

おいしい紅茶とともにプレートに盛られたプチフルやサンドイッチを優雅につまみ、2時間くらいゆったり過ごす。そんなアフタヌーンティーのサービスが「ヌン活」と呼ばれて今、ブームになっているようです。数千円でセレクト気分を味わえるちょっとぜいたくなティータイム。自宅でお手軽なヌン活はいかがですか？

ちょっと気になる チマタの話

2021年を振り返ると、どんな年より「手を洗った」という方が少なくないのでは？実は年明けすぐ1月15日は「手洗いの日」。5本指にちなみ「1（い）1（い）5（て）」の語呂合わせから制定されました。新型コロナウイルスの感染拡大でこれまで以上に関心を集めている「手洗い」ですが、UNICEF（国連児童基金）とWHO（世界保健機関）の調査によれば、2020年の時点で世界の約23億人ほどが、石けんや水が備わった基本的な手洗い設備が自宅にない環境で暮らしているのだとか。もし石けんを使ってちゃんと正しく手を洗うことができれば、年間で100万人もの子どもの命が守られるそうです。国連が2030年までの達成を目指して掲げたSDGs（持続可能な開発目標）にも「安全な水とトイレを世界中に」が挙げられています。手をよく洗った一年が暮れつつある今、そして来る「手洗いの日」を前に、世界の手洗い事情やSDGsについても考えてみませんか。

手軽に楽しく Let's 英会話

今月のキーワード：【due to／thanks to】

今年もあとわずかとなりました。コロナが原因で色々な変化がありましたが、これに対する見方もさまざまですね。「～のため・～のせい」は“due to”を、「～のおかげ」は“thanks to”を使います。「コロナにより在宅勤務が許可された」は“Working from home is permitted due to COVID-19.”ですが「コロナのおかげで・・・」は“Working from home is permitted thanks to COVID-19.”です。“due to”は中立的かネガティブ、“thanks to”はポジティブな見方となります。

知って得する知恵袋
プレゼントや贈り物の包み紙。すてきなものは上手に再利用したいですね。包み紙にセロハンテープが付いていたら、低温のアイロンかドライヤーでセロハンテープに熱を加えると簡単にはがせます。包み紙やセロハンテープが焦げないように注意してくださいね。

? 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:【IPCC】

「国連気候変動に関する政府間パネル」の英語の頭文字をとった略称。1988年に国連環境計画と世界気象機関により設立され、科学者の研究成果を分析するだけでなく、社会経済への影響や気候変動対策を盛り込んだ報告書を公表している。2021年8月の報告書では、加速する温暖化や気候変動の拡大を憂慮している。

暮らしの中の千夜一話

ストレスは万病のもと。ずっとそう言われているし、私もそう信じていた。だからストレスをためないように気をつけているけれど、ストレスは雨後のタケノコのごとし……。イライラしない日は、正直あまりない。ところがだ。アメリカの実験によれば、一般的に悪者扱いされているストレスも、心の持ちようで心身に有益に働くという。実験はこんなふうだった。300人の被験者をふたつのグループに分けて、片方にはバスケットボール選手が貴重な得点をあげる「ストレスに打ち勝つシーン」のビデオを見せ、もう一方には「人がストレスに屈するシーン」を見せた。その後、頭痛や筋肉痛などの健康障害を訴える人数を比べたところ、ストレスに打ち勝つシーンを見たグループのほうが健康障害を訴える人数が少なかったという。ストレスを前向きに捉えるか、それとも否定的に捉えるか。物事は自分の気持ちひとつでいかようにもなる。なんとなく分かっていたけれど、やっぱりそうらしい。だからといってコロナに「ありがとう」とは言いづらいけれど、不自由になって気づいたありがたさはコロナのおかげかもしれない。見慣れていた景色の美しさ。風の音の心地良さ。落ち葉を踏む感触で季節を感じ、咲き始めたロウバイの香りに初めて気がついた。体の感覚に集中すると冬の匂いも感じられるような気がする。あとは体が喜ぶものをたくさん食べて、元気になる言葉を口にすれば、あっという間に心が満たされて世界は私のものになる。ありがとう。そしてさようなら2021年。



今月のあなたの運勢

鑑定: 妙慎

A型

努力が報われ花の咲く運勢です。社会的に信用が増して忙しくなりそうですが、これを機に羽ばたきましょう!

B型

人脈を広げるのに良い月で仕事にもプラスになるでしょう。とはいえ、お付き合いの会食やお酒はそこそこに。

O型

地道に準備してきたことを行動に移すのに良い月です。周囲へ気を配ることでさらに吉運UPにつながります!

