

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2022.Mar.

## 3月のビタミン

## スムーズな人間関係の作り方 あらためて「一期一会」

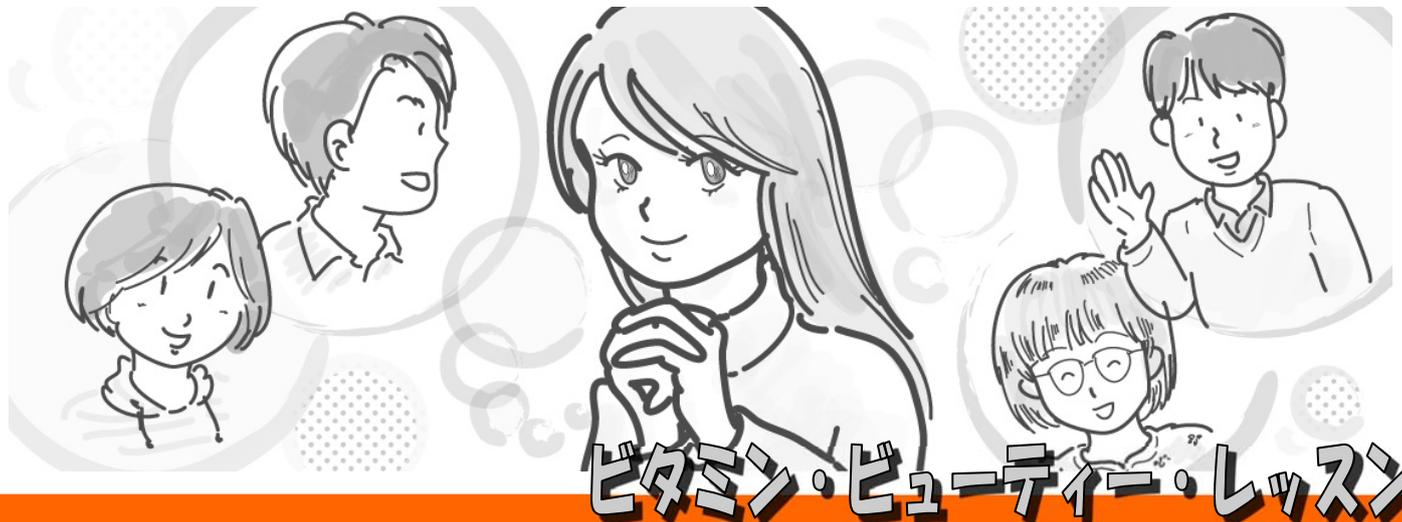
「一期一会」の正しい意味を知っていますか？ もともと茶の湯の言葉で、「今、この人と会っているこの時間は2度と巡ってくることはないかけがえのないものなので、心を込めてその時間を過ごそう」という意味を持っています。一期一会の気持ちで人に接すれば、自分の気持ちも充実し、相手にもそれが伝わるはず。人間関係は合わせ鏡なので、敬意を持っていれば、相手もそう接してくれるのです。

そうは言っても、苦手に感じる人がいるかもしれません。あなたが苦手に感じるなら、相手もあなたに対して同じような感情を持っているかもしれません。そういう人とは距離をとればOK。ただ、親戚や職場の同僚だったりすると、なかなか距離をとるのも難しいかもしれません。親戚なら祝いごとや法事など必要最少限の関わりだけきちんとし、それ以外で誘われたら丁寧に断るので大丈夫です。また、職場の人なら、仕事以外ではなるべく

関わらないというスタンスを保ちましょう。

ただ、人の好みや考えは時間とともに変わることもあり、歳をとるにつれてわかり合えるようになることもあります。関係性が突然変わることもあり得るので、つき合いを一切止めるのではなく、つかず離れずで、ほどよい距離をとっておくほうがいいかもしれません。

人間関係を作る上で、もうひとつ注意したいことがあります。たとえば、新しくスポーツや趣味などをはじめ、友人や知り合いができた場合、つい自分の経歴、夫の会社や役職、子どもの学歴などを話題にしてはいないでしょうか？ 「夫は医者で…」 「子どもは東大に通っていて…」 など。言われた側は引いてしまいますので、止めたほうが無難。リタイアした男性も同様です。「以前は〇〇会社で部長をしていた」など、尋ねられたわけでもないのに言いたがる人がいますが、過去の自分はいさぎよく脱ぎ捨てるといいでしょう。



