

一年でもっとも暑い8月ですが、暦の上で暑さの頂点になる日をご存知ですか？それは「立秋」。まだまだ暑くても、暦の上では立秋をピークに秋へと向かっていきます。「暑中見舞い」は立秋の前日まで。立秋からは、どんなに暑くても「残暑見舞い」になります。今年の立秋は8月7日です。暦と体感のズレを感じますね(汗)。

## ちょっと気になる チマタの話

9月3日は「9」と「3」の語呂合わせから「クエン酸の日」。夏の疲れが出やすいこの時期、継続して摂取すると疲労感を軽減するとされるクエン酸について広く知ってもらおうと、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社が制定しました。ただ「クエン酸が効くらしい」と聞いても、どうしたらよいのか分からない方も多いのでは？専門家によれば、お手軽で最適な食材は「レモン」だそうで、なんとウメの約2倍、グレープフルーツの約3倍もの含有量があるのだとか。レモンの生産量日本一を誇る広島県の、県立広島大学等の研究によれば、同県内のレモン産地・大崎上島町の成人男女123名を対象にした調査で「日常的にレモンの摂取量が多い人ほど夏場の疲労感が少ない傾向にある」という結果も出ているそうです！ポッカサッポロフード&ビバレッジの公式サイトではレモンを使った簡単レシピも紹介しています。天然のクエン酸で夏バテ対策をしてみませんか。

## 手軽に楽しく Let's 英会話

### 今月のキーワード：【invasion】

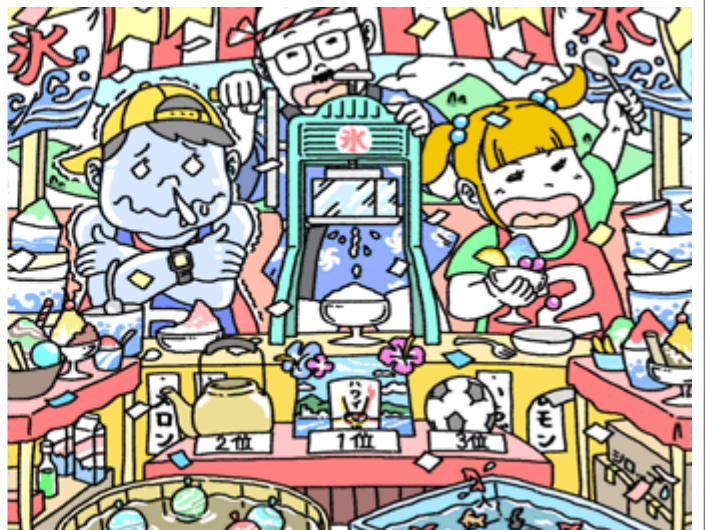
最近になってよく耳にする単語のひとつに「侵攻」がありますね。これは“invasion”といい、他に「侵害・浸潤・襲来」などの意味があります。侵略してくる宇宙人を迎撃する「インベーダーゲーム」をご存じの方も多いかと思いますが、この“invader”は「侵略者」のことです。よく耳にする使い方は“invasion of privacy”「プライバシーの侵害」、「home invasion」「家宅侵入」、「alien invasion」「エイリアンの侵略」、「Invasion of Normandy」「ノルマンディー上陸作戦」などです。

デトックスや美肌の効果で知られる「どくだみ茶」には、飲み続けることで蚊に刺されにくくなる効果もあるそうです。蚊が好むのは酸性体質の人の臭い。どくだみ茶を飲み続けると酸性体質が改善されるため、蚊に好かれなくなると刺されにくくなるのだとか。

知って得する知恵袋

## ? 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると左右のイラストには異なる箇所が7つあります。正解は巻末に!



ここで解決ッ!

