いどばた辞典

5月号 VOL. 212

５月２３日は「世界カメの日」。カメについて知り、カメに敬意を払い、カメの生存と繁栄のための人類の行動を促すことを目的として記念日が制定されたそうです。この日はカメの仮装をしたり、緑色の夏用ドレスを着たりして、世界中でお祝いをしているのだとか。世界にはまだまだ知らないことがいっぱいありますね！

ちょっと気になる チマタの話

来る６月１日は「チューインガムの日」。チューインガムといえば、世界で初めて商品化した米国のイメージを持つ方も少なくないと思いますが、この記念日は平安時代の風習に由来するのだとか。当時、６月１日と正月の年２回、鏡餅やシカ肉、干し柿などの硬い食べ物をよくかんで健康と長寿を祈る「歯固めの祝い」が行われていたことから、日本チューインガム協会が制定しました。ところで昨今、虫歯や口内炎、高齢者の誤嚥（ごえん）対策に加え、心身の健康の維持・向上を目指す「口腔ケア」が注目されています。日本チューインガム協会の公式サイトには「噛む健康」に関する情報がズラリ。ガムをよくかむ習慣を身につけることで口内が清潔になり、歯やあごの組織の新陳代謝も高まって健やかな毎日につながるそうです！６月４日には「虫歯予防デー」もやってきます。「チューインガムの日」と合わせ、この機会に「お口の健康」についてあらためて考えてみませんか。

手軽に楽しく Let's 英会話

今月のキーワード：【hate】

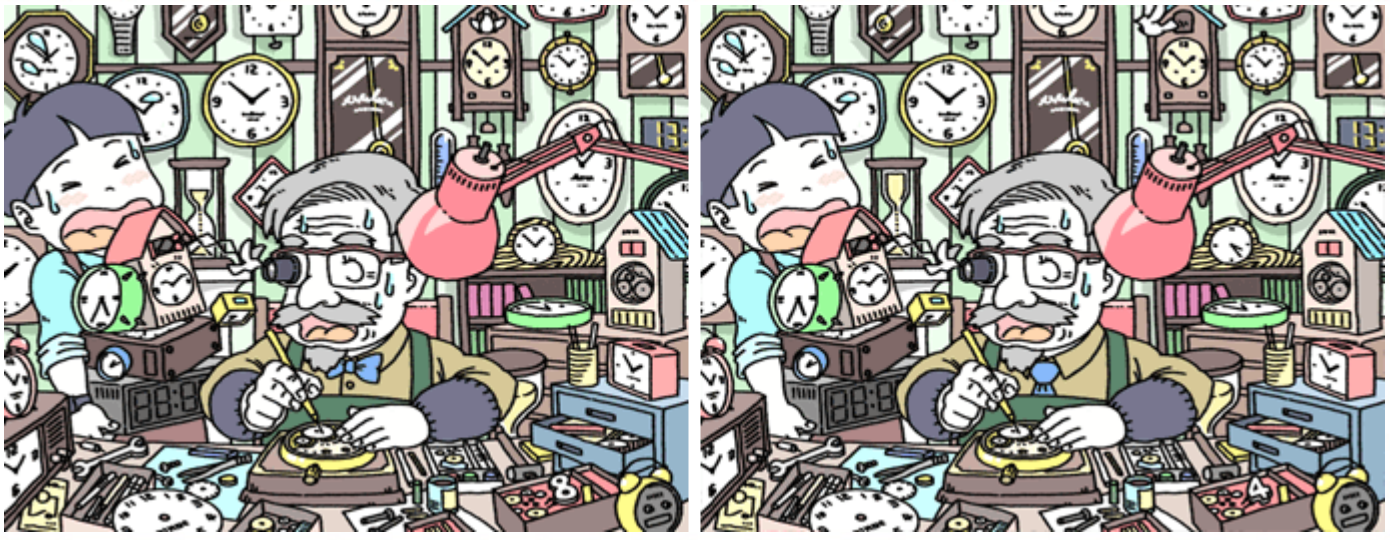
「ヘイトクライム・ヘイトスピーチ」という言葉を耳にしたことがあるかと思います。人種や宗教、性的指向など、変えることができない属性に対する犯罪“crime”や発言“speech”のことですね。“hate”は「憎む・嫌悪する・嫌う」という意味ですが、意外とよく使われます。思春期の子どもが親に向かって“I hate you!”「パパ（ママ）なんか大嫌い！」、“I hate cockroaches!”「ゴキブリは大の苦手！」などの他に“I hate to say it, but”「言いたくないけど・・・」のように使われます。

