

こんにちは、知花です。久しぶりのシネマプラザハウスです。『ぼくとパパ 約束の週末』を紹介します。ドイツに住むジェイソンは、幼い頃から自閉症と診断されていました。特別な感性を持ち、自分流のルーティンやルールがあり、それが乱されるとパニックを起こしてしまいます。家族は



パパ・ママ・1才の弟、おじいちゃん、おばあちゃんの大家族です。



学校で、クラスメートから、好きなサッカーチームを聞かれ、答えられなかったことでドイツ全部のチームの試合を観て決めると、家族に宣言します。しかし、チーム数はなんと56もあるのです。優しい家族なんですね。ジェイソンの希望を尊重して、パパが週末に連れて行く事に。ここでもジェイソンの、こだわりがあります。サポーター席に座ること。選手が円陣を組まないこと。地味なシューズを履いていること。

SDGsを尊重しているかなど。個性的なものばかり。2人は推しチームを見つける旅を続けます。美しい景色と、色々な経験をしていく様子が笑えて泣けて楽しい映画でした。

やっぱり映画っていいですね。



Let's try

お正月特別編



ちょっとした疑問

1 ダイエットや糖分制限のために使われる人工甘味料ですが、アリはこの人工甘味料に寄ってくるのでしょうか？



A 寄ってきません。

アリの巣から10cmほど離れたところに砂糖とサッカリン(人工甘味料)を置いたところ、サッカリンには全くアリが寄りつきませんでした。つまり、アリは甘いだけの人工甘味料には関心を示しません。



2 太陽の光を十分に浴びないとビタミンDが不足して骨に障害が出てくるものですが、夜行性の動物は骨が弱くならないのでしょうか？



A 骨は弱くなりません。

夜行性の動物といっても、日中に全く行動していないわけではありません。また、闇夜でも紫外線はゼロではありません。夜行性の動物は、人間が必要とするビタミンDよりずっと少ない量で大丈夫のため、健康を維持できるのです。

3 たこが入っていない「たこ焼き」は詐欺にならないのか？



A

弁護士がいうには、「たこ焼き」に必ずたこが入っていないといけないという法律はありませんが、「当店の「たこ焼き」には間違いなくたこが入っています」と明示してあったのにたこが全く入っていない場合は、損害賠償の対象になりうる」ということです。しかし、仮に損害賠償の対象になったとしても、経済的、精神的なマイナスを考えると諦めた方がよさそうです。

MONTHLY PAPER

Vol. 166

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2025年1月

謹賀
新年

2025年スタートしました！
お正月休みはどう過ごしましたか？
毎年、福袋が欲しいけど種類が多すぎて迷っている間に完売になるパターン

本年も『おとなり通信』
よろしく願いいたします！

HOROSCOPE

2025年

星占い1月の運勢

占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21~4/19)
ライバルとの競争が過熱しそう。お互いの個性を伸ばす方法で戦うと予想以上の見返りあり。

♋ しし座(7/23~8/22)
生活習慣を見直すタイミング。過剰や欠乏を感じることは、ここで調整しておくパワーアップ！

♏ いて座(11/22~12/21)
蓄財に励んでおきましょう。潜在能力の開発など、自力でできることをしっかりとっておくと収益大。

♉ おうし座(4/20~5/20)
ポジティブワードがピンチを救ってくれることに。友人や知人のセンスに影響を受けることも。

♍ おとめ座(8/23~9/22)
自分を楽しませることが運気アップのポイント！贅沢な時間を演出してみることが大切に。

♏ やぎ座(12/22~1/19)
自信につながるチャレンジにツキあり。好奇心と豊かなコミュニケーションが原動力に！

♊ ふたご座(5/21~6/21)
変容のチャンスあり。これまで無関心だったことに、逆に興味を抱くようになる可能性大。

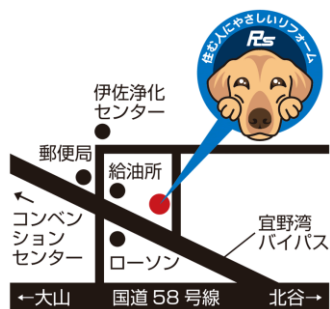
♏ てんびん座(9/23~10/23)
スタート地点を思い出すことが重要に。何事も初心に戻ることです。スムーズな展開につながるでしょう。

♏ みずがめ座(1/20~2/18)
1年前の状況が復元されそう。上手くいかなかったことは、以前とは違うやり方でトライすると◎

♏ かに座(6/22~7/22)
ユニークな提案や気の利いたアドバイスが、コミュニケーション力アップに一役買いそう。

♏ さそり座(10/24~11/21)
活動が活発になりそう。新スポットの探索や旬の情報収集に目を向けるとメリットあり。

♏ うお座(2/19~3/20)
リアリティのあるコミュニケーションが重要に。現実逃避はトラブルを生むので注意が必要。



外壁塗装・防水工事・内装工事

マスコットボーイの ミッキーで♪

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12

HPはコチラ↓

☎ 0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用いただけます

営業時間 朝8時~夕方6時

暮らしの知恵

新年の目標を実現するには

2025年の目標は立てましたか？

年明けや新年など節目のタイミングで目標を立てる人は多いのですが、達成できる人は2割以下といわれます。



新年の目標を実現するには

ポジティブ



「食べ過ぎない」ではなく、「〇号の服を着て、同窓会に行く」など前向きな考え方をすると、モチベーションを維持しやすくなります。

公開

アメとムチ

「〇〇の資格を取る!」「禁煙する!」などと、ご家族やお友だちに宣言する、Facebookなどで公開するなどしておく、「他人の目」が、エンジンやブレーキになってくれます。

