

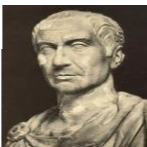


なるほど！生活雑学 今の「カレンダー」っていつごろ作られたの？

世界で最初にカレンダーを作ったのは、約5000年前のシュメール（現在のイラク、クウェート）の神官の書記達だと言われています。その書記達は、月の動きに基づいて1ヶ月は30日で1年は12カ月というカレンダーを作っていました。その後、ユダヤ人が1週間を7日としました。そして、エジプト人が1年を365日とし、1日を24時間としました。

有名なシーザー（＝ガイウス・ユリウス・カエサル/古代ローマの政治家）のユリウス暦は、紀元前46年にエジプトからローマへ持ち帰ってきたカレンダーが元になっています。その頃ローマで用いていたのは太陽暦で、太陽暦は月の満ち欠けの周期を元にしており、12周期で1年としていました。太陽暦の場合は公転を元としているため、太陽暦の1年は365日5時間48分46秒です。その5時間48分46秒の差があるために、4年に1度「うるう年」を設けてズレを調整しています。

普段、当たり前に使っているカレンダー。ものすごい古い歴史があったんですね。パソコンなどがもちろんなかった時代にそれを成し得た偉人って素晴らしい！



心理テスト

Q. ある日突然に降って湧いた信じられないような幸運。あなたにとっての超ラッキーとは、次のうちから一つ選ぶとすればどれ？

- ① ひよんな事から一躍有名に
- ② 憧れの芸能人とゴールイン
- ③ ラスベガスのカジノで大当たり
- ④ 重要なポストに突然の大抜擢

～あなたが心に抱いているコンプレックスを探ります～



①を選んだあなたは、目立たない自分に不満を持っています。もっと自分をアピールできる性格になって、いつの日かまわりから注目され、もてはやされる存在になることを夢見ていますが、夢と現実のギャップに打ちのめされることもしばしばなのでは？

②を選んだあなたは、自分の顔立ちやスタイルに不満を持っているのかもしれませんが。あるいは単に見栄っ張りな性格でしょうか。いずれにしても、他人の価値観に迎合するミーハーな人であり、周りから認められていないことがコンプレックスとなっているようです。

③を選んだあなたは、努力が嫌いな自分にコンプレックスを感じている人です。「何かいいことないかな？面白いことないかな？」いつも思っているけれど、自ら楽しみを見つけるために動き出そうとはしない。あなた自身の努力が足りない生き方に、不安を感じているのではないのでしょうか？

④を選んだあなたは、あまり自分の能力に自信を持っていないようです。ズバリあなたのコンプレックスは能力の不足だと思われます。降って湧いたようなラッキーに期待する気持ちも分かりますが、ラッキーは「準備された人間」にしかやって来ません。他力本願な気持ちでは成功を掴めない事にあなたも気づいているはず。



簡単体操

◆良い姿勢を作るストレッチ(猫背を直そう)◆

なぜ猫背になるのでしょうか？長時間の作業やパソコンなどの操作でついつい日常生活で前かがみになっていませんか。実は生活習慣が猫背の原因になることが多いのです。運動不足や老化などで背骨を支える筋肉が衰えてくることも大きな原因です。普段使う事が少ない背筋が弱ると前かがみになりやすくなります。室内で出来る簡単なストレッチで美しい姿勢をつくりましょう。

- ① 壁に向かって30cmほど離れた位置に立つ。
- ② 両手を壁につき、腰を反って壁にお腹を押しつける。
- ③ 顔は横に向けて、20秒静止する。
- ④ ①～③を10回繰り返す。

*無理なくできるようになったら、壁から50cm離れてやってみましょう。

ポイント

・かかとは上げず、呼吸は反りながら吐く。
・壁にお腹を押し続けている間は、吸える範囲の呼吸を3回繰り返す。



「冬こそ、背筋を伸ばして寒さを吹き飛ばしましょう！」

今月の一言

ほめれば良くなる、喜べばすべてが好転する。

人は、ほめられた一言の喜びに後押しされ、成長してゆく。苦況を喜び、勇んで取り組むと、一切の状況がわが味方となる。心のありようが肝心要(かんじんかなめ)なのだ。

エイシンメンバーの知恵袋

それ、捨てないで!!

◆驚き！みかんの皮の再利用法◆

みかんの美味しい季節ですね～。いつもは捨ててしまう皮にたくさんの再利用法があったんです



お風呂に...皮を1週間以上陰干し乾燥させカラカラにします。ガーゼなどの布に包んでお風呂に浮かべます。みかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」と呼ばれる漢方薬です。風邪予防・冷え性・リウマチに効果があります。

ニオイ取りに...皮を新聞紙の上などに広げ、乾燥させます。パリパリに乾いた状態になったら、布などの巾着袋、使い古しのストッキングなどに入れ、ニオイの気になる場所に置きます。こたつの中ってちょっと嫌なニオイがしますよね。そんな時もこれを中に吊るしましょう。効果がなくなったら交換してください。

汚れ取りに...皮の表をそのまま擦り付けると、冷蔵庫の取っ手・水道蛇口などに付いた手垢がきれいになります。机の上にちょこっと付いた油性ペン跡にも効果的です。または、こんな風にも。水400ccに皮を4個分位をちぎって鍋に入れ、15分ほど煮ます。冷めたらざるでこし、スプレー容器に入れるとみかん洗剤の出来上がり。油汚れに使ってみてください。そのまま雑巾に含ませて畳を拭くのもお勧めです。ただし、日持ちがしませんので、2週間程で使い切ってください。

肥料にも...皮を細かくして乾燥させると肥料になります。土に混ぜて使用するとみかんの質の高い栄養価が堆肥になり、質の良い土壌作りの手助けをしてくれますよ。

捨てれば生ごみです。是非是非お試しあれ！



1月の簡単レシピ

にんじンドレッシング

今月の旬野菜は「にんじん」

緑黄色野菜の王様★にんじん、旬のものは甘さも栄養価も抜群で

●作り方●

1. にんじんは適当に切って、フードプロセッサー又はミキサーに入れ回す。ない場合はすりおろす。
2. 1に玉ねぎも入れて回す。ない場合はすりおろす。
3. ●の調味料を全部入れて回す。ない場合は1.2.と●の調味料をドレッシングを保存する容器に入れ振って混ぜる。
4. 出来上がり量は800cc位なので半分量で作っても。出来上がってすぐより少し置いた方が味がなじんでおいしいです。冷蔵保存で早めに使い切りましょう。

材 料

- にんじん...2本、玉ねぎ...1/2個、
- オリーブオイル...100cc、●醤油...100cc、●酢...100cc、●砂糖...大4、●みりん...大2