ビタミン・ビューティー・レッスン

## 「スマイル体操」で唾液の分泌を促す！

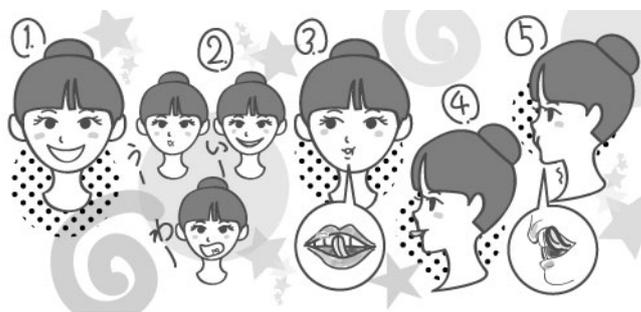
唾液は歯や歯茎を守り、虫歯や歯周病対策に欠かせません。毎日5分のスマイル体操を朝のルーティンに。

厚生労働省の調査によると、「75歳以上の人では歯が平均16本しか残っていない」「40代くらいから歯を失いはじめる」というデータがあります。虫歯や歯周病の原因のひとつが唾液が減少すること。唾液が少なくなると、口臭も起こります。そんなときに試したいのが、歯科医の堀滋氏が考案した「スマイル体操」で、唾液アップに効果があります。

- ①鏡に向かって5秒間、口角を上げて、思いっきり笑顔を作ります。
- ②「うー」で口をすぼめ、「わー」で口を大きく開き、「いー」で口を左右に開きます。2回行いましょう。
- ③歯と唇の間に舌を入れ、ゆっくり2回回します。反対側も同様に回しましょう。

- ④舌をゆっくり前に2回突き出します。
- ⑤上あごに舌を強く押しつけてから、つばをごっくと飲み込みます。
- ⑥①の笑顔をもう一度行います。

①～⑥を10回繰り返すのがおすすめです。スマイル体操は唾液の分泌を促すだけでなく、顔をスッキリ小顔にする、ほうれい線を予防する、血行をよくするなどの効果も期待できます。



## 伝承遊び、「あやとり」を見直そう！

伝承遊びの中でもとくに有効なのが、あやとり。まず、2本指でつまむ力が育ちます。すると、袖を引っ張る、靴下を履く、紐結びをするなど、よりこまかい作業ができるようになります。また、指を伸ばす力もつきま

す。指が丸まったままだと道具を握ったり、猫の手のように丸まっている子どもが増えているそうです。そこでおすすめなのが、あやとりやコマ回し、お手玉など、昔から伝わる伝承遊び。指先をこまかく動かすものが多く、指や手の器用な使い方を育ててくれると言います。

あやとりでもいちから効果的ですが、親子であやとりをすれば、コミュニケーションの時間にもなりますね。毛糸や紐だけでなく、道具が手軽な点もメリットです。



## Let's 子育て！

子どもでもスマホやタブレットを持つ時代。タッチパネルに触れるだけで操作できるので、指先をこまかく動かすような動作が減っています。その弊害として、指がまっすぐ伸びず、カギ形に曲がっ

ていたり、猫の手のように丸まっていたりする子どもが増えているそうです。そこでおすすめなのが、あやとりやコマ回し、お手玉など、昔から伝わる伝承遊び。指先をこまかく動かすものが多く、指や手の器用な使い方を育ててくれると言います。

をつまみ使えませんが、指が伸びると紙を押さえる、はさみを使う、リコーダーを演奏するなどができるようになります。

あやとりは強く引っ張りすぎると、指に引っかかるため、力加減が必要です。そのため、力加減を調整することができるようになるというメリットも。子どもには優しく引っ張るようにならなければなりません。



# ビタミン☆レシピ



## 春キャベツとカニのコールスローサラダ

春キャベツは3～5月に出来る野菜で、11～3月に出来る冬キャベツよりも甘くてやわらかく、みずみずしいのが特徴。形が丸く、葉は黄緑色で巻きがゆるいため、軽いという違いもあります。風邪の予防や疲労回復、美肌作りに効くビタミンC、胃腸の粘膜を強くして胃液

の分泌を抑えるビタミンUが豊富に含まれています。ほかに、高血圧に有効なカリウム、腸の働きをよくする食物繊維、骨の健康を維持するビタミンKがたっぷり含まれる点も見逃せません。なお、旬の栄養を効果的に取り入れるには生食がおすすめです。

- ① 春キャベツとキュウリはせん切りにし、塩を加えて少しおき、しんなりしたら水気をよく絞る。パセリはみじん切りにする。



- ② Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。



### 材料(4人分)

春キャベツ・・・1/2個  
 キュウリ・・・1本  
 パセリ・・・適宜  
 カニむき身・・・100g  
 塩・・・適宜

A  
 マヨネーズ・・・60g  
 サワークリーム・・・30g  
 レモン・・・大さじ2  
 オリーブオイル・・・小さじ2  
 砂糖・・・大さじ1  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々

- ③ 春キャベツとキュウリ、パセリ、カニをドレッシングであえる。



出来上がり!