成果が出たら、自分へのご褒美も忘れずに。反対に、なまけてしまったらどうするか、ペナルティも決めておきましょう。

ハードルの上げ下げ

やらなければならないことについては、「頑張らなくてもいい状況」を作りましょう。たとえば、「今年は年間100冊を読破」の目標なら、あちこちに本を配置して、すぐに読めるようにします。逆に、禁煙など何かをやめることが目標の場合は、ハードルを上げるのがベスト。たばこなら、クローゼットの奥にしまい込んで、「吸うのがとても面倒」という状態にするとよいでしょう。

確実に効果をあげるには、「スピードウォーキング」がおすすめです。

ヘルスケア

メタボに効くウォーキング

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の改善には、ウォーキングが効果的といわれます。

スピードウォーキングの効果

- 1日15分…血圧が改善
 - 1日30分×週5回…血糖値が改善
 - 1日40分×週5回…HDLコレステロール値、中性脂肪値が改善
 - 1日60分×週5回…体重が減少
- ※15分程度の運動でも、血圧は運動後に低下し、効果は約20時間続くとか。



1 スピードウォーキングとは？
通常よりも1.5倍ほど早く歩き、消費エネルギー量をアップさせる方法です。10分のところを6分で着く程度の「速足」で歩く感覚です。

2 スピードウォーキングをはじめよう!

- ①ウォーキング前のストレッチ
ケガを予防して、歩きやすくするために、太ももの前面、ふくらはぎ、アキレス腱をしっかりストレッチをしましょう。
- ②正しい姿勢をチェック!
前かがみになると、大きな歩幅で早く歩くことができません。鏡で自分の姿勢をチェックしましょう。
- ③普段より広い歩幅で腕を振って歩く
肘は軽く曲げ、肩から腕を振りながら歩きます。少しずつスピードを上げていきましょう。かかとから着地し、つま先で地面を蹴るように。

効果的に行うために

衝撃吸収性のある靴を選ぶ。
最初は、短時間で行う。
少しずつスピードを上げる。
最低3か月は続ける。



知って得する

お金の話

確定拠出年金

企業型確定拠出年金

企業が従業員ごとに掛け金を拠出し、従業員が加入制度で用意された商品から選択して運用する制度。原則60歳以降に年金を受け取ることができます。

節税面で大きなメリット!

確定拠出型年金の掛け金は全額が所得税から控除されます。また資産運用で利益が出たときも、確定拠出年金の口座に入っている限りは課税されません。最大限の節税効果を感じながら資産を増やしていけるのが確定拠出年金最大のメリットです。

確定拠出年金とは・・・

確定拠出年金とは拠出された掛け金とその運用益の合計額をもとに将来の給付額が決まる年金制度のことです。

個人型確定拠出年金(iDeCo)

支払った掛け金が自分専用の口座に積み立てられ、将来リタイアした際にはその金額が給付される年金です。自分が支払った掛け金の額と、自分の運用の成果によって、将来の給付が決まります。

元本割れには気をつけて

確定拠出年金の運用先は自分で選ぶことができます。リスクとリターンを自分で設定できるのは利点の一つといえますが、その反面運用の結果はすべて自己責任ということになります。判断を間違えると元本割れしてしまうこともあるので、注意が必要です。他にも利用に「手数料がかかる」「60歳まで現金化できない」などのデメリットもあります。

趣味の時間

着物

着物は、着付けやマナーが難しく、なかなか袖を通す機会がないかもしれませんが、今回は、もしものときに備える着物のふるまい方をご紹介します。

シーン別 着物のふるまいマナー

立ち方

あごを引き、背筋を伸ばしましょう。足の膝を少し突き合わせるイメージで、片方の足を少し引いて立つときれいに見えます。

歩き方

膝頭が離れないように小股で、上半身を揺らさないようにすると美しく見えます。室内では敷居や畳のへりを踏まないようにしましょう。

階段の昇り降り

裾のはだけるのを防ぎながら、体を少し斜めにして昇りましょう。降りるときも同じようにして、視線は降りる方向の少し先に落とすと、きれいにみえます。

車の乗り方

袖が長いときは、両袖を前に重ねて左手で持ち、右手で裾前を押さえ、後ろ向きになって腰を下ろし、上半身を先に中に入れます。その後、両足を揃えて引き入れて、帯や衿が崩れないようにシートに浅めに座ります。

訪問のとき

訪問するときは、ショールや手袋を脱いでおきましょう。履物を脱ぐときは、着物の上前を押さえながら右足から少し引き上げてまっすぐ上がり、振り返って斜めに膝をつき、履物を揃えて置きます。

手のしぐさ

右手を上げるときは、二の腕が見えないように袖口を左手でちょっと押さえましょう。着物のときはたくさんの荷物を持たず、右手は着物の裾などが乱れないようにあけておきましょう。

