

あなたの人生応援隊！

# ビタミン☆ボックス

2025.Feb

## 2月のビタミン

## 心を耕して 人生を豊かにしよう！

東京神谷町にある光明寺の僧侶、松本紹圭さんによると、心を耕すことで人生が豊かになるとか。「心を耕すとは、自分を一步引いて見つめること」と、松本さん。相手の立場になって考えることができたり、受けるストレスが減ったりします。具体的な方法を紹介しましょう。

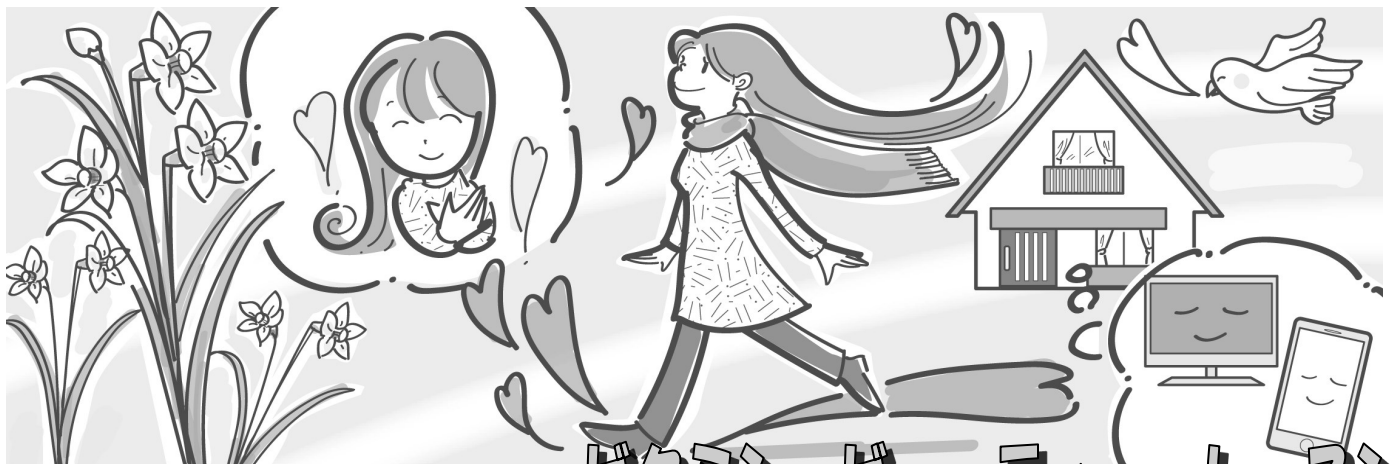
まず、人と自分をくравえない。まわりと自分をくравえると劣等感や嫉妬心がわいてくることがあります。しかし、それでは自分がつらくなるだけ。だれかとくравるのではなく、過去の自分とくравてみましょう。いろいろ変化していることがわかります。そして、過去のほうがよかったではなく、今を幸せに思うことが大切です。

次に、悪口は聞き流す。相手が人の悪口や愚痴を言ってきたら、聞き流すのが正解。相手の話を拒絶するのではなく、理解はするけれど同調しないということです。そもそも人の悪いところに注目していると、世の中には悪意があると虫眼鏡で見るとようになります。結果、自分

も被害を被るかもしれないと不安が起こるのです。

そして、歩く。仏教には「歩行禅」とよばれる行があり、土の感触を確かめながらゆっくり歩くことを指します。一步一步足を出して土を踏むことに意識を向けることで、雑念から離れることができます。すると、マイナスの気持ちがデトックスされたり、新しい発想が浮かんだりするのです。時間がなければ、10～20分で構いません。まずは外に出て歩いてみることです。

最後に、テレビを消してスマホをオフにし、静かな時間を持つ。いつもテレビがつけばなしになっている、スマホを触っているという状態だと、情報というノイズが自動的に頭の中に入ってきて、知らないうちに疲れます。また、SNSは中毒性があるので、何時間も見続けてしまうことも。まずは30分でもいいので、入ってくる情報から離れて頭を休めましょう。自分自身やまわりを見つめるゆとりが生まれるはずですよ。