# 新聞でよく見かけるあの言葉

## 今月のよく見かける言葉：【ヘアドネーション】

寄付された髪の毛で作ったウィッグ（かつら）を小児がんや脱毛症、不慮の事故などで頭髮を失った子どもに無償提供する活動のこと。アメリカで始まり、日本では2009年にNPO法人が設立された。有名人の参加で認知度が上がり寄付が急増したものの、コロナの影響による資金不足でウィッグ製作の遅れが憂慮される。

## 暮らしの中の千夜一話

突然の夕立に「水もしたたるいい女だな」と言われた遠い昔のことを思い出した。芝居がかったキザな男だった。「バカじゃないの」とあしらったけれど、実はうれしかった。あの男とどこで知り合ったんだっけ？知り合った場所どころか顔さえも思い出せない。ふと我に返ると夕立はやんでいて、雨に濡れた庭の雑草がみずみずしい。水がしたたる女もいいけれど、いつまでもみずみずしい女でいたいものだ。



今日は連想ゲームのように思考があちこちに飛ぶ日らしい。赤ちゃんの頃は体内の約8割が水分で、それが成人になると6～7割になって、高齢になると5割近くまで減少すると聞いた。たっぷりと水分を含んだフレッシュな果物が時間の経過とともにしなびていくイメージが頭に浮かぶ。年齢を重ねるとは、体内の水分量が少しずつ減ってみずみずしさが失われていくことでもあるのか。そう考えれば、みずみずしさを保っている人が若々しく見えるのは自然なことだ。みずみずしさは体内や肌の状態だけじゃない。ある程度の年齢になれば、内面のみずみずしさをいかに保つかで人生の質が変わってくる。年齢を悲観的に捉えない私でも、年齢と共に考え方が凝り固まって新しいことが面倒臭く思えることがある。これはいけない。内面のみずみずしさを失ってしまったら心がくすんでしまうのではないか。遠い昔の、あの一言。顔も忘れたキザ男の記憶で、私の心は一瞬、みずみずしさを増した。高級エステに行かなくても、美しい記憶があれば女はみずみずしくいられるらしい。

**コハルちゃん**

画:ゴハチ

## 今月のあなたの運勢

鑑定: 妙慎

### A型

運気が回復してチャンス到来！積極的に行動すれば何事もうまくいきそうです。目標に向かって進みましょう。

### B型

築いてきたものを大切に守りながら心の平穩に努める時期。焦らず穩やかに過ごすことが開運の鍵となります。

### O型

運気は徐々に回復へ向かって明るい雰囲気が出てきます。大切なことは月の後半に！家族との交流が吉運UP！

### AB型

予期せぬアクシデントに見舞われやすい運勢ですが、良い人脈作りには好機！良好な人間関係が築ける努力を。



# 安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

## 【アンチョビソースのスティックサラダ】

このコーナーでは、簡単に作れて体の中からキレイになれる一品をご紹介します。

今回のアンチョビソースは簡単なものですが、とてもおいしいので色々な生野菜や、蒸した野菜につけて召し上がってください。ミキサーを使っていますが、ミキサーがない場合は丁寧につぶしてください。



### 【材料】 2人分

きゅうり	1/2 本
アスパラガス	2 本
セロリ	40 g
赤パプリカ	1/4 個 (約 30 g)
黄パプリカ	1/4 個 (約 30 g)
オリーブオイル	大さじ 2
アンチョビペースト	大さじ 1/2
にんにく	1 片
黒こしょう	少々

### 【つくり方】

1. にんにくは皮つきのまま電子レンジで 30 秒ほど加熱したら皮をむいておく
2. 小鍋にオリーブオイルとアンチョビペースト、上記 1. のにんにくを入れて火にかけ、フツフツというまで少し煮る
3. 粗熱を取ったらミキサーにかけ、黒こしょうを振って器に盛っておく
4. きゅうりやアスパラガス、セロリ、パプリカなどを細く切って添えたらできあがり

## これ 気に メ

### 今月のコレが気になる：【甘噛みハムハム】

2022年のデジタル技術見本市で公開され、大きな話題となったユカイ工学の体感ロボットです。眠そうな顔をした動物のぬいぐるみの口に指を差し出すと、独自に開発したハムリングシステムで指をやさしくかんだり、吸うようにかんだりしてくれます。病みつきになる痛気持ちいい甘がみ。リラックスタイムにこっそり満喫したいですね。



