

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2019.Mar.

3月のビタミン

もし今日が人生最後の日だとしたら？ 限りある人生を大切に

米アップル創業者の、故スティーブ・ジョブズ氏。彼は17歳の時、偶然見つけた言葉に大きな影響を受けます。それは、「来る日も来る日もこれが人生最後の日と生きてみましょう。そうすればいずれ必ず、間違いなくその通りになる日がくるだろう」というものです。

スタンフォード大学の卒業祝賀スピーチで、ジョークめかしてこう語ったとき、聴衆の学生たちからは、笑い声があがりました。ただ、人生に限りがあるのは紛れもない事実で、私たちはそれを忘れがちです。

この言葉と出会った後、彼は毎朝鏡を見ながら自分自身にこう問いかけるようになりました。「もし、今日が人生最後の日だとしたら、今日やる予定のことは、本当に自分のやりたいことだろうか。」そして答えが“NO”の日が幾日も続くと、そろそろ何かを変える必要があるな、と考えるようにもなったそうです。

若い学生たちに、限りがある人生を無駄にはしていけ

ない、自分の心の赴くまま生きるべきだ、とのメッセージを送ったジョブズ氏。彼は、理想や情熱を傾けられるものを追いつけ、一生を過ごしたのでしょうか。スピーチを聞いた学生たちも、一番大切にすべきものは何か考え、新しい世界へ踏み出す勇気を得たはずで

毎日毎日、すべてやりたいことだけして過ごす、というのは不可能です。でも、やりたいことを何一つやらずに、日々を過ごしていたのでは、心が萎えてしまいます。なにも、大きな目標を立てる必要はありません。ちょっとした贅沢や、小さなワガママを叶えるだけでも、心が潤ってくるはずで

時には鏡を見ながら、自分自身に問いかけてみてください。「本当にやりたいことは何？」「どうすれば、幸せを感じることができる？」答えが分かったら、少しでも自分の望みを叶えてあげましょう。そうすることで、本当に大切なものが見えてくるかもしれません。



ビタミン・ビューティー・レッスン

お医者さんの探し方 かかりつけ医のすすめ

かかりつけ医とは、体調が悪い時、最初に受診する身近なお医者さんのことです。受診し続けることで、体質や持病を踏まえた診断がしやすくなり、病気の早期発見につながることもあります。

大きな病院が安心、と思われるかもしれませんが、医師との距離が近く、気軽に相談できるのは、かかりつけ医の大きなメリットです。また、専門病院での受診が必要な場合は、適切な紹介状を書いてもらえるので安心です。紹介状なしで大病院を受診すると、数千円程度の定額負担が課せられます。

生活習慣病や、加齢に伴う症状などを相談できるかかりつけ医がいれば、健康寿命を延ばすことができます。体調や環境をじっくりと知ってもらいた

病床数200床以上のいわゆる「大病院」を紹介状なしで受診すると、一定額の負担が課されることがあります

めにも、相性の良い医師を探してみましょう。

無理なく受診できるよう、診療時間や立地など、自分の生活スタイルにあっている病院を選ぶのも大切です。特に、子どもは病気になると、大人とは違う症状が出たり、急速に症状が進むこともあります。かかりつけの小児科があれば安心です。

内科のかかりつけ医はいても、外科は決まっていな、という方もいると思います。ケガでの受診はそう頻繁ではないかもしれませんが、急に必要になる可能性があります。あらかじめ、信頼できるお医者さんを探しておく、いざという時に役立ちます。



窓ガラスや鏡、ホワイトボードに落書き kitpas (キットパス)



お風呂専用セットもあるの
で、お風呂で楽しくお絵かきも
できます。固形
絵の具のように
使ったり、グラ
フ



写真はいずれも日本
理化学工業HPより



など
なってい
ます。(本
体価格)

窓ガラスに季節のイラストを
描いたり、イベントのデコレ
ションにも、もってこいです。

ASOBODYもありません。
主成分は口紅にも使われてい
るパラフィン。日本理化学工業
の商品で、価格は16色1300
円、6色500円、お風呂でキッ
トパスセットは600円から、

Let's 子育て!

す。

思いっきりお絵描
きしたい！そんな子
どもと一緒に楽しめ
るのがキットパス。
窓ガラスやホワイト
ボード、プラスチック
クなどのつるつるし
たところに描けば、
濡れた布などで簡単
に消すことができま



スや傘にイ
ラストを描
いて楽しん
でもいいで
すね。他に、
フェイス&
ボディペイ
ント専用の



ビタミン☆レシピ



鮭の照り煮

手間と時間がかかりそう……と敬遠されがちな煮魚ですが、冷蔵庫で2～3日は保存可能なので、少し多めに作ってお弁当やおつまみに活用してはいかがでしょうか。

梅干を入れると、良い香りが食欲をそそるだ

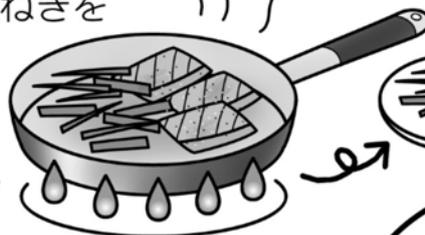
けでなく、保存効果も高まります。

万能ねぎはあまり保存に向きませんので、なるべく食べきって魚のみ保存してください。温める時は、再びフライパンで温めます。煮汁を絡めて照り焼き風にしてもいいですね。

- 1** 鮭は塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。万能ねぎは4cm長さに切る。＜煮汁＞の梅干はちぎって種ごとく煮汁＞の材料と混ぜる。



