できる」と口にすることで脳をだませます。心理学では「心は行動によって影響を受ける」とされています。つまり、幸せな自分を演じることで、実際に幸運を手にすることが可能なのです。

もうひとつは、一日の終わりに前向きな日記をつけましょう。うれしかったこと、幸せに感じたこと、ラッキーなことなどを5つ書き出します。「天気がよくて気持ちよかった」「コンビニのレジで待たずに買い物できた」など、ちょっとした内容でOK。日記を書くためにポジティブなネタを探すくせがつき、幸せを感じる瞬間が増えます。



## ＜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、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個書き出す。たとえば、「ありがとう」「よくやった」「できる」「上出来」「ハッピー」など、口ぐせにしたい言葉です。そして、声に出して読



## ★カタカナ語の漢字★

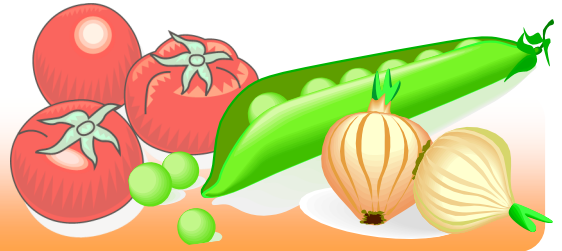
次の漢字は何と読むかわかりますか？ 3つの選択肢の中から選んでください。

- |      |        |        |         |
|------|--------|--------|---------|
| ①極光  | シャンデリア | ダイヤモンド | オーロラ    |
| ②護謄  | 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



# 元気もいもい 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。

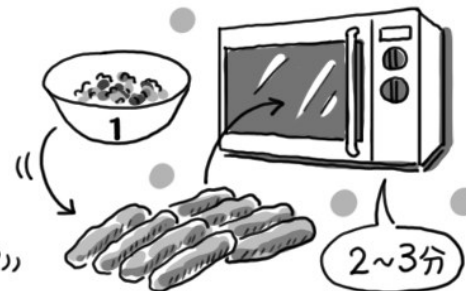
### 材料（4人分）

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。



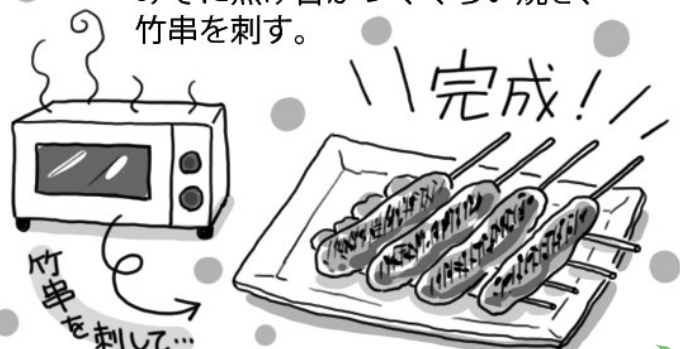
- 2** 1の青ネギ以外を8等分して  
ソーセージのように形を作り、  
耐熱皿に並べて電子レンジで  
2～3分加熱する。



- 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！」とうたっ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日当たりと風通しと言われている。しかし、すべての部屋にあふれんばかりの光と風がとりこめるようならよいのですが、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うよいでしょう。また、在宅時間の長い祖父母や子ども部屋も日当たりの良い場所に作るとよいですね。設計者にその意向をしっかりと伝えることが大切です。

## ご・あ・い・さ・つ

### 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もあります。

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ます。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のでしょうか。

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願い申し上げます。



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