ビタミン・ビューティー・レッスン

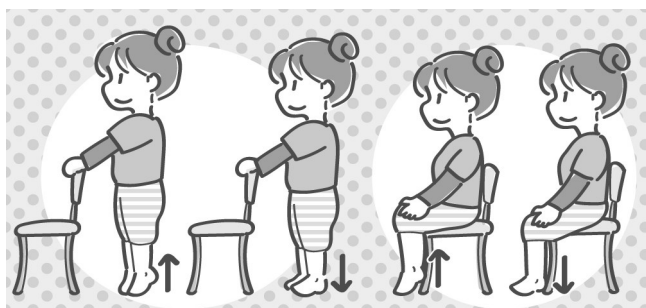
## 「かかと落とし」で骨力アップ

50代以上の女性、4人に1人が骨粗しょう症だといわれています。骨活をして骨力を上げましょう。

骨は外側の硬い部分である「皮質骨」と、内側のスポンジ状の部分である「海綿骨」で作られています。海綿骨がスカスカしてつぶれると、骨粗しょう症となります。ただし、骨は肌と同様、新陳代謝を繰り返しています。古い骨を溶かしてカルシウムを血中に流す「壊骨細胞」と、血中のカルシウムをとり込んで骨に定着させ、新しい骨に作り直す「骨芽細胞」があり、両者の働きで骨が再生されているのです。そのサイクルは5カ月で、3年で全身の骨が入れ替わります。つまり、骨活をすることで、弱くなった骨が丈夫な強い骨に生まれ変われるというわけです。

そこで、骨活に有効な方法が、かかと落としです。骨に刺激を与えることで、その衝撃が骨芽細胞

に送られ、活性化されるのです。結果、骨が丈夫になります。立つて行う場合は、背筋をまっすぐに伸ばして立ち、つま先立ちになってから真下にストンとかかとを落とします。このとき、みぞおちから恥骨まで伸ばして行うのがポイントです。一方、座って行う場合は、イスに座り、両足のかかとを上げてから、真下に落とすだけ。仕事をしながら、パソコンを操作しながらなど、何かをしながらできるのが魅力です。



## 教育の現場で「非認知能力」が注目されている！

「勉強ができるだけではこれ」  
 伸ばすことができます。  
 要です。結果、認知能力も自然と  
 も、非認知能力を育むために必  
 要です。結果、認知能力も自然と  
 伸ばすことができます。  
 要です。結果、認知能力も自然と  
 も、非認知能力を育むために必  
 要です。結果、認知能力も自然と  
 伸ばすことができます。



からの時代を生きるのに不十分」と、田村さんはいいます。たとえば、知識を得ても、それを人に説明したりその知識を使ったりすることが大切で、そうすることで知識の本質を理解することにつながります。  
 さて、そんな非認知能力が重視されている背景には、A-の台頭などで社会が変化していることがあります。A-を使いこなすためには、いろいろな視点から物事を見る力、コミュニケーション能力などが必要。また、試験や仕事などでこれまで結果重視だった状況から、プロセスも評価されるようになったことも要因となっています。

## Let's 子育て!

文部科学省の主任視学官、田村さんによると、子どもが身につけるべきと重要視されているのが、「非認知能力」といいます。実際、2020年にはじまった新学習指導要領にも、資質・能力の3つ

の柱として、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力など」「学びに向かう力、人間性など」が名

言されています。最後の「学びに向かう力、人間性など」が非認知

能力というわけです。もっとわかりやすくいうと、人の意見に

耳を傾けたり、課題に対してどう対処するかを判断すること。

また、人と協力して課題を成し遂げる、あきらめずにやり抜く、

ものごとを主体的に考えるなども、非認知能力を育むために必要

です。結果、認知能力も自然と伸ばすことができます。

「勉強ができるだけではこれ」

伸ばすことができます。

要です。結果、認知能力も自然と

も、非認知能力を育むために必要

です。結果、認知能力も自然と

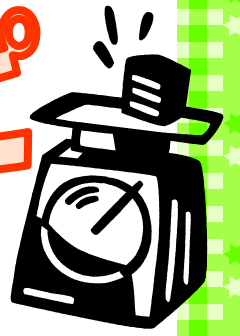
伸ばすことができます。

「勉強ができるだけではこれ」

伸ばすことができます。



# ビタミン☆レシピ



## 大根の和風サラダ

大根は食物繊維が豊富な淡色野菜。寒い季節にぐっとおいしくなります。食物繊維は腸の働きをよくするほか、生活習慣病の予防にも効果を発揮します。また、糖質をエネルギーに変換するビタミンB1、成長を促して皮膚や粘膜を

保護するビタミンB2、赤血球の生成を促す葉酸などが含まれる点も魅力です。さらに、アンチエイジングやストレス対策としてぴったりのビタミンC、むくみを解消するカリウム、骨活に欠かせないカルシウムも豊富に含みます。

**1** 大根は半月の薄切り、葉は刻む。レタスはちぎる。



半月の薄切り

刻む

ちぎる

**2** ボウルに大根と葉、ごま油、しょうゆを入れて混ぜ、全体をなじませる。



全体をなじませる

**3** レタスとちぎった焼きのりを加えて、さっと混ぜる。



### 材料(2人分)

- 大根 …… 150g
- 大根の葉 …… 少々
- レタス …… 25g
- ごま油 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ2
- 焼きのり …… 1/2枚



出来上がり!

