

クイズの時間です！試合をしないで戦うスポーツは何でしょう？答えは「剣道」ですが、なぜ「剣道」なのかポイントです。問題文をよく読んでください。剣道は竹刀（しない）で戦いますよね。オヤジギャグとってしまえばそれまでですが、何事も注意深く観察すると見えてくるものがあるという、深いイ話でした。

ちょっと気になる チマタの話

来る11月14日は「いいとし」の語呂合わせから「アンチエイジングの日」。「いいとし（良い年）を取るために心と体の状態をチェックしよう」と、抗加齢医学の専門家らが運営するNPO法人アンチエイジングネットワークが制定しました。ところでコスメやサプリメントは言わずもがな、昨今では各種医療機関などで「アンチエイジング」の文字を目にすることも少なくありません。「不老不死」や「若返り」をイメージしがちな言葉ですが、アンチエイジングネットワークによれば「加齢を緩やかにする適切なアプローチ」のことを指すのだとか。本来のアンチエイジングには生活習慣病の予防も含まれ、最低でも年に一度は自分の心と体に目を向ける機会が必要だそうですよ！皆さんが「定期検診」や、体の老化度や老化危険因子を調べる「アンチエイジングドック」などを、最後に受診したのはいつでしょうか？これを機にぜひご自身のヘルスチェックをしてみてくださいね。

手軽に楽しく Let's 英会話

今月のキーワード：【stray】

コロナ禍でペットブームが続いていますね。事情で飼えない人も多いためか、YouTube やゲームで動物関係のものが人気です。7月に販売が開始された人気の「Stray」は野良猫が謎解きをするゲーム。この“stray”は「離れる・はぐれる・迷う」などの意味で“stray cat/dog”は「野良猫/野良犬」です。“Found a stray sock!”「靴下の片っぽ見つけ!」、 “I'm treated as if I were a stray dog or unwelcome guest.”「私はまるで野良犬か招かれざる客のように扱われた」という具合です。

厚焼き卵をきれいに作るコツは、卵の溶き方を水で濡らし、少量の塩をつけてから生卵を溶きます。すると塩に含まれる塩化ナトリウムが自身の粘性を下げるので、ムラなく簡単にほぐせます。きれいな溶き卵なら厚焼き卵もきれいに作れます。

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!



今月のよく見かける言葉：【オルタナティブ】

「代案」「二者択一」「主流な方法に変わる新しいもの」を意味する英語が由来の言葉。多くの分野で使われ、代替医療を指すオルタナティブ医療がその典型例であり、オルタナティブエネルギーは二酸化炭素を排出しないクリーンエネルギー（再生可能エネルギー）が該当する。省略した「オルタナ」で表現されることもある。

暮らしの中の千夜一話

キンモクセイの香りが漂い、ツバキの黄色い花が目につきはじめる10月。道端や河原、ちょっとしたコンクリートの隙間にも元気よく群生している植物がある。「背高泡立草」と書いて「セイタカアワダチソウ」と読む、あの黄色い雑草だ。北アメリカ原産の帰化植物で、戦後に各地で大繁殖したそうだ。セイタカが群生するとほかの植物が繁殖しないため、嫌われモノの悪名高き雑草として有名だけれど、たくさん生えすぎると自分の出した特殊な物質にやられてしまい、自分が成長できなくなってしまうという少し笑える一面もあるのだとか。

嫌われ者になったもうひとつの理由は「秋の花粉症の原因」と思われていたこと。けれどもセイタカの花粉には粘りがあって、風ではなく虫が運ぶため花粉症の原因にはならないと聞いた。ちょっとした汚名返上というところだろうか。セイタカの別名は「ヘイザンソウ（閉山草）」という。北九州で炭鉱の閉山が相次いだとき、あつという間に閉山をセイタカが覆い、山を黄金色に染めたことからこの名前が付いたそうだ。セイタカの名の通り2.5メートル近くまで成長するたくましい雑草。けれど花穂が黄色く色付き始めると、雑草とはいえ、キラリとした中にも繊細な表情を見せてくれる。秋が深まればセイタカは実を付けるだろう。ベージュに似たフワフワの実が付けば、それが合図のように季節は一気に冬へと進んでいく。見慣れている風景の、ちょっとした変化に敏感であること。「豊かかってこんなことかな」と思ったりする。



コハルちゃん

画:ゴハチ

この髪型好きなんだ

コハルちゃんいつもツインテールだね

うそです 本当は結ばないで

そっかー

まともなことに大変なこと

すごいクセ毛で

雨の日は 温気でふくらんで さらにすごいことに

パパ ねー ゆずり

クセ毛はつらいよ

今月のあなたの運勢

鑑定: 妙慎

A型

いつものように周囲との和を大切にすると好調が持続されます。思いやりの心は、人脈づくりの鍵になります。

B型

自分の状況に納得できないことが起きても焦りは禁物。無理してきた対人関係をきれいに整理すると吉運UP!

