

# い、どばた辞典

7月号 VOL. 202

理由もなく無性に泣きたくなることはありませんか。うれし涙なのか悔し涙なのか、それを知る手掛かりが「涙の味」。涙には味があり、その味は感情で変わるそうです。涙が薄くて水っぽい味なら「悲しさ」や「うれしさ」。しょっぱい味なら「悔しさ」や「怒り」。無意識の自分の感情が分かれると心が楽になりそうですね。

ちょっと気になる

## チマタの話

来る8月2日は「ハーブの日」。フレッシュハーブ、ドライハーブ、フリーズドライハーブなどハーブだけで60種類以上の商品ラインアップを誇るエスビー食品株式会社が2017年に制定しました。さわやかな香りと味わいのハーブ類は、特に暑さや疲れで食欲が落ちてしまったときに大活躍！エスビー食品の公式サイトには、ハーブやスパイスをいかした夏にぴったりのメニューがずらり紹介されています。熱中症の予防に水分補給が欠かせない季節ですが「同じお茶だと飽きてしまって・・・」という方には、ハーブティーのブレンドレシピも参考になるのではないのでしょうか。またハーブによっては、自宅で簡単に栽培できるものもあるのだとか。パスタやピザで人気のバジルや東南アジア料理に欠かせないレモングラスなどは、地植え・鉢植えともによく育つそうです。南国でも愛されるハーブ料理やお茶。夏バテ防止のためにも、生活に上手に取り入れてみませんか。

手軽に  
楽しく

## Let's 英会話

### 今月のキーワード：【spread】

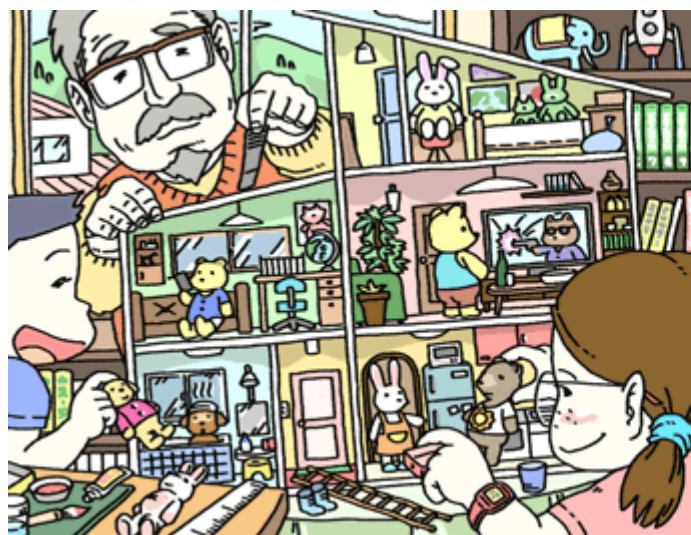
表計算ソフトは「エクセル」が有名ですが“Excel”はMicrosoft社の登録商標であり“spreadsheet”が一般名です。“spread”は動詞で「(表計算で行と列が無限に広がるように)広げる」「伸ばす」「(バターなど)塗る」「(病気など)まん延させる」「(うわさなど)流布する」の meaning があります。“Spread jam on bread.”「パンにジャムを塗る」、 “Prevent the spread of COVID-19.”「新型コロナウイルス感染症のまん延を防ぐ」、 “Don't spread rumors.”「うわさを広げるな」という具合に使います。

パスタやうどんのゆで汁を使って食器の油污を落とす裏ワザです。ゆで汁が熱いうちに洗っておけに移し、お皿などの洗いの物を浸けておくと、ゆで汁に含まれた麺類の小麦粉が油分を吸収するので、5分もしないうちに自然と油污れが浮きあがってきます。

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!





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:【BPO】

放送に関わる問題を解決するためNHKと民放連によって設置された第三者機関。放送における言論や表現の自由を尊重しつつ、視聴者からの苦情や意見を受け放送内容の検証や審査を行う。架空データが含まれた世論調査報道やアイヌ民族に対する差別的表現について放送倫理違反の疑いで審議入りしたことが記憶に新しい。

## 暮らしの中の千夜一話

人は不思議なもので、なるべく楽をしたいと思う反面、達成感を求めているところがある。苦勞して手に入れたものほど大事にするし、手間をかけたことほどやり遂げたときの喜びが大きいものだ。まるで「ドミノ倒し」のようだと思う。一定間隔に置いたドミノを端からパタパタ倒していくあのゲームの醍醐味(だいごみ)は、苦勞して並べたからこそその感激と快感だろう。「その一瞬」のために何時間もかけるのだ。生きていくのも同じだと、最近つくづく感じる。自分のやったことが認められたり成果が出たりすることで、人は達成感を味わう。「手ごたえ」と言い換えてもいい。極端に言えば、自分が満足できれば他人の評価は二の次、三の次。手ごたえ



こそが人生を色濃くする。美しい花がほしいなら、花屋に行けばいくらでも売っているけれど、手塩にかけた鉢植えが美しい花を咲かせたときの感動は、花屋では買えないだろう。「私が育てて私が咲かせた」と実感したとき、大きな手ごたえがある。エネルギーを注ぐからこそ結果に満足感が伴う。たとえ花が咲かなかったとしても、だ。人生とは、ドミノを1枚ずつ丁寧に並べていくように日々を過ごすこと。そんなふうに思えたら、幸せを実感するのはそれほど難しくないかもしれない。時には、せっかく並べたドミノが途中でパタパタと倒れてしまうような大変な日もある。それでも気を取り直して、また1枚ずつ並べていく。「幸せドミノ」のゴールは見えなくても毎日、ドミノを並べ続けることもひとつの手ごたえだと思うのだ。

