



千代田日記

～ちよだにっき 第194号～

主婦のナイショ話

ひとりで過ごす時間は何をしていますか？

20歳以上の女性359人を対象に行った、「ひとりの時間」についてのアンケートがあります。まず、「ひとりで過ごす時間を意識的に作っていますか？」という質問から。「はい」が65・7%、「いいえ」が34・3%でした。次に、「ひとりの時間がもつとほしい？」と尋ねると、「とても思う」36・8%、「少し思う」25・8%、「今のままでよい」33・6%、「むしろ減らしたい」3・8%となっています。

では、「ひとりの時間はどこで過ごす？」という質問です。複数回答で一番多かったのが、「自宅」79・7%、2位以降は「カフェ」29・5%、「図書館」15・9%、「美容院・エステ」11・7%、「デパート・ショップ」10・9%、「旅先」8・6%などと答えています。自宅でゆっくり過ごすのが多数派ですね。

「自宅でのひとりの時間は何をしま

すか？」という質問になると？ 複数回答で一番多かったのが、「映画やドラマ、テレビを見る」44・8%でした。2位以降は「コロコロする」29・8%、「本や雑誌を読む」28・1%、「動画を見る」27・6%、「SNSやネットを見る」23・4%、「掃除や片づけ」14・5%、「料理」14・5%と続きました。なお、「ひとりの時間は好きですか？」という質問は、すべての人が「はい」と答えています。

同じ人を対象に「今、体が疲れていますか？」と尋ねると？ 10段階評価で平均して5・86となりました。一番多かったのが「疲れ度合い」が8で18・9%、次に「疲れ度合い7」と「疲れ度合い5」が15・6%でした。最後に、「今、心が疲れていますか？」という質問です。平均すると5・64で、一番多かったのが「疲れ度合い7」で16・5%でした。体や心の疲れを癒すのにひとりの時間を持つことが有効です。



算「大人のリップは明るめに」

足

暮らしの

ヘアメイクアップアーティストの山本浩未さんによると、リップの選び方や塗り方によって、顔全体の華やかさが違ってくるのだとか。とくに年齢を重ねると口元がやせて顔の輪郭がもたつき、顔の下部分がどうしても寂しくなりがちです。唇に赤みがないと顔全体が貧相に、やぼったく見えてしまいます。逆に言えば、唇に色味や質感をきちんとプラスすることで、顔は明るく、イキイキしてくるというわけです。

ある赤やローズレッドなら、日本人の大人によく似合います。できれば化粧品店のカウンターでフロに相談に乗ってもらって選ぶのがベストだそうです。慣れない色のリップは勇気がいりますが、少し明るすぎるかなと感じるくらいが大人世代におすすめで、元気な印象の顔にしてくれます。

次に、塗り方。ペンシルで輪郭を描くのがポイントです。このとき、上唇は山と谷をしっかりと描き、下唇は赤みのある部分よりも少し下まで描きます。そのあと、綿棒でぼかすと自然になじみます。



リップの色とのコントラストを強くすることで、顔全体を明るくします。赤の派手さが気になる場合はブラウン味



なごみひとさじ

そして、61歳のときに夫をがんで亡くします。娘たちの支えもあって何とか立ち直り、前を向くために新しいことをはじめたという栗辻さん。ゴルフや着物の帯の製作、茶道など、気になったこと、興味を持ったことは何でも挑戦したそうです。



「やりたいことが次々と浮かんでくる」と話す栗辻さん。できるだけ自力で生活し、日々を満喫しています。

やりたいことが次々と浮かんでくる

—栗辻早重

人形作家の栗辻早重さんは1933年生まれの92歳。30年前に夫が亡くなってから、ずっとひとりで暮らしています。デザインの仕事をしていた栗辻さんが人形を作りはじめたのは2人の娘のために抱き人形を作ったのがきっかけ。作った人形を家に飾っていたら、知人が個展を開くようすすめてくれ、はじめての個展を開くことに。その後、人形が広告に使われるなど、作品が注目されていきました。

そんな栗辻さんの趣味のひとつが「やかんの収集」です。広島宮島でつぶれたやかんを拾ったのがきっかけで、集めるようになったとか。海外旅行先でもやかんを買い、今では150個以上のコレクションになっています。

