



# 千代田日記

～ちよだにつき 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？

20代以上の男女200人を対象に行った、「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。少数意見として、「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す。

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するのが面倒」「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るから」「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す。

次に、「掛け布団で気にすることとは？」という質問です。複数回

答で「軽さ」54・5%、「保温性」50・0%、「コスパ」45・5%、「フィット感」41・0%、「サイズ」21・0%などとなっています。

最後に、「睡眠時の環境で困っていることは？」という質問も見てみましょう。複数回答で「寝具の洗濯が面倒」が一番多く45・0%、ほかに、「寝具をしまう場所がない」「買い替えたたいが面倒」「寝室の湿度が高い」などの声が挙がっています。

生活雑誌『ESSE』の読者278人を対象に行った、「寝具を洗う頻度は？」という調査も見てみましょう。一番多かったのが「1週間に1回」で39・2%、そのあとは「月に何回か」30・2%、「3～4日に1回」8・6%、「2～3日に1回」7・2%、「5～6日に1回」6・5%、「シーズンごと」4・7%、「毎日」1・4%、「月に1回」0・4%でした。多くの人が週に1回から月に数回という頻度で洗っているようです。



# 「孤独に陥らないための方法」

## 算し足の暮らしの

武蔵野大学ウェルビーイング学部長の前野隆司さんによると、人は年をとるにつれて孤独に強くなるのだとか。ある程度年齢を重ねたら、不愉快な思いをする相手とは無理につき合わないのもよいのです。

そもそも、孤独とは職場で仲間外れにされている、パートナーと別れたなど、物理的にひとりぼっちになった人を指すことが多いでしょう。幸福度が低く、孤独な状態が長く続くと心や体の健康を害することもあります。

一方、「孤高」という言葉があります。たとえば、ひとりで趣味に打ち込んでいる状態は孤高といえます。人と過ごすことが好きだけれど、あえてひとりでいることを選んでいる状態です。この場合、幸福度は高く、寂しさを感じません。



てひとりであることを選んでいる状態です。この場合、幸福度は高く、寂しさを感じません。



前野さんによると、孤独に陥らないためにできることがあるそうです。まず、人とくらべないこと。SNSの見過ぎは幸福度を下げるといふ研究結果が出ています。自分と人をくらべ、見栄の張り合いになってしまふからです。また、いつもと少し違うことをするのも有効です。たとえば、コンビニのスタッフに声をかける、宅配の人にあいさつをするだけでも違ってくる。普段あまり着ない色の洋服を着る、はじめてのレシピに挑戦してみるなどでもOKです。新しい何かにトライすることで孤独感から離れ、幸福度が上がります。

## 九十五歳になっても書くことが一番の楽しみ

— 皆川博子

作家の皆川博子さんは、1930年生まれの95歳。1986年に『恋紅』で直木賞を受賞しています。皆川さんが作家デビューしたのは40代のころ。50年以上たった今でも小説を書き続けています。ジャンルは児童小説からミステリー、幻想小説、歴史小説など幅広く、多くのファンがいます。

## じさひとみごな

昨年のこと。急に高熱が出て、食べることも水を飲むこともできなくなりました。病院に行き、医者からはこの状態が続き、命が持つの数は数日くらいと診断されたのだとか。静かにそのときを待っていた皆川さんでしたが、点滴をするのとで持ち返し、元気になったのです。それまでは、「長生きしてこれたのだから、いつ死んでもいい」と考えていましたが、考えが



変わりました。「できるだけ体を大切にし、生きられるだけ生きよう」と。90歳を過ぎても死生観は変わるのだと実感したそうです。そんな皆川さんですが、腰を痛めてから朝型にチェンジ。朝7時に起きて朝食を食べ、そのあと、パソコンに向かいます。夕食を食べたら、夜9時には就寝。歯がないたため、パンを小さくちぎってスープに浸して食べます。「これがおいしいの!」と皆川さん。95歳になった今でも一番の楽しみは書くこと。資料を調べて原稿を書くことがとても楽しいといっています。

# 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う  
何事もうまくやろうと  
思わないで  
楽しもうという気持ちを  
大切にしましょう

## 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碓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。

そして、自分をいたわると、余裕ができて、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。

不安を書き出すこともポイントです。不安に意識が向けられると、気持ちがネガティブになりがち。紙に書き出して外に出しましょう。

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



## ★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

⑤88歳

②70歳

⑥90歳

③77歳

⑦99歳

④80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）



# 元気もいもい 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  
オイスターソース 小さじ1

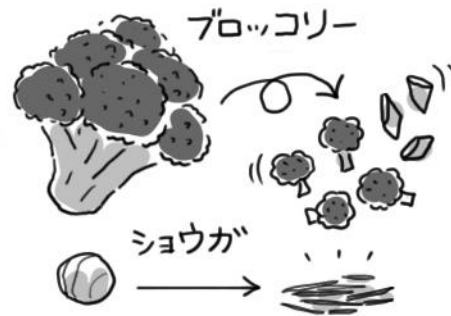
### A

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、オイスターソースを加える。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



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った」が多くなります。

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った。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った。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おくことも重要です。

# ご・あ・い・さ・つ

## 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のでしょうか。

今回は、その背景についてお話しします。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が、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。



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