AB型

運気の空回りから解放され一歩ずつ手応えを感じる運勢。失言さえしなければさらに運気は向上するでしょう。



安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

【雷こんにゃく】

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。

作る際にビリビリと音がするまで鳴ることから「雷」といわれるこんにゃくのいり煮です。カロリーは控えめですが、食物繊維がとても豊富で、ごはんやお酒によく合う一品です。常備菜としてお試しください。



【材料】 2人分

こんにゃく（1枚）	250 g
かつおぶし	4 g
ごま油	大さじ 1/2
日本酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 2
鷹の爪	1/2 本
一味唐辛子	適宜

※あく抜きをしていないこんにゃくは、塩を入れて湯がいてください

【つくり方】

1. あく抜きをしたこんにゃくを2センチ角に切り（ちぎってもよい）、ごま油を入れた鍋でしっかりといる
2. 日本酒、しょうゆ、みりん、小口に切った鷹の爪を入れ、水分がなくなってビリビリと音が鳴るまでいり煮をする
3. 仕上がりにかつおぶしを全体にまぶし、器に盛ったら一味唐辛子をふりかけてできあがり

これ 気に

今月のコレが気になる：【ドリンクメイト】

電源不要で使えるシリンダー式の炭酸飲料メーカーです。炭酸濃度が選べて、水以外のお酒やジュースもスパークリング飲料に変えることができます。1リットルあたりのコストも約25円と安く、ペットボトルを買いに行ったりゴミに出す手間もなくなります。健康や美容に効果があると注目されている炭酸水を、手軽に楽しみたいですね。



いざとなったら役に立つ！ ビジネスに使える **ネタ話**

ここ数年、ペットボトルにラベルを付けない「ラベルレスボトル」をよく見かけるようになりました。この火付け役はアサヒ飲料です。2018年にネット通販でラベルレスの飲料品をケース販売したところ、ラベルを



はがす手間がないことや資源とゴミの分別の手間を省けるだけではなく、プラスチック樹脂の使用量を減らし、ゴミの排出量も減らせることから一躍人気となりました。その後、コロナ禍で在宅の時間が増え、ネット通販で飲料品のケース買いが増加したことから他メーカーも参入。人気のペットボトル飲料が次々とラベルレスになっています。ペットボトルのラベルは、商品のブランディングや企業のマーケティングに欠かせない要素です。ところが、昨今のサステナビリティ（持続可能性）

重視の潮流と、企業の社会的責任を問う流れから、ラベルでブランドロゴなどを目立たせてライバル他社との差別化を図ったり、派手に企業イメージをアピールしたりすることを消費者が敬遠するようになりました。「派手に目立ってなんぼ」が良しとされたのは遠い昔のことでしょう。今は本質が問われる時代になったようです。

生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

【年を取っても成長できる】

すい臓がんの手術で知られる外科医の中尾昭公氏。70 歳を超えた今も困難な手術を引き受けています。中尾氏はNHKのドキュメンタリー番組の中で「現状に安住せず、進化することの大切さ」を繰り返していました。そして「年を取っても、取ったなりに成長はできるんだよ」と言い「死んだら悔いがあるかないか分からないから、生きているうちはやるんだよ」と語っています。短期的な成果や成功に満足したら、そこから先は守りに入るしかなく、過去の人になってしまいます。しかし中尾氏は本当に大切だと思うことを追求し続けてきたからでしょう、今を生き生きと生きているように見えました。自分にとって大切なものを知り、それに向けて日々、歩みを進める。そこには本人しか味わえない充実感があるはずです。そして、それは今からでも始められるものなのです。

社長の戯言

薪・薪・薪！

キャンプ好きな私には、とてもうれしいプレゼントです。薪が 3 種類！



奥の大きな丸太は、お隣さんが庭木を整理していることでお声がけ。「処分するのなら譲ってくれる？」「こんなの何に使うの？」「はい、焚き火に！」というわけで、お引き受けいたしました。

手前の二山は、お客様がキャンプ好きな私にと、庭木の剪定したものをまとめておいていただきました。しかも右側の束は昨年のもので十分乾燥もされて、いつでも使用可の状態です。早速使わせていただきます。

丸太はこれから割って、最低 1 年は干して乾燥させます。来年が楽しみです。広葉樹の薪は、火持ちがよく、柔らかな炎がとてもいいですよ。 高橋秀彰

平成 28 年 4 月から始めた「手しごと便」。好評をいただいております。特に高いところや道具が必要なことなど、ご自身ではやりきれない。そんな時に、このサービスをご活用ください。お気軽にお声がけください。

手しごと便

間違い探しの答え

1. 左上、鏡餅の上のみかん
2. 右上、釣り鐘を突く棒（撞木／しゅもく）
3. 中央中段、住職が持っているコップのお酒
4. 中央中段、住職の頭の上にあるおにぎりの向き
5. 右中段、釣鐘堂の前にいる女性の髪の長さ
6. 左下、テーブル上のとっくり
7. 右下、住職の左手

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/>