

算 し 足 暮らしの

「拭く活」で心が落ち着く

整理収納アドバイザーでインフルエンサーのヤスキチさんが発信しているのが「拭く活（福活）」。拭くことで空間を心地よく整え、心を落ち着かせる方法です。また、きれいになった達成感が得られるのもメリット

暮らしの

です。

ヤスキチさんが拭く活に目覚めたのは、持ちものを減らしはじめたのがきっかけ。好きなものだけに囲まれた、自分にとって心地よい空間をきれいに快適に保ちたいという気持ちからです。たとえば、床を拭いていると、「ここは拭きにくい」「これは邪魔だ」などと気づきます。それが、ものを減らしたり、ものを出しっぱなしにせず

収納場所にし

まったりすること

につながるのです。

手を使って雑巾などで拭くのがベストですが、床などの広い

面はワイパーを使うのでもOK。

片づけなくても拭くことができるので、棚の上など、まずは拭くという行動をはじめてみましょう。

部屋がピカピカで清潔になれば、気持ちが穏やかになります。実際、ヤスキチさんは拭く活によってイライラすることが少なくなり、目の前のことに集中できるようになったそうです。また、達成感を得ることもつながります。1日1カ所でも、1日5〜10分でも拭いて、「今日も拭く活ができた」という達成感を積み重ねることが大事と、ヤスキチさんはいいます。



その日を全力で悔いなく生きる

— 中村雅俊

俳優の中村雅俊さんは1951年生まれの74歳。ドラマで活躍するほか、歌手としてもヒット曲を数多く持っています。

テレビドラマの代表作は『俺たちの旅』。1975年から197

一日だったね」と思えるように、その日一日を全力で悔いなく生きる。そんな日々を繰り返し、重ねていきたい。それが現在の中村さんの生き方です。

6年に放送されたドラマで、等身大の若者が描かれた名作です。中村さんは主役のカーズケ役。貧しいながらも毎日を思い切り、楽しく生きていました。まっすぐな性格で、曲がったことが大嫌い。不器用なために苦勞をたくさんしますが、オメダやグズろくなど、友人を大切にしていましたね。カーズケの口ぐせは「俺は今日一日を精一杯生きりゃそれでいいんだよ」でした。

さて、中村さんは70代になって、この言葉を別の意味で大切にしているのだそうです。今は「今日もいい

な ご み ひ と さ じ

さで、中村さんは70代になって、この言葉を別の意味で大切にしているのだそうです。今は「今日もいい



人生を開く扉



毎日、ほんのささやかなことでもよいので人の役に立てるように心がけましょう。自分にできそうなことを見つけたらそれはチャンスでもあるのです。

ほのぼのの開運術

＜「運のいい人」になる！＞

滞っていた気が動き、自分の心の中に風が通ります。その結果、よい気が巡ってきます。「私は運がいい」と思い込むこともポイント。強がりでも構いません。運がいいと思いつくことで、不思議とそうなるのです。最後に、不要なものは手放す。ものでも人間関係でも、自分に必要なれば手放してリセットしましょう。幸運が入り込んできやすくなります。

脚本家で占いの師の中園ミホさんによると、運のいい人になるためにはポイントがあるそうです。まず、自分の機嫌は自分でとること。いつも明るく機嫌よくいるとまわりから愛され、物がよい方向に進んでいきます。次に、つらくても愚痴を言わない。嫌なこと、つらいことがあったときは「厄落としができてしましよう。悪口や愚痴を言ったり、だれかを傷つけたらすると、運気が失速します。そして、悩んでいるときこそ、人に優しくする。停滞していた気が動き、自分の心の中に風が通ります。その結果、よい気が巡ってきます。



★魚の難読漢字★

次の漢字の読みを答えましょう。

- | | | |
|-----|-----|-------|
| ① 鰯 | ⑤ 鯉 | ⑨ 鱒 |
| ② 鰯 | ⑥ 鱒 | ⑩ 鮎 |
| ③ 鯰 | ⑦ 鰻 | ⑪ 太刀魚 |
| ④ 鱸 | ⑧ 鯉 | ⑫ 鮫鱈 |