O型

気力・体力ともに充実して進展しやすい好機到来! 問題を抱えている人は解決するために行動すると大吉です。

AB型

SNSなどからヒントを得て、それを生かすことで良い兆しが表れそうです。チャレンジ精神を持って行動を!



安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

【冷たい枝豆腐ポタージュ】

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。最近では枝豆で作った豆腐が人気です。今回はそれを使った冷たいポタージュを紹介します。まだまだ暑い日の汁物として重宝しますよ。温かくしたい場合は、牛乳を沸騰する直前まで温めてから入れてください。



【材料】2人分

枝豆腐	150g (1/2丁)
牛乳	100ml
塩	小さじ1/4
パセリ	少々
生クリーム	大さじ4

※枝豆腐が手元がない場合は、ゆでて皮（薄皮も）をむいた枝豆と、絹ごし豆腐で代用しましょう

【作り方】

1. ミキサーに枝豆腐と牛乳、塩を入れて、滑らかになるまで混ぜ合わせる
2. 上記1を器に注ぎ、その上から生クリームをそっとかけ回すと、みじん切りにしたパセリをのせてできあがり

※ミキサーの代わりにハンドブレンダーを使用してもいいですよ

これ 気に

今月のコレが気になる：【アクションカメラ】

GoPro のアクションカメラは、防水機能があり小型で軽量のため、激しい動きのあるシーンや迫力ある風景を簡単に撮影できます。高解像度の4K撮影に手ブレ補正機能、コマ送りのように楽しめるタイムラプス動画など魅力満載。旅行やスポーツを楽しみながら撮影した動画を編集すれば、動画ブログのVlogなどに挑戦してみたくありませんか。



いざとなったら役に立つ！ ビジネスに使える **ネタ話**

インフレの進行によって一般的な消費が伸び悩む一方で、順調に売り上げを伸ばしているのは大手百貨店のいわゆる「高級品」です。以前はインバウンド景気に支えられてきた百貨店ですが、このコロナ禍で大幅に売り



上げが減少しました。その打開策として強化したのが、国内富裕層に向けた高級腕時計や宝飾品、ハイブランドの販売です。そこで注目したいのは、その販売チャンネル。一般のフリー客とは異なり、富裕層向けに力を入れているのは「外商」です。外商とは、得意客1人ずつに担当者が付き、趣味や嗜好（しこう）を熟知しながら、顧客のニーズに合った商品をセレクトしてピンポイントに販売していくスタイルのことです。一般客よりも早く特別な商品の情報を提供してもらえたり、限定商品の

入手がしやすくなるというメリットがあります。そのため、もともとは年配の富裕層向けサービスだったものが、最近では30~40代で成功したニューリッチ層も外商ルートでの買い物に興味を示しているようです。色々な場面で二極化が進んでいるといわれている昨今ですが、どうやら消費行動も例外ではなさそうです。

生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

【先回りして考えて行動しろ】

アニメ『進撃の巨人』など多くの人気作品に出演している声優の梶裕貴氏。父親から「先回りして考えて行動しろ」と言われて育ったと朝日新聞のインタビューで話していました。その影響で、日頃の振る舞いについても、仕事についてもよく考えるそうです。「忙しくて準備が間に合わない」「先のことを考える時間がない」。そんなふうに思ったことがある人は少なくないでしょう。しかし自分にとって一番大事なことで、そうした状態が続いているのなら、やり方を見直したほうがいいかもしれません。準備にかかる時間を過小評価しているのかもしれませんが、考える時間を取らないから時間がないのかもしれませんが、先回りして考えるには確かにエネルギーが必要ですが、大事なことが見極められれば効果的に動けるでしょう。仕事に追われがちな人は試す価値がありそうです。

社長の戯言

誰かに会えるかな？

このフレーズでピンときた方は、かなりの映画好きなのではないでしょうか。



アメリカ映画「フィールド オブ ドリームス」の中に出てくる一説です。かなり懐かしい映画ではありますが、私には心に残る作品です。

毎年、散歩コースで見かける光景なのですが、その度にこの映画を思い出します。MLB 草創期と現在の時間を越えたやり取り。主人公の父親との関係性を背景に描かれています。

まだご覧になったことがない方は是非お勧めです。一度ご覧になってみてください。

それにしても今年は作付け面積が広がっています。家畜用飼料の高騰が影響しているのでしょうか。 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！



10月22日（土）17時～20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. 左上、応援する男の子の左手 2. 中央上、対戦実況する男性のネクタイ 3. 中央上、戦車の砲身
4. 中央中段、対戦中の二足歩行型ロボットの右拳
5. 中央中段、対戦中のキャタピラー型ロボットの左腕
6. 左下、ロボットを操作する左側男性のコントローラーの十字ボタン 7. 右下、ロボットを操作する右側男性のリュックサックのポケット

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