最近はじめたのがギターで、91歳のとき。先生が自宅まで来て教えてくれます。あまり上達はしていませんが、ギターを弾くのはとても楽しいのだそうです。

人生を開く扉



口論をして
相手に勝ったとしても
それは空しい
勝ちでしかありません
なぜなら相手の好意は
得られないのですから
いつも相手の話を
よく聞くだけで
いいのです

ゴールドは金運や仕事運をアップさせるほか、自分に自信をもたらしてくれるでしょう。一方、シルバーは人間関係や愛情運、健康運を高めてくれます。アクセサリーの選び方、身につけ方もポイントです。運気をアップさせたいなら、ネックレスは短めがベスト。ペンダントトップがある場合は、左右の鎖骨の間にペンダントトップがくる長さがいいでしょう。また、プレスレットは恋愛運や健康運をアップさせたいなら左腕に、金運や仕事運をアップさせたいなら右腕につけましょう。指輪は人さし指につけると恋愛運、中指につけると仕事運が高まります。そして、左小指につけると、チャンスや出会いを引き寄せます。

ほのぼのの開運術 ＜アクセサリーで開運＞

運気が上がるモチーフはいろいろあります。まず、恋愛運を高めたい、幸せな結婚生活を送りたいときはハートやリボン、フラワーなど。また、厄除けに効果があるのがクロスや馬蹄です。ほかに、カギのモチーフは繁栄を意味し、幸運を運んでくれます。

アクセサリーの色については、



★難読駅名 Part3★

次の駅名は何と読むかわかりますか？

- | | |
|---------------|-----------------|
| ①寒河（岡山県、赤穂線） | ⑥香春（福岡県、日田彦山線） |
| ②万能倉（広島県、福塩線） | ⑦厳木（佐賀県、唐津線） |
| ③特牛（山口県、山陰本線） | ⑧南風崎（長崎県、大村線） |
| ④府中（徳島県、徳島線） | ⑨調川（長崎県、西九州線） |
| ⑤半家（高知県、予土線） | ⑩顚娃（鹿児島県、指宿枕崎線） |

【正解】①そうご ②まなぐら ③こっとい ④こう ⑤はげ ⑥かわら ⑦きゅうらぎ ⑧はえのさき ⑨つきのかわ ⑩えい

元気もいもい 健康レシピ



8月の元気レシピ＜ピーマンと豚肉のピリ辛炒め＞

独特の苦味が特徴のピーマンは、夏野菜の代表。β-カロテンが豊富で免疫力をアップし、皮膚や粘膜を健やかにします。また、抗酸化作用を持つビタミンCがたっぷり含まれることから、アンチエイジングや風邪などの感染症の予防にぴったり。とくにピーマンに含まれるビタミンCは加熱による影響を受けにくいのがメリットです。ほかにも、体内のナトリウムを排出して血圧を下げるカリウム、腸を整える食物繊維、動脈硬化を予防するビタミンEが豊富な点も見逃せません。

★レシピのポイント

甘辛い味つけでごはんによく合うひと品です。

材料（2人分）

ピーマン 4個
豚薄切り肉 150g
ニンニク 1片
赤唐辛子 1本
ごま油 大さじ1
A しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
B テンメンジャン 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

①ピーマンは乱切り、ニンニクは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。

②豚肉は3～4cm幅に切って、**A**をまぶす。



③フライパンにごま油とニンニク、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出たら豚肉を加えて強火で炒める。

④豚肉に火が通ったらピーマンを加えてさらに炒める。

⑤**B**を加え、全体を大きく混ぜて味をからめる。



ちょっと教えて！家づくり



プライバシーを守りながら採光を得る方法はありませんか？



住宅密集地など、「外からの視線が心配だけれど光は入りたい」という場合、外壁の一部にガラスブロックを使用してみてもいいかでしょうか。

ガラスブロックなら外から室内を見た場合、ぼんやりとしか映りません。室内から外を見た場合もはっきりとは見えないので、外の眺めがあまりよくない場所にも適しています。

また、寝室に設置する場合、ガラスブロックの前に遮光カーテンやブラインドをつける

と朝の光を遮ることが出来ます。トイレや風呂など、とくに人目が気になる場所なら、乳白色のガラスブロックを使うと、光をうまくとり入れながらプライバシーも守ることが出来ます。

ご・あ・い・さ・つ

終戦80年余り、お金の価値は変わっても金の役割は変わらない

今年で終戦から81年となりますが、日本は平和に向かっているのでしょうか？最近の悲惨なニュースを見ると、とてもそうは思えなくなっています。

終戦後、日本では物資不足と急激なインフレにより、お金の価値が大きく揺らぎました。一方で、金や貴金属は世界共通の価値を持つ資産として評価され続けました。当時金は1g約5円、現在約24000円です。4800倍になっています。ですが単純に金が4800倍になったと考えるべきではありません。よく言われますが、初任給は約4000倍、コメは約3000倍、新聞は2000倍となっており、金だけが特別に上がったのではなく、貨幣価値そのものが変化し、その中でも金は長期間にわたり購買力を保ってきたといえます。

ここまでではないですが、今の日本もインフレ・円安が進行しています。この機会に過去の教訓を生かし、資産を守るための備えをお考え下さい。



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