



千代田日記

～ちよだにっき 第184号～

主婦のナイショ話

あなたはベッド派? 布団派? 寝具を洗う頻度は? 行った、「寝具」についてのアンケートがあります。「あなたは普段何で寝ていますか?」という質問から。「ベッド」が一番多く47・0%、「布団」30・5%、「マットレス」20・5%と続きました。少數意見として、「ソファ」「折りたたみベッド」「床」「簡易マット」が0・5%ずつ意見として挙がっていました。

では、理由を探ってみると? ベッド派は「布団を畳んで出し入れるのが面倒」「ベッドの下を収納スペースにできる」「腰痛持ちなので、体にフィットするベッドがいい」「掃除がしやすい」などの意見がありました。一方、布団派は「部屋が狭いので」「昔から変わらず布団で寝ていいから」「コンパクトに収納できるから」などの意見が挙がっていました。

次に、「掛け布団で洗いますか?」と云ふ質問です。複数回う頻度で洗つてみたいのです。

20代以上の男女200人を対象に、「ベッド」が一番多く47・0%、「布団」30・5%、「マットレス」20・5%と続きました。少數意見として、「ソファ」「折りたたみベッド」「床」「簡易マット」が0・5%ずつ意見として挙がっていました。

では、理由を探ってみると? ベッド派は「布団を畳んで出し入れるのが面倒」「ベッドの下を収納スペースにできる」「腰痛持ちなので、体にフィットするベッドがいい」「掃除がしやすい」などの意見がありました。一方、布団派は「部屋が狭いので」「昔から変わらず布団で寝ていいから」「コンパクトに収納できるから」などの意見が挙がっていました。

次に、「掛け布団で洗いますか?」と云ふ質問です。複数回う頻度で洗つてみたいのです。

あなたはベッド派? 布団派? 寝具を洗う頻度は? 答で「軽や」54・5%、「保温性」50・0%、「コスパ」45・5%、「フイット感」41・0%、「サイズ」21・0%などとなっていました。



人生を開く扉



こまかいことに
こだわりすぎると
元気がなくなってしまいます
何事もううまくやろうと
思わないで

楽しもうという気持ちを
大切にしましょう

不安を書き出すこともボイ
ントです。不安に意識が向け
ます。とくに散歩がおすすめで、太陽からのパ
ワフルなエネルギーをもらえます。
そして、自分をいたわると、余裕がでけて、
まわりにも優しくできます。体をマッサージし
ながら、自分に「ありがとう」と声をかけま
しょう。

最後に、朝と夜はテレビを
消して気持ちをゆったりさせ
るのがおすすめです。とくに、
ニュースからのネガティブな
情報が潜在意識に残り、気持
ちを不安にさせます。夜の眠
りにも影響し、翌朝の運気を
左右します。

ありがとう



ほのぼの開運術

＜5つの開運アクション＞

スピリチュアルセラピストの碇のりこさんがすすめる、5つの開運アクションを紹介しましょう。まず、ポジティブな言葉を使うと行動が変わり、意識も変わります。意識的にポジティブな言葉を口に出すことが大切です。

次に、体を動かすと運が動き、エネルギーが循環します。とくに散歩がおすすめで、太陽からのパワフルなエネルギーをもらえます。

★

★長寿祝いの漢字★

次の年齢で長寿祝いを表す漢字は何でしょう？

- ①60歳
- ②70歳
- ③77歳
- ④80歳

- ⑤88歳
- ⑥90歳
- ⑦99歳
- ⑧100歳

【正解】①還暦（かんれき）②古希（こき）③喜寿（きじゅ）④傘寿（さんじゅ）
⑤米寿（べいじゅ）⑥卒寿（そつじゅ）⑦白寿（はくじゅ）⑧百寿（ひゃくじゅ）

元気もりもり 健康レシピ



10月の元気レシピ<ブロッコリーと切り干し大根のサラダ>

切り干し大根は大根を乾燥させて作られたもので、干すことでうま味や栄養素、歯応えがアップします。栄養的には食物繊維がたっぷり含まれているのが特徴です。腸の働きを促し、便秘を予防・改善し、大腸がんを防ぎます。また、食物繊維は血糖値を調節することで、糖尿病になるリスクを減少させます。さらに、よくかんで食べることから口内の健康にもひと役買ってくれます。高血圧の予防に有効なカリウム、風邪予防やアンチエイジングに効くビタミンCが豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