だいぶ暖かくなって、外に出るのが気持ちいい季節になってきました。皆さん、いかががお過ごしでしょうか？

我が家では、子供が二人県外に行っていますので夫婦2人と14歳のミニチュアダックスフンドと暮らしています。

インスタグラムでは投稿しているのですが、お風呂に微細な泡を発生させて湯船につかるだけで毛穴の中まで汚れが取れる、といわれているミラバスを自宅に付けています。確かに体を洗わなくても、浴槽に浸かるだけで浴槽の周りに今まで付かなかったほど汚れがついているので、汚れは取れているのだと思います。

時々、ワンちゃんと一緒にお風呂に入るので、ミラバスの泡の中にワンちゃんを浸けたらどれくらい汚れが出るだろうと思って、試しに、嫁さんに内緒で一緒に入れてみました。

人間が入るところに犬なんか入れたら怒られるので内緒です。(笑)

結果ですが、ミラバスすごいです。ワンちゃんは、むちゃくちゃ気持ちよく入っていて、もっとゆっくりに入りたいぐらいの感じでしたが、白い泡が一杯浮いてきて、生臭い動物の匂いが、浴室中に充満してしまいました。

見つかっただらいけないので、寒い中、裸で窓を開けて浴槽を洗いました。ミラブルの実験はできたのですが、後が大変でした。トホホ・・・。  
今月もよろしくお祈いします。

近藤 正人

## 家作りお悩み相談室



**Q** リビングがすぐに散らかってしまいます。すっきりさせるには、どんなレイアウトにすればいいでしょうか？

**A** まずは、どんなものがリビングにあるのかを把握しましょう。DVDやCD、本、文具、アイロン、掃除機、家族全員のカギやスマホなど、たくさんものがあると思います。それらすべてに指定席（置き場所）を作ることを考えましょう。

収納量がたっぷりとれるよう、壁面を活用できるレイアウトがおすすめです。その際、システム収納をとり入れると効率よく片づげができます。また、家事の作業台やPC用のデスクを想定してカウンターを設置するのも一案です。さらに、すぐに片づけられないときや臨時のもの置き場として仮置き用のスペースを確保しておく、いつもすっきりとした状態をキープできるでしょう。



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: 藍住町奥野字前川 112-14

・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いします！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

顔を思い浮かべながら買った  
「みやげもの」

昔は旅行に行くこと自体が特別なものというイメージがあったのでしょうか。友人や親戚だけでなく、近所の人にまでみやげを買ったり、また、もらったりしたことが多くありました。定番はまんじゅうなどの和菓子ですが、食べ物以外にもさまざまなみやげものがありました。

昭和のみやげものの代表と言えば、ペナント。細長い二等辺三角形の旗で、観光地の風物や文字などが描かれていました。壁にいくつもペナントを貼っていたという家があるかもしれません。なかにはこまかい刺しゅうが施された芸術品と呼べるようなものもあり、値段もさまざまでした。

手軽な価格で昭和のみやげものの定番と言えるのが、キーホルダー。金属からプラスチック、布、ぬいぐるみ風と素材はさまざまで、ファンシーなもの、観光名所をリアルに再現したものなど、デザインのバリエーションも豊富でした。コレクションアイテムとして人気で、引き出しにジャラジャラと入っていた記憶があるという人も多いのでは？ 携帯電話が普及しはじめてからは、携帯ストラップがキーホルダーにとって代わりましたね。

もうひとつの定番が〇〇タワーやご当地の人形などを模した置物系。ただ飾るだけでなく、カ

レンダーや温度計、ペン立てなどがセットになったものもあり、電話の横や茶だんすの上などにしばしば飾ってありました。

食器系も外せません。どんと大きな湯呑みは武将の顔が描かれていたり、メッセージが描かれていたり。魚への漢字が並ぶ湯呑みはクイズ的な楽しさもありました。湯呑みのほか、小さくてかさばらないコースターもみやげものにぴったりでした。

旅行の楽しみは温泉につかったり、観光名所を見たり、地元の味を楽しむだけではありません。「何を贈ったら喜ぶかな〜？」と、それぞれの人のことを思いながらみやげものを選ぶのも、旅の大きな魅力だったのです。