知って得する知恵袋

炊きあがったごはんが固いときは、ごはん３合に対して日本酒大さじ１を振りかけて１０分ほど炊き直すと、ごはんがふっくらします。逆にやわらかいときは、炊きあがったごはんをすぐに混ぜ、炊飯器のふたを開けたまま１０分ほど放置して、再び蒸し直します。

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！



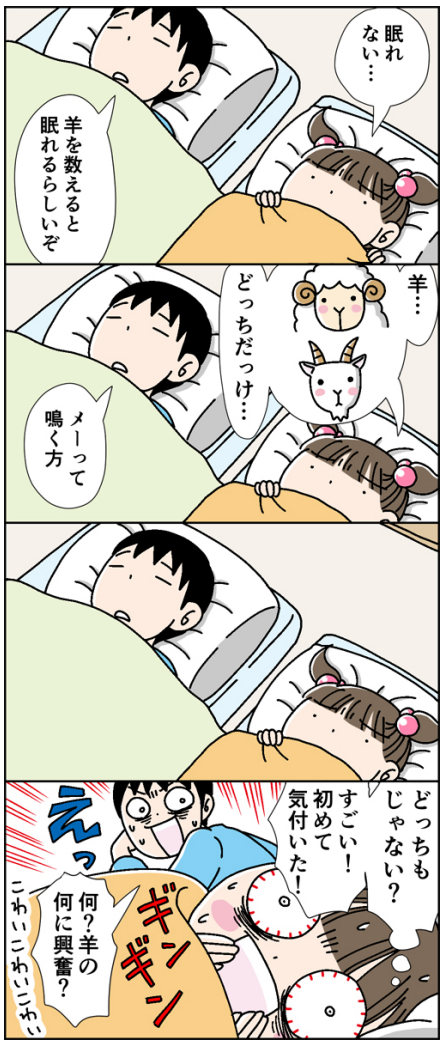
ここで解決ッ! 新聞でよく見かける あの言葉

今月のよく見かける言葉：【大学入学共通テスト】

各大学が独立行政法人「大学入試センター」と共同で実施する試験。大学共通第１次学力試験（１９７９年～１９８９年）、大学入試センター試験（１９９０年～２０２０年）の流れをくみ、２０２１年度から実施されている。国が進める「高大接続改革」をうけ、知識を前提に思考力・判断力・表現力の評価を重視している。

ゴハルちゃん

画：ゴハチ



暮らしの中の千夜一話

世の中はなかなか落ち着かない。けれどいつだって季節は巡り、今年も新緑の季節がやってきた。３年前の春は何をしていたのか、今となってはずいぶん昔のような気がする。そんなことを考えていたら、ラジオから「幸せのリハーサル」という言葉が聞こえてきた。最近は、家事をしながらラジオを聴くのが好きになった。特に午後４時からの「やまちゃんのハッピーアワー」という 30 分番組がお気に入りだ。パートから帰って夕飯を作るまでの貴重な１人の時間。コーヒーをお供に、やまちゃんの他愛もない、けれど肩の力が抜けるようなほっこりした雑談を聞きながら「今日も頑張ったな」という気持ちから「もうひと頑張りするか！」という気持ちに切り替える。「これから先、あなたはどんな人生を歩みたいですか？」

今日のやまちゃんは、いつもより大人の風情だ。「その希望がかなったとき、あなたはどこにいますか？その希望がかなったとき、あなたは何を考えていますか？どんな気分ですか？そして、その希望がかなったとき、あなたと一緒に喜んでくれるのは誰ですか？」。これが「幸せのリハーサル」だと、ラジオの向こうでやまちゃんは言った。やまちゃんによれば、思いをかなえたければ、もう実現していると本気で思い込んで自分の脳をだませばいいらしい。そんな簡単なことでかなうなら、今からさっそくやってみよう。来年の春、世界中が希望に満ちて、みんなが笑顔で、自給が 300 円アップして大喜びしている自分を、ありありと思い浮かべてみた。

今月のあなたの運勢　鑑定：妙慎

A型
身の回りの整理に最適な運勢です。また悪習や悪縁を断つにも良い月なので思い切って取り組んでみましょう。

B型
小さな目標をこなしながら夢に向かって前進するとよいでしょう。家族や仲間と将来について話し合うと大吉！

O型
物事が思うようにはかどらない運勢ですが、月の後半から徐々に運気が上向くので落ち着いて過ごしましょう。

AB型
旅行やイベントに参加して楽しむのに良い運勢。日頃のストレス解消のために習い事を始めるにも良い月です。

安井レイコの メタボとは無縁のパワーレシピ

【おからのきつねコロッケ】

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いたします。
油で揚げず、じゃがいもを使わないのに味はコロッケそのもの！とっても簡単で豊富な食物繊維がうれしいヘルシーな料理です。冷めてもおいしいですし、別添のソースも必要ないのでお弁当の一品に最適ですよ。

