



なるほど！生活雑学

ドルが\$、円が¥のマークの理由

「1\$=117円…」という言葉を目にされるかと思えます。「ドル」という通貨単位。パソコンでは「\$」としか出ませんが、本当は「S」に2本の棒です。頭文字は「D」のはずなのに、何故Sなのでしょう？しかも2本の棒までついてます。まず、この「S」というのはスペインの事。アメリカ大陸がスペイン領だった頃、通貨は「ドレラ」でした。それがアメリカで流通している間に「ドル」という呼び方になっていったようです。2本の棒は地中海と太平洋を結んでいるジブラルタル海峡の南北にある「ヘラクレスの柱」を表すのだそうです。では、日本通貨の「¥(円)」は何故「Y」なのでしょう？2本の棒がついているのは、アメリカのドルにならったもの。円は英語で「YEN」と表記しますが、英語の時間に不思議に思った事はないですか？これは「EN」と表記するとほとんどの外国人は「イン」と発音する恐れがあったからで、「YEN(イエン)」と発音される方がより忠実だからだそうです。



エイシンメンバーの知恵袋

◆色々、お風呂に入れてみよう♪◆



それ、やってみよう♪

熱いお湯がお好きな方、ぬるめのお湯でゆったり過ごす方、半身浴をして読書や音楽を楽しまれる方など…日本人のお風呂好きは有名です。お店に行くと入浴剤の品ぞろえにびっくり！でも今回は家庭にある身近なものをお湯に入れてリラックスしましょう。まず、有名なのが柚子。冬至に入ると風邪をひかないと言われており、皆さんも1年に一度は入れるのでは!?その仲間、橙(ダイダイ)・レモンもお勧めです。この時期はお鍋をする家庭も多く、ポン酢に柑橘系の橙などを絞って入れますよね。その絞りカスを捨てる前に入れるだけでいいのです。次に日本酒。某有名女優さんも毎晩入れて入浴されているので、お肌がすべすべだそう。粗塩もお勧めです。健康ランドで、サウナに粗塩をマッサージ用に置いてますよね。発汗作用があります。そして、今回一押しなのが重層(炭酸水素カルシウム)です。年末の大掃除のために100円ショップなどで買ったものが残っているのでは？アルカリ性の温泉にも含まれている成分で、お湯が柔らかくなりますし、保温効果もあります。ニオイの元も取り除く働きもありますので、体臭予防にも効果的。重層は掃除に使われるくらいなので、入浴後の浴槽の洗い流しも簡単で、排水溝もスッキリです。最後に注意事項ですが、お肌の敏感な方・皮膚疾患の方にはお勧めしません。入れ過ぎにも気をつけましょう。

2月の簡単レシピ

ほうれん草のチヂミ

冷え込むと柔らかくなり、美味しくなるからまさに今が食べ頃★



今月の旬野菜は「ほうれん草」



●作り方●

- 1.ほうれん草は塩茹でして、水気を切り1cmに切る。
- 2.ポウルに卵をほぐし、●を入れよく混ぜる。
- 3.2にほうれん草を入れ、よく混ぜる。カツオ節も入れて軽く混ぜる。
- 4.油を多めにひいたフライパンを熱し、一度火を止めて生地を半分を入れて、薄く広げる。上からチーズをかける。
- 5.蓋をして片面を焼く。裏返したら蓋をせず、チーズがカリッとなるまで焼く。
- 6.たれの材料は全部を入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。

材料

ほうれん草…1把、卵…2個、●小麦粉…大4●水…大2、●砂糖小1/2、カツオ節…2パック、とろけるチーズ…適量(たれ…酢大1、コチュジャン小1、砂糖小1、醤油大1、ごま油小1、すりごま大1)

心理テスト

●診断●

Q. 人通りのない路地を歩いていると、前方から犬が近づいて来ました。あなたは犬が好きでも嫌いでもないとして、その時あなたがとる行動は？

- ① 凶暴な犬かもしれないので引き返す
- ② 無視して通り過ぎる
- ③ 犬に声をかけながら通る
- ④ 戦闘態勢をとりつつ通る

～近づいてくる犬は「迫りくる危険」。都合の悪い隠し事がバレた時のあなたの対応がわかります～

- ①を選んだあなたは、バカ正直に全てを告白して、ひたすら許しを乞うタイプ。かけ引きや根回しが下手で、ストレートな考え方をします。他の人の心を推し量ることが苦手で、単純とか鈍感と言われることも。あなたに欠けているのは繊細さと柔軟な思考力です。
- ②を選んだあなたは、ただ黙って嵐が通り過ぎるのを待つタイプ。吉と出るか凶と出るかは相手の性格次第。何事も成り行きにまかせてしまう優柔不断な性格で、「あの時こうしておけば良かった」と過去を振り返って反省することが多い人。時には自分から行動を起こすことも必要です。
- ③を選んだあなたは、ちゃんと反省して、相手が納得できるように誠意を見せて、詫言することができる人。相手の反応を見ながら対応することが出来るため、失敗を繰り返した時最小限のダメージで切り抜けることができます。
- ④を選んだあなたは、逆ギレして開き直るタイプ。人間としてちょっと恥ずかしいかも。「誰かが自分の悪口を言ってやしないか？」と被害妄想的な感覚に襲われたり、何かが起こるたびに「自分に不利なことではないか？」と警戒したりする鋭く尖った人。あなたに欠けているのは、ゆとりある心です。

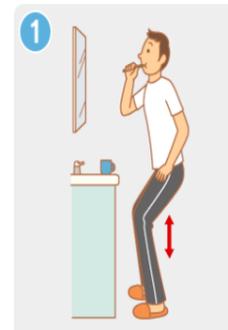


簡単体操

◆忙しいあなたに…カンタン！瞬間ストレッチ◆

「忙しくて知らないうちにカラダがこっている」という人のために「日常ながら運動」をおすすめします。時間や場所をえらばずに簡単にできるストレッチです。早速実践して疲れやコリを上手にほぐしましょう。

「その場ひざ揺らし&ミニスクワット」…毎日行う歯磨きタイムを利用してひざ周りの筋肉を軽く刺激しましょう。ひざ周りが引き締まり、むくみが解消され、血行が良くなります…



- ① 両足をそろえ、背筋をのばしお腹をへこませ、その場でひざを上下に軽く揺らす。速さは1秒に2回のペースで60秒。



- ② 最後にやや深く膝を曲げた姿勢を10秒キープします。

・ひざを深く曲げずに行いましょう

今月の一言

失敗したら、全部さらけ出せ。

失敗はだれにもある。失敗を通して、人は磨かれ、成長する。なのに多くは失敗を隠そうとする。隠した失敗からは何も学べない。堂々と失敗をさらけ出し、深く反省して再チャレンジする姿に、人々は共感する。