切り干し大根は加熱しないので、ビタミンCをそのまま残すことができます。

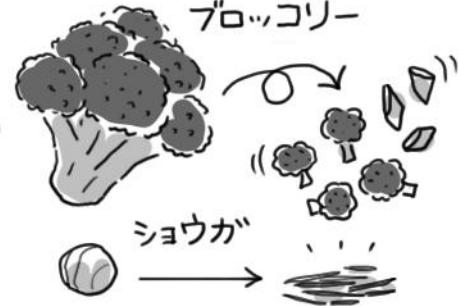
材料 (4人分)

切り干し大根 (乾)	50g
ブロッコリー	1/2株
ショウガ	1かけ
しらす干し	30g
オイスター調味料	小さじ1
A	
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
赤唐辛子 (輪切り)	小さじ1/2

①切り干し大根はたっぷりの水に5分ほどつけてもどし、もみ洗いしてすすぎ、水気を絞って食べやすい長さに切る。



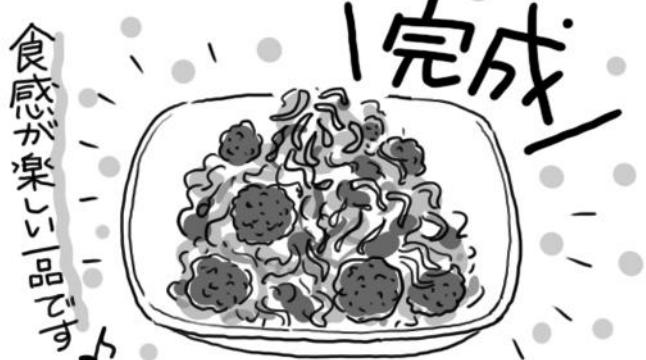
②ブロッコリーは小房に分けてさらに2~3等分に切り、茎はかたい皮をむいてひと口大に切る。ショウガはせん切りにする。



③鍋に水1カップを入れて熱し、オイスター調味料を加える。煮立ったらブロッコリーと切り干し大根を加え、フタをして強火で1分30秒ゆでる。



④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、しらす干し、ショウガを加えてあえ、10分おいて味をなじませる。



ちょっと教えて！家づくり

注文住宅にありがちな失敗



代表的な失敗例は、広さ、収納、内装、間取りなどです。リビングに家具を入れたらテレビとの距離が取れなくなつた。リビングのドアと収納扉がぶつかる。クローゼットの扉が狭くて出し入れに苦労する。床下収納が深すぎて使いづらい。内装のイメージが異なつた。間取りの動線が悪く、換気にも適さない……。どれもちょっとしたことですが、快適な暮らしの妨げになりますね。

失敗を防ぐには、あれこれと欲張らず、家族で優先順位を決めてプランを絞っていくこと。また、常に全体のバランスに配慮していくことも重要です。



家づくりは一生のうちで何度も経験するものではありません。そのため、とくに注文住宅の場合は「こんなはずではなかつた」が多くなります。

大きな要因のひとつが、アメリカによる政策金利の引き下げです。それに伴い、金（ゴールド）価格は最高値を更新し続け、投資家の関心を集めています。

金は、株や通貨のように政策や経済指標に振り回されにくい、世界共通の安定的な価値を持つ資産です。利下げによって預金や債券の利回りが低下すると、利息を生まない金でも相対的に魅力が増します。また、ドル安や景気の不透明感も、金の需要を押し上げる要因となります。

こうした状況下では、コツコツと積み立てる純金積立が、安心資産として注目されます。株価や為替の短期的な変動に一喜一憂せず、長期的に資産を守る手段として、改めて「金を持つ意味」を考えるタイミングかもしれません。

弊社のゴールドアドバイザーや、お客様一人ひとりの状況に合わせた資産運用の相談に丁寧に対応いたします。



アメリカ利下げと金価格 「安心資産」の価値

「金最高値更新」というニュースを目にすることが多いのではないでしょうか。

【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

発行：株式会社ゴールドリンク