- 2** フライパンに油を熱し、鮭を両面2分ずつ、こんがりと焼き付ける。鮭をはしに寄せ、空いたところで万能ねぎをさっと炒めねぎだけいったん取り出す。



- 3** 混ぜ合わせた煮汁を加え、上下をそっと返しながら3分ほど煮て、煮汁をからめて器に盛る。



材料 (2人分)

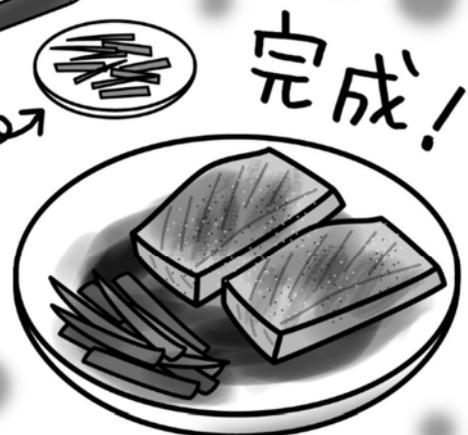
生鮭…4切れ
塩、こしょう、小麦粉…各適量

＜煮汁＞

水…1/2カップ
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
梅干(大)…2個
みりん、砂糖…各大さじ2

万能ねぎ…1/2束
油…小さじ2

- 4** 残った煮汁で万能ねぎをさっと煮て添え、汁をかける。



暖かくなって木々の新芽が出てきて、やっと春ですね。

最近、花粉が凄いらしく、モデルハウスはどうですかって確かめに来られる方がいらっしやいます。僕は、花粉症でないので全然わかりませんが、モデルの中に入ると鼻水が出るのが少なくなったと言われます。

フィルターを通して、空気の中に入れていいるから、キレイなのでしょうね。でもキレイな空気を確かめることも大切なことなのかもしれないですが、僕は花粉もアレルギー物質もなくなることはないと思うので、目先のアレルギー源をなくすることも大事に思います。一番大事なことはアレルギー物質に打ち勝てる体を作っておくことが一番大事だと思えます。病気も一緒に、病気になることから治療法をするよりも普段から免疫を上げるために予防をされる方がとても大事だと思います。

僕の奥さんも、かなりひどい花粉症でしたが、薬を飲まずに毎日、玄米を食べていたら治ってきて、今は、全然楽だそうです。よく口内炎が出来ていたのですがそれもできなくなったそうです。たぶん、体の異常は今までの生活を変えなさいとのサインだと思つのです。住宅は、どんどん高性能になっていきますがそれだけでは、健康を守れないので、食べるものや水、洗剤、シャンプー等、調子が悪くなる前に気にかけてみてください。

今月も、読んで頂いてありがとうございます。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q

庭のアクセントを探しています。おしゃれで遊び心があり、できれば実用的なものがあれば紹介してください。

A

ドーム型のデザインが目を引く「ガーデンイグルー（ドイツ製）」を、庭やテラスに設置してみてもどうでしょうか。サンルームや温室として利用したり、ソファや家具を置いてアウトドアリビングとして使用することができます。読書をしたり、夜の星空を眺めたり、といった自分だけの隠れ家があれば、子どもはもちろん大人も楽しめるでしょう。防水、防錆性に優れ、耐風、耐雪性もあるので、一年中使用することができます。

夜間は中に LED ライトを灯せば、きらめくオブジェのように庭のシンボルになってくれます。サイズは、直径 3.6m×高さ 2.2m×面積 10 平方メートルで、価格は 20 万円程度（税込）です。オプションで日よけや虫除けカバーもあります。特別な工具は要らず、大人 2 人で 60 分程度で組み立てることができます。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 国府町北岩延字三反地 3 番 6

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

平成最後の日 昭和最後の日

平成は、2019年（平成31年）4月30日で終わり、5月1日からは新しい元号に改元される予定です。そのため、「平成最後の〇〇」という言い回しがよく使われています。

そんな平成とは様子が異なったのが、昭和最後の日。昭和63年と、7日間だけあった昭和64年。多くの方は、そうとは知らずに昭和最後の〇〇を過ごしていました。

昭和最後の日は、昭和天皇が崩御された1989年（昭和64年）1月7日でした。1月7日のうちに、新しい元号「平成」が発表され、翌1月8日からは平成という元号が使われはじめます。

1926年（昭和元年）12月25日から始まった昭和は、元年と64年は7日間しかありませんでした。そのため、実際の時間としては62年と14日となります。これは、日本の歴代元号の中で、最も長く続いた元号です。

日本で最も知名度のある音楽ヒットチャート「オリコンチャート」が、昭和64年に発表され

たのは、たった1回。昭和64年1月2日に発表された昭和最後のオリコン、シングルチャートの1位は、長渕剛の「とんぼ」でした。長渕自身が主演したテレビドラマ「とんぼ」の主題歌として使用され、ミリオンセラーとなった曲です。同じく昭和最後のアルバムチャート1位を獲得したのは、BOOWYの「SINGLES」でした。

昭和最後の日、日本の首相は竹下登、アメリカの大統領はロナルド・レーガン、イギリスの首相、はマーガレット・サッチャーでした。

1月7日は土曜日だったため、前日の金曜日、昭和64年（1989年）1月6日が、昭和最後の平均株価となりました。その終値は、3万210円、円相場（対ドル）は、127円でした。

同じ年の年末となる、平成元年（1989年）12月29日には、日経平均株価は史上最高値となる3万8915円を記録します。

平成最後の日、歴史に刻まれるのはどんな人の顔で、どんな数字になるのでしょうか。