## いざとなったら役に立つ! ビジネスに使える **ネタ話**

このところ「金融リテラシー（お金に関する知識や判断力）」という言葉をよく聞くようになりました。金融リテラシーが低いとやゆされる日本人ですが、ついに今年から高校の家庭科で「金融教育」が始まりました。



授業内容は大きく4項目。お小遣いの管理から収支バランスを学ぶ「家計管理」。病気や事故、災害などへの対応を学ぶ「リスク管理」。就職や結婚などのライフイベントを考慮したお金の「生涯計画」。金融商品のメリット・デメリットを学ぶ「資産形成」です。まだ始まったばかりの取り組みなので一長一短のようですが、成人の年齢が18歳に引き下げられたこともあり、金融リテラシーの必要性はこれからさらに加速しそうです。また仮想の街で職業体験ができる「キッザニア東京」では、お金の運用体験ができる「証券コンサルタント」が登場。小学生向けの投資関連本も出版され、話題になりました。欧米のように「子どもの頃から金融教育を受けていると人生の質が向上する」という調査結果があるそうです。子ども向けの金融教育は日本の将来にも影響を及ぼしそうですね。

# 生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

## 【立場によって「正しい」ことが変わる】

シンクタンクの日本総合研究所の理事長である翁百合氏は、日本経済新聞のインタビューで「経済政策学は、どの立場に立つかで“正しい”ことが変わります」と話しています。さまざまな政府の会議に民間の委員として参加してきた翁氏は、政治家や行政は既得権益の保護に向かいがちだが、民間人の自分のメリットは「しがらみがなく中長期的な視線でモノが言えること」だと語っていました。「どの立場に立つかで“正しい”ことが変わる」というのはあらゆる場面でいえることかもしれません。意見を聞かれたら、一般的には自分の立場から答えることが期待されていますが、意見の対立があるときに自分の「正しさ」にこだわれば、話は進みません。視点を高いところに置いて、周りを見渡し、全体の利益を考えてみる。それは全体の一部である自分のためにもなるはずです。

## 社長の戯言

熱いぜ！さいたま！

皆さん、酷暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？



写真は、事務所前に止めておいた私の車の温度計です。午後2時過ぎの一番気温があ上がっている時間ではありますが、一瞬目を疑いました。最近老眼が進んでいるとはいえ、この温度って・・・。

ある意味、信じたくないほどの気温です。この温度の中でも、家づくりに携わる職人さんたちは、頑張ってくれています。担当する工事によっては、全く日陰もなかったり、屋根の上照り返しを受けたり、エアコンもない室内で窓も開けられなかったりと、信じられない過酷な条件下でも作業してくれています。感謝！

皆さんも、無理をせず体調崩さないよう気を付けてくださいね。 高橋秀彰

「焚き火の会」開催してます！

焚き火を囲んで、思い思いの時間を共有してみませんか。ゆったり、まったり、のんびり、ほっこり、そんな時間を楽しみましょう！炎分不足の方は補給をどうぞ！



8月27日(土) 18時～21時くらい  
盟章建設(株) 駐車場  
雨天の場合は翌月へ順延となります。  
一緒に楽しみましょう！

## 間違い探しの答え

1. 左中段、男の子の横のかき氷カップ 2. 左中段、男の子の鼻水 3. 中央中段、かき氷機の中のかき氷 4. 右中段、女の子が持っているかき氷のトッピング 5. 右中段、女の子の前にあるスプーン 6. 左下、2位の賞品のやかんのふた 7. 右下、カウンター側面「レモン」のメニュー短冊

## 盟章建設株式会社

〒362-0054 埼玉県上尾市堤崎 444-18

電話：048-776-9801 F A X：048-776-9802

サイト：<http://www.meisyo-kensetsu.jp>

メール：[contact@meisyo-kensetsu.jp](mailto:contact@meisyo-kensetsu.jp)

ブログ：<http://meisyokk.blog103.fc2.com/>