【材料】２人分

生おから	120ｇ
豚ひき肉	60ｇ
玉ねぎ	60ｇ
油	大さじ１
中濃ソース	小さじ４
ウスターソース	小さじ２
ケチャップ	小さじ１
いなり用油揚げ	４個分
ミツバ、豆苗など	４本

【つくり方】

1. フライパンに油を敷き、豚ひき肉とみじん切りの玉ねぎを炒めたら、生おからを入れてさらに炒める
2. 上記１に中濃ソース、ウスターソース、ケチャップで味をつけたら、いなり用油揚げに詰めて口のところを折り、ミツバや豆苗などのひも状の野菜で結ぶ
3. オーブントースター（またはフライパン）で１～２分ほど焼いてできあがり

これ気に

今月のコレが気になる：【軽量折り畳み傘】

フィッシングブランドとして有名なDAIWAから生まれた、スマホの約半分の重さの折り畳み傘です。釣りざおに用いられる特殊なカーボン加工と継ぎの技術で耐久性と強度は保証済み。収納時の全長は約 20センチというコンパクトサイズです。晴雨兼用の傘なので仕事かばんはもちろん、登山やアウトドア用のバッグにも常備したいですね。

いざとなったら役に立つ！ビジネスに使えるネタ話

世のワイン通からお叱りを受けそうな「缶ワイン」が、昨年から話題になっています。ワインといえば瓶に入っているのが普通ですが、缶ワインはその名の通り缶に入ったワインです。ワインが瓶に入っているのはちゃんと理由があって、アルコール度数が高く、酸も強いワインを缶に入れると金属と化学反応を起こし、ワインも缶も劣化してしまうからです。ところがメーカーの努力や技術の進歩により、ワインを缶に入れてもおいしく飲めるようになったのです。フランス人は「おいしいパンとごちそう、それにうまいワインがあれば医者いらず」などと言いますが、ブルゴーニュワインのような熟成した複雑な香りのワインをすてきなグラスに注ぎ、ごちそうと共にいただく優雅な楽しみとは真逆の発想で誕生したのが、缶ワインというわけです。飲みきりサイズで保管に気を使うこともまったくない。疲れて帰宅した夜は、冷蔵庫からキンキンに冷えた缶ワインを取り出し、プシュッと開けてまずは一口！缶ワインは、こんなシチュエーションにピッタリの新ジャンル飲料といえそうですね。

生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

【大切なのは根気と覚悟】

「子どもに詩作の才能があると思っていたが、成長したらそのかけらもなくなった、子育てに失敗したか」。日経新聞の悩み相談にそう投稿した 50 代の男性に、回答者である小説家の石田衣良氏は「子育ての成否に左右される弱い力は才能ではありません」と言います。自身の小説家の仕事も、他の多くの仕事と同じで「才能なんて不確かなものより、大切なのは根気と覚悟」と答えていました。将棋の藤井聡太五冠や野球の大谷翔平選手などの目覚ましい活躍を見ると「特別な才能がある」と言いたくなります。しかし人にどんな才能があるかは事前には分からず、才能と関心が一致するとは限りません。であれば「これだ！」と思うことを根気よくやるほうが望む成果に近づける。それに「才能の人」といわれる人も大いに努力しています。彼らもまた、根気と覚悟の人なのです。

社長の戯言

奇跡の一枚！またまた撮れました！

先日、ゆるキャン△の聖地「洪庵キャンプ場」へ。本栖湖のほとりに位置し、千円札でお馴染みです。

雨予報の中、覚悟の出陣。道中は天候の崩れもなく、快適ドライブ。到着後も設営に支障もなく、無事準備完了！

ところが、夜になると俄かに天候が悪化。寄りにはかなりの量の雨が。。。タープも張って雨養生をしていたにも関わらず、テントの上には大きな水たまりが！

あわやテント倒壊の危機を何とか大事にならず回避。翌日には天候も回復し、青空のもと素晴らしい富士山がお目見え！風もなく逆さ富士まで拝める幸運にも恵まれました。

前日の苦労が報われたのでしょうか。素晴らしいご褒美をいただきました！そんな中でに１ショット！　　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せんか！炎分不足の方は補給をどうぞ！

5 月 21 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、最上段の左から３個目の振り子時計の振り子　2.中央上、鳩時計の鳥　3.左中段、砂時計の砂　4.右中段、本棚の上にある置き時計の時刻　5.左下、時計を運ぶ男の子の腕時計　6.中央下、時計を修理するおじいさんのネクタイ　7.右下、修理台に置かれた数字のパーツ

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　ＦＡＸ：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/