【正解】①いわし ②ぶり ③なます ④すすき ⑤かつお ⑥さわら ⑦かれい ⑧にしん ⑨さより ⑩あゆ ⑪たちうお ⑫あんこう



元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜ショウガとニラのシューマイ＞

ニラは一年中、スーパーで見かけますが、旬は3～4月。栄養たっぷりの緑黄色野菜で、さまざまな効果が期待できます。まず、ビタミン類が豊富です。骨の形成を助けるビタミンKをはじめ、免疫力をアップするビタミンA、アンチエイジングに欠かせないビタミンE、肌荒れを防いで風邪を予防するビタミンC、筋肉や血液を作るビタミンB6を多く含んでいます。また、むくみを解消するカリウムや腸内環境を整えてくれる食物繊維をたっぷり含む点でも優秀です。

★レシピのポイント

ビタミンB1を含む豚肉と一緒にとることで、疲労を回復させる力がアップします。

材料（4人分）

豚ひき肉 300g
ショウガ 50g
ニラ 1/2束
長ネギ 1/2本
シューマイの皮 20～30枚
鶏ガラスープ 大さじ2
片栗粉 大さじ2～3
しょうゆ 適量 練りからし 適量

A 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2 こしょう 少々

①ショウガとニラ、長ネギはみじん切りにする。



②ボウルに豚ひき肉と鶏ガラスープを入れて練り、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。



③①を加えて混ぜたら、片栗粉を加えてかたさを調節し、冷蔵庫で20分くらい寝かせる。



④シューマイの皮で③の具を包み、クッキングシートを敷いたセイロに並べる。



⑤蒸気の上上がった蒸し器で5～6分蒸したら、しょうゆと練りからしをつけて食べる。



ちょっと教えて！家づくり



結露を防止するには



結露によってなんとなくジメジメした感じがして……というお宅は少なくないでしょう。特に、見えにくい場所や乾きにくい部分に結露してしまうと、様々な影響が心配されます。

窓枠やカーテンなどにカビが生えたり、断熱性が下がったり、木造の場合は木を腐らせ、鉄骨の場合は錆びを呼んでしまいます。カビがアレルギーの要因になる場合もあります。

できるだけ結露させないためには、普段から室内に洗濯物を干さない、換気を良くするといったことが大切です。

建築の段階では、湿気をよく吸ってくれる建材を使用することで防止が可能です。また、断熱材の室内側に防湿シート（気密フィルム）を貼るものかなり効果的とされています。

ご・あ・い・さ・つ

二〇二六年三月十四日

有楽町の国際フォーラムで

セミナーを行います。去年も

大盛況のセミナーです。



世界的なインフレの長期化、地政学リスクの高まり、各国の金融政策転換など、私達を取り巻く経済環境は大きく変化しております。預金の価値が実質的に目減りし、株式や不動産も価格変動が激しい今、「資産をいかに増やすか」だけでなく、「いかに守るか」という視点がこれまで以上に重要になっています。

本セミナーでは、こうした不透明な時代において、なぜ金（ゴールド）が世界中で注目され続けているかを、基礎から分かりやすく解説します。金の価格がどのような要因で動くのか、インフレや有事と、どのような関係があるのか、株式・債券・預金との本質的な違いは何かといった点を、専門用語を極力使わずにお伝えします。

又、金は「買って終わり」の資産ではありません。どのタイミングでどのような形で、どの程度保有するのが現実的なのか、長期的な資産形成の中でどのような役割を果たすのかについても、具体例を交えながらご説明を致します。

将来に対する漠然とした不安を、正しい知識に変えるセミナーです。金に興味があるがよく分からない方、これからの資産の守り方を考えたい方は、是非、ご参加下さいー！

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