

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Jul.

7月のビタミン

「かくれ繊細」から脱出して
ラクに生きよう！

「繊細さん」はナイーブな性格で感受性が強く、考え方が複雑な人。そんな繊細さんの中に、表向きは明るく振る舞っているけれど、ひとりになると落ち込むといった「かくれ繊細さん」がいます。かくれ繊細さんの特徴は社交的で好奇心が旺盛。一方、人の目を気にするといった面も持ち合わせています。表向きの顔と内面にギャップがある分、繊細さんよりさらに疲れやすいと言えます。心理カウンセラーの時田ひさ子さんによると、かくれ繊細さんは意外と多いのだとか。

かくれ繊細さんならではの強みもあります。まずは自分の強みに気づくことが、ラクに生きることに繋がると、時田さんは言います。たとえば、直感力にすぐれ、アンテナの感度が高いのが特徴。まわりとは違った見方で発想でき、アイデアも豊富です。また、相手に合わせた会話が得意で、人に共感できる点も強み。集団でどの位置につくべきかを理解でき、人間関係を作るのも上手

です。社会の基準をよく知っていて、常識的な点も魅力でしょう。マナーを守ることができる人です。そして、よく気がつき、まわりから信頼されます。

ただ、かくれ繊細さんは調子が悪くなると、ネガティブな方向に考えがち。以下のくせを直しましょう。まず、自分の気持ちを否定するくせ。人の目を意識するあまり、自分の感情にフタをしがちです。自分がどんな気持ちなのか、そのまま受けとめましょう。次に、人とくらべるくせ。だれかとくらべて自分は不幸だと感じたときは、「人は人、自分は自分」と割り切りましょう。うまく割り切れないときは、掃除をしたりスポーツをしたりと、体を動かして気分転換をするのもおすすめです。

最後に、自分の基準で自分をしばるくせ。「誘いを断らない」「うそをつかない」など、気づかないうちにルールを決めてしまっていないですか？ ルールは作らないのがラクに生きる近道です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

クローゼットを片づけて「自己肯定感」をアップする！

クローゼットオーガナイザーの林智子さんによると、自己肯定感をアップするには、クローゼットの整理が有効だとか。以前は洋服が入りきらず、あふれていたという林さん。いつも気持ちがイライラしていたそうです。しかし、クローゼットを見直して片づけたところ、気持ちが落ち着いたのだとか。クローゼットを自分だけのパワースポットにすることで、いろいろなことをポジティブに考えられるようになります。そして、自己肯定感が上がり、自信がついてくるのです。

目標は開けた瞬間、気持ちが高まるようなクローゼット。開けるたびにワクワクするクローゼットです。そのために、今の自分に似合うものだけを残し、そのほかは処分しましょう。洋服が似合ってい

「自分に自信がない」「何を着ても似合わない」という人へ。さっそくクローゼットを見直しませんか？

れば、十分おしゃれに見えるものです。お気に入りじゃないものがたくさんあっても、クローゼットがごちゃごちゃするだけ。「どれを着ても気分が上がる」と思えるものだけが入っていると、コーディネートを決める時間が節約でき、服選びが楽しくなります。また、とり出しがラクなように7割収納を心がけ、ショップのようにアイテムごとに吊るすのもおすすめ。ハンガーの色や形をそろえるのもポイントです。



子どものスマホを設定して安全に適切に使わせる

35・5%、小学3年で60・6%の人がどちらかを持っていると答えています。とくにスマホを子どもに使わせるなら、事前の設定が大事です。まず、子どものアカウントを作り、家族のグループ設定をする「ファミリー共有」や「ファミリーリンク」。これらを設定しておけば、親のスマホで子どものスマホを管理できます。また、スマホを見る時間を制限するための「スクリーンタイム」や「デジタルウェルビーイング機能」も

Let's 子育て!

今の小学生は「デジタルネイティブ」と呼ばれ、ある調査では2歳でも62・6%の子どもがネットを利用したことがあるとか。さらに、小学校に入学する6〜7歳になると、8割以上がネットを利用

必要でしょう。設定した時間になると、スマホを触ることができなくなったり、モノクロ画面になったりします。

勝手にアプリの購入やダウンロードをできないように設定も必要です。ただ、子どもがアプリをインストールしたいとき、親の承認があれば可能です。成人向けサイトやコンテンツを制限する設定も必須でしょう。Phoneでは音楽コンテンツなども制限をかけられます。なお、Androidでは初期設定で制限されています。

設定がよくわからないときは、YouTubeなどで方法を紹介した動画を見つげられます。





ビタミン☆レシビ

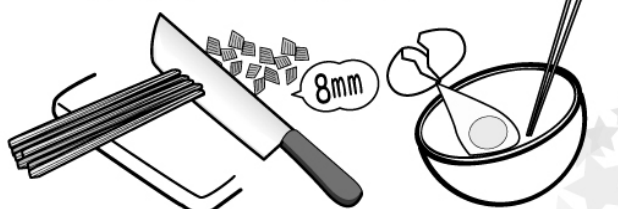


卵とニラのスープ

ニラは独特の香りがする緑黄色野菜で、とくにβカロテンを豊富に含んでいるのが魅力です。βカロテンは体内でビタミンAに換わり、皮膚や目、粘膜を健やかに保ちます。抗酸化作用にすぐれていることから、老化防止にも役立

ちます。ほかに、皮膚の代謝をよくするビタミンEが豊富な点も見逃せません。しみやそばかす、肌荒れを防ぎ、美肌に導いてくれます。ニラにおいては「アリシン」と呼ばれる成分によるもので、疲れをとり、元気を回復させます。

- 1** ニラは8mm長さに刻み、卵は溶いておく。



- 2** 鍋にだし汁を入れて熱し、酒、しょうゆ、ニラを加えてひと煮する。



- 3** 卵を流し入れて混ぜ、さっと火を通す。



- 4** 火からおろしてごま油を加え、こしょうをふる。



材料 (2人分)

- ニラ……………1/2束
- 卵……………1個
- だし汁……………1・1/2カップ
- 酒……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- こしょう……………少々



出来上がり!