## 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

吉凶が入り混じっている運勢です。しかし、何事も落ちついて対処すれば少しずつ吉運がアップするでしょう。

### B型

運気はゆっくりと上昇傾向なので大切な用件は月の後半に一気に片付けましょう。新しい事は控えたほうが吉。

### O型

社交運、レジャー運がベストな運勢で人と関わるのに良い月。相手を思いやる心遣いがさらに良縁を結びます。

### AB型

目の前の案件に全力を注ぐことで吉運がさらに向上します。謙虚さをもって励むことで評価も上昇しそうです!



## 安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

### 【オクラとイカのキムチ和え】

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。

夏野菜のオクラは、ビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、ネバネバする部分に糖質の吸収を抑える働きがあります。ダイエットしたいのに糖質をたくさん摂取してしまう人にはおすすめの野菜ですよ！



#### 【材料】 2人分

|        |        |
|--------|--------|
| オクラ    | 6本     |
| キムチ    | 100g   |
| イカの刺し身 | 40g    |
| しょうゆ   | 小さじ1/2 |
| 酒      | 小さじ1/2 |

※イカは生で食べられるものを選びましょう



#### 【つくり方】

1. オクラは塩をかけてもみ、沸騰した湯でさっと湯がく
2. 上記1のオクラを小口に切つて、キムチ、イカの刺し身の細切り（イカそうめん）、しょうゆ、酒とあえてできあがり

※オクラをもむときには、購入した際に入っている網（ネット）から取り出さず、そのまま塩をかけて洗うほうが効率的です

## これ 気 に

### 今月のコレが気になる：【折りたためるPC台】

ノートパソコンを使う際に机の高さが合わなくて困ったことはありませんか？サンコーの折りたためるPC台は、角度が調節できるテーブル、フレキシブルアームのライト、USBハブが装備された優れものです。高さも2段階に設定できて脚をたためば収納にも適しています。ライトで顔を明るく映してテレワークなどに利用したいですね。



## いざとなったら役に立つ！ ビジネスに使える **ネタ話**

コロナ禍で大きなダメージに見舞われている飲食業界は、もともと廃業率が非常に高い業界だそうです。開業後、1年足らずで3割超が何らかの理由で閉店に追い込まれ、3年で約7割が廃業。10年続く飲食店舗はわ



ずか1割といわれています。そんな厳しい状況の中、飲食店の新たな様式として注目されているのが「シェアレストラン」です。これは既存店舗の空き時間を「間借り」して営業するスタイルのことです。例えば、昼間カフェをやっているお店を夜だけ借りてバーをやったり、夜間営業のお店を間借りしてランチをやったり。借りる側は少ない資金でお店を始めることができ、貸す側はお店の空き時間を有効活用して副収入を得るといふ、双方にメリットのあるシステムです。最近では、間借りしたい人と間貸ししたい人を結ぶサービスも登場。吉野家ホールディングスやぐるなびといった飲食関連の大手が、マッチングサイトを運営しています。サラリーマンが週末だけレストランを開いたり、主婦が副業でカフェをやったりと、趣味と実益を兼ねた「間借り商売」は新しい働き方として広がっていきそうです。



# 生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

## 【弱い人たちの力になればいいな】

デビューから50年を迎えた作詞家の松本隆氏は寺尾聰の『ルビーの指環』など多くのヒット曲を生み出したことで知られています。「僕の詞が弱い人たちの力になればいいなとずっと思ってる」。これは朝日新聞のインタビューで語った言葉です。その背景には、生まれたときから体が弱く、26歳で亡くなった妹の存在があるそうです。妹を近くで見ながら育ち「僕の中では生と死がとても近いところにある」と語っていました。人のために何かをしたくても、悲しいかな他者にはどうにもできないこともある。しかし力を出せるように寄り添い、支えることはできる。「弱い人たちの力になればいいな」という言葉には、そんな強いパワーを感じました。多くの人が弱い人に温かい視線を注げば、優しさの循環が生まれる。今の社会に必要な言葉がここにあるような気がします。

## 社長の戯言

### 今年もやります！ 夏休み木工教室

毎年恒例となっております「夏休み木工教室」今年もやりますよ！



とは言え、新型コロナウイルスが落ち着かない現状では、昨年に引き続きオンラインでの開催となります。残念！

先日作り方動画を作成いたしました。2回目という事で、昨年よりは落ち着いて行うことが出来ました。少しは分かりやすく出来たかな。

今年は多目的に使えて、お家の中に置いて使えるよう、企画してみましたのでお楽しみに！

案内は別途お届けいたします。予約申し込みとさせていただきますので、案内が届きましたら申し込みをお願いします。

早く皆さんと直接お会いして開催したいですね。  
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、おじいさんの顎ひげ
2. 右上、本棚に飾ってあるゾウの鼻
3. 中央中段、ドールハウスの地球儀
4. 右中段、ドールハウスのテレビの裏から顔を出すヘビ
5. 左下、男の子が持っている人形の左手
6. 中央下、ドールハウスの玄関の扉
7. 中央下、ドールハウスのウサギのエプロン丈

## 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/>