寒い日が続いていますが、コロナやインフルエンザにかかったりして、調子を崩されていないでしょうか？日本はどちらかというと、悪いニュースばかりで前向きな報道が少ないように感じます。特に景気等は、人々の雰囲気が決まっているような気がします。

周りの人が車や住宅を購入していると景気を良く感じ、先行き不安で節約していると、自分も・・・とそんな気持ちになる。そんなことはないでしょうか。日本人は、自分がどう行動するかより、他人にどう見られているかを、特に重視すると言われています。

ですから、不景気の際は、不景気と自分は感じてなくても周囲に合わせてしまう、そんなことが連鎖して景気が悪くなっているように思います。

もちろん、物価が高騰したり、税金が増えたり、以前に比べて支払いが多くなっているのは事実ですが、まだまだ、日本人に生まれてラッキーと思っています。欧米ではアルバイトでもこれだけ稼いでいるみたいな報道を見ますが、家賃の価格は、安全性によって大きく変わりますし、医療費が高くて病院に通えない方が多くいるのが実情です。

それを思えば、日本は安全ですし、病院に通えない人なんてほとんどいないので、実はラッキーではないでしょうか？

沢山、会社が倒産して不安になりますが、大変化の時代です、新陳代謝が進んでいるのだと思います。整理され残った会社が収益を上げて、従業員を増やし給料が上がっていくのだと思います。ターウィンの進化論で

「唯一生き残るものは、変化したものである」と言われています。変化することは最も人間が嫌うことですが、一緒に、楽しんで変化して行きましょう。未来は明るいのです。今月もよろしくお願いします。

# 家作りお悩み相談室



**Q** 平屋建てのメリットやデメリットは？  
2階建てとくらべてどう違うか教えてください。

**A** 子どもが独立したタイミングで2階建てを平屋にというシニア世代だけでなく、若い子育て世代にも、平屋を希望する人が増えています。平屋建ては2階建てにくらべてシンプルな構造で、柱が2階を支える必要もありません。そのため、耐震性がアップし、地震に強くなるのが特徴です。

マンションはワンフロアのため、生活動線が短く暮らしやすいとよくいわれますが、平屋建ても同じです。ワンフロアで段差が少ない平屋は、掃除や洗濯などの家事がしやすく、庭にすぐ降りることもできます。階段がなく、バリアフリーにしやすいため、子どもや高齢者に優しいのも大きな特徴です。天井を高くすれば、天井や床下に大容量収納を設けることもできます。デメリットとしては、2階建てと同程度の居住空間を実現するためには、広い土地が必要で、建物にかかるコストが割高です。



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ノベーションするのも得意です。)

・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！  
来月もよろしく申し上げます！



# 温故知新

## 昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

キャッチコピーが流行語に！  
「カレーのCM」

子どもも大人もみんな大好きなメニューがカレーライス。市販のルウで手軽に作れておいしいカレーは、あっという間に食卓の定番になりました。そして、テレビCMも活発に行われていましたね。

昭和48年から60年までの13年間、ハウス食品の「バーモントカレー」のCMに出演したのが歌手の西城秀樹。秀樹がデビューしたのは昭和47年の17歳のとき。その1年後の18歳から31歳まで、「カレーといえば秀樹」と印象づけました。CMのはじまりは「ハウスバーモントカレーだよ〜」で、「ヒデキ、感激！」のキャッチコピーもみんなの頭の中に残っています。バーモントカレーはりんごとハチミツが入った、子どもが大好きな味です。

一方、ハウス食品の「ジャワカレー」のCMに出演していたのが千葉真一・野際陽子夫妻。昭和51年から57年まで、7年間にわたってメインキャラクターでした。ジャワカレーが発売されたのは1968年。南の島であるジャワ島をイメージした、辛さと刺激のある味わいが特徴です。CMも大人を意識して作られたもの。千葉真一が「男はタフでなければ」と言いながらカレーを食べ、野際陽子が「優しくなければでしょ」と言い足しているのが印象的でした。最後の

キャッチフレーズ、「大人の辛さ、ハウスジャワカレー」を耳にするたび、子どもながらに辛いカレーに憧れたものです。

懐かしいカレーのCMといえば、大塚食品の「ボンカレー」がありますね。1968年に発売された、日本初のレトルトカレーです。着物を着た松山容子さんのパッケージでおなじみでしょう。CMで有名なのが、1972年から放送がはじまった「子連れ狼」編。子連れ狼に扮した笑福亭仁鶴が、乳母車に乗った大五郎と歩いています。大五郎が「チャン、ボンカレー」と言い、子連れ狼が「そうであった、3分間待つのだぞ」と応えます。そして、「腹が減っても、じっと我慢の子であった」とアナウンスが流れるのです。この「じっと我慢の子であった」は1973年に大流行し、いろいろパロディ化されました。