ダイゼン近藤の徒然日記

梅雨があけて、本格的な夏がやってきました。体調崩さない様に元気に過ごしてください。

インフレの時代で先行き不安な状況が続きますが、この先、世の中がどうなっていくか、想像で書きたいと思います。

まずいろんな物価が、給料より先に上がって生活が苦しく感じる方が大半だと思います。

この様な状況が、2、3年続くと思いますが政府の働き方改革（労働時間の短縮）と人手不足で人件費はこれから必ず上昇すると思っています。そのままの給料で従業員を雇っていても給料の高い方へ流れていくので賃金を上げざるを得ない様に、必然となっていくでしょう。

僕ら建築業は特に人に頼らなければならない労働集約型の産業ですので、人件費が上がると必然的に住宅の価格が上がってしまいます。インフレの時代は、とにかく早く買うが鉄則です。待てば待つほど価格は上がっていきます。材料、人件費、金利、すべてです。

まだまだ、デフレの感覚が抜けなくて、待てば安くなると思っている方は多いですが、残念ながらそんなことになることは考えにくく、何年か経って今を思い返すと、あの時がだいぶ安かった、と思うことになる可能性が高いと思います。

それと、インフレの時代は、お金の価値が下がるので、お金より現物資産（土地、金等）に替えて持つておくことが得策になります。それと、インフレ時は金利も上昇します。（最終支払金額が大きく変わります。）売込み、みたいで申し訳ないのですが、まだ金利が安いので、今に間に長期固定で借りる最後のチャンスのような気がしておせつかいですが書かせて頂きました。

経営者は大変ですが、従業員の方はこれからいい時代になりそうな気がします。

今月も暑いですが、前向きに頑張ります。

応援、よろしくお願ひします。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



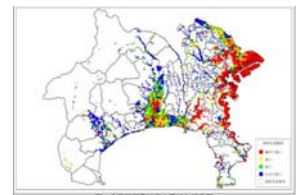
Q

災害に強い家を建てるための土地の選び方にポイントはありますか？ 地盤が弱いときはどうしたら？

A

災害に強い家を建てるには、土地選びが大切です。そのためには、しっかりした地盤の場所を探す必要があります。市区町村などが各地域の地盤の様子を公表していれば、土地選びの参考にするのがおすすめです。また、造成した住宅分譲地なら、販売業者にどんな土地なのか尋ねるといいでしょう。一方、地盤が弱いとわかっている土地に建物を建てる場合は、杭を打ち込んだり、コンクリートで改良したりといった地盤強化を行うことをおすすめします。

とくに「崖の近く」「水辺に近い土地」といった土地は注意が必要です。水はけの悪い土地は大雨による浸水の恐れがあります。過去に浸水したことがないか調べておきましょう。水害を受けやすい地域など、災害に関するハザードマップを作成している市区町村もあります。確認してみてください。



ハザードマップの例
地盤液状化予想（上）
水害の予想など（下）

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！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

家族団らんの中心にあった「ちゃぶ台」

昭和時代によく見かけた懐かしい家具と言えば、代表的な存在が「ちゃぶ台」。食事用のテーブルで、短めの脚が4本ついたものです。たいてい折り畳めるようになっていて、食事とき以外はコンパクトに畳んで隅に置かれていました。

ちゃぶ台は1900年代、明治の中ごろから都市部を中心に使われるようになりました。そして、昭和初期、1925年くらいに全国的に広まっていきます。ちゃぶ台が登場する前は、「箱膳」と言って、各自のテーブルスタイル。箱の形をした膳で、中に茶碗や椀、箸などを入れて使っていました。そう言えば、おばあちゃんの家でそんな箱膳を見たことがあるという人も多いのでは？ 昔はその都度、食器を洗う習慣がなく、食後は茶碗の中にお茶を注いで汚れを落としてそのまま飲み、再び箱膳にしまったようです。水道が一般化される前は、水は井戸水を汲んで使っていたので、とても貴重だったのです。

ところで、「ちゃぶ台」という名前の由来は？

中華料理の「卓袱台（しっぽくだい）」からという説、大衆西洋料理店の「チャブ屋」から来たという説などがあります。たしかに、中華料理のテーブルは丸く、ちゃぶ台に形が似ていますね。

さて、ちゃぶ台は家族団らんのイメージ。ちゃぶ台を囲んで、みんながご飯を食べたり、おしゃべりしたりと、各家庭に欠かせない家具でした。やがてテーブルとイスがダイニングの主流となり、ちゃぶ台は懐かしいものという位置づけに変わっています。

ちなみに、「ちゃぶ台返し」という言葉を知っていますか？ 文字どおり、ちゃぶ台をひっくり返すことで、慣用表現として「権力のある人が企画や計画などをご破算にする」という意味です。昭和の名ドラマ、『寺内貫太郎一家』では、カミナリ親父の貫太郎が怒ってちゃぶ台をひっくり返すシーンがときどきありました。止めに入った息子も廊下の外まで吹っ飛んでいくといった、ドタバタシーンでしたね。

