

こんにちは、知花です。今回は、『ブラックバード・ブラックベリー・私は私。』を観てきました。ジョージアの小さな村に暮らす48才のエテロは、独身女性で、今まで結婚したいと思ったことは一度もありません。母や父と兄も亡くなり、日用品店を営みながら一人で生きてきた彼女は、美しいブラックバード(つぐみ)と、自分で摘んで作ったブラックベリーのジャムと同じぐらいに、今の暮らしを愛しています。



村の人達は、一人でいることを、哀れみ、悪口を言い、重量感のボディをあらさまに、からかいます。しかし、エテロは村の女達とは、一線を引き、私は、1人で生きていけると寡黙ながら、力強く、自分の生活を守って生きています。ある日、ブラックベリーを摘んでいる時、足を踏み外して崖から滑り落ちた時死を意識します。そこから店を出入りする業者の男性と、恋人関係になり、ドライブ・ピクニックと心の欲するまま、楽しめます。しかし、恋人から突然、トルコで収入のよいトラック運転手として働くので、何もかも捨てて一緒に来てほしいと言われます。さあ、エテロはどうするのでしょうかエテロが食べているジャムやケーキが、とてもおいしそう。暮らしもシンプルで、居心地がよさそうです。



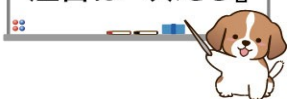
やっぱり映画っていいですね。

Let's try 脳トレクイズ



01 よく吠える動物は？

注目は『吠える』



02 この食べ物の名前を聞かされると、名前を知っていても、わからないフリをしてしまいます。この食べ物は何か？



答え

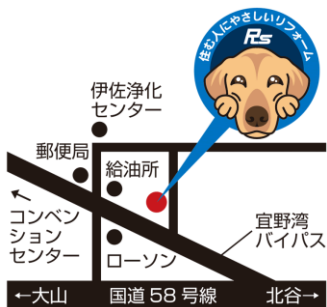
- ①くじら【よく吠える→よくホエール→ホエール(whale)】 ④動物の鳴き声【ある方の漢字を音読みすると毛(モウ)腕(ワン)今(コン)柱(チュウ)】
②ナン【この食べ物の名前を聞かされると「ナンだ」と答えるから】 ⑤垢すり【赤い文字で3と書かれているから「赤すりー」】
③ミカン【まだまだ完成していないということは、この果物は未完(みかん)ということ】

03 どんなに時間をかけて育てても「まだまだ」といわれてしまう果物は何でしょうか？

04 あるなしクイズです。

ある	なし
毛	髭
腕	足
今	未来
柱	壁

05 暗号好きの友達から「3をしに行こう」と誘われました。友達がしたいことは何か？(ヒント:「3」に注目)



マスコットボーイの
ミッキーです



外壁塗装・防水工事・内装工事

リフォームサイエンス(株)

宜野湾市伊佐3-9-12

0120-84-4146

携帯電話・PHSからもご利用になれます

営業時間 朝8時～夕方6時

HPはコチラ↓



MONTHLY PAPER

おとなり通信

Vol.
169



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2025年4月

春です！今年は桜よりも、イッペーのほうがよく見かけた気がします。

数年振りに、ホームページをリニューアル中・・・
きっと見やすくなる！どうぞ期待!(^^)!

今月号スタートです。よろしくお願いします(^^)



HOROSCOPE 2025年

星占い4月の運勢

占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21～4/19)

自分の能力を信じて行動すれば、周囲の協力で大きな成果が得られるとき。思い切って前進を。

♏ しし座(7/23～8/22)

仕事や健康に目を向けるとき。慎重に行動することで、安定した成果が得られる。自己管理がカギ。

♐ いて座(11/22～12/21)

金銭面での重要な決断が求められるかも。収入や支出を見直し、無理をせずに安定を目指しましょう。

♉ おうし座(4/20～5/20)

金銭面や生活の安定を重視しながら、心の平穏を保つことが重要。無理せず周りとの調和を大切に。

♍ おとめ座(8/23～9/22)

クリエイティブなエネルギーが高まり、自己表現が豊かになるとき。恋愛や趣味に情熱を注ぐとよいでしょう。

♋ やぎ座(12/22～1/19)

目標に向かっての努力が実を結び、進展を感じることができるとき。前向きに取り組むことがカギ。

♊ ふたご座(5/21～6/21)

好奇心が旺盛になるとき。新しい情報や学びに触れて、積極的に自分を成長させることが大切。

♏ てんびん座(9/23～10/23)

家庭や住まいに関する変化が訪れるとき。自分らしい空間作りで幸福感を得ることができるでしょう。

♊ みずがめ座(1/20～2/18)

精神的な変化が訪れて、新しい価値観と視野が広がるとき。柔軟に変化を受け入れましょう。

♏ かに座(6/22～7/22)

対人関係がキーポイント。家族や親しい人との絆が強まるので、共に助け合い支え合うと吉。

♍ さそり座(10/24～11/21)

仕事の変化に柔軟に対応し、コミュニケーションを大切にすれば、物事がスムーズに進むでしょう。

♈ うお座(2/19～3/20)

仕事での努力を評価されることで、充実感を得るでしょう。目標に向けて前進し続けることが重要。

暮らしの知恵

おばあちゃんのエコな知恵

2 レシート爪磨き

レジで受け取る感熱紙のレシートで爪をこすると、マニキュアを塗ったように爪がぴかぴかになります。



4 米ぬかでフローリングがツヤツヤに

米ぬかを木綿の厚手袋に入れてしっかりと口を閉じます。このぬか袋で床や家具を磨くとワックスのような効果があります。米ぬかがない場合は米のとぎ汁でも同じようなツヤがでます。



1 捨てるよりおらずに!

① 鮭の皮は立派なおかず

鮭の皮に塩を軽く振り、オーブントースターで焼くと、カリカリの美味しい一品に。DHAもたっぷり!

② 三枚におろした魚の骨の部分は骨せんべいに。

骨に塩コショウを振って、小麦粉をまぶし、170度に熱した油で揚げると、サクサクおせんべいのできあがりです。



3 使い捨てカイロで湿気取り

使い終わった使い捨てカイロは靴に入れると、汗や湿気を取り除くことができます。一般的な除湿剤と比べると持ちが悪いので定期的に交換しましょう。



モノの値段が上がり続ける今こそ見直してみましょう。

昔から「おばあちゃんの知恵袋」といわれる、エコな節約術があります。

知って得する

お金の話

一定の条件を満たせば市販薬(対象医薬品)の購入代金を

所得から控除できるお得な制度です。

セルフメディケーションで所得税の控除

※<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>参照

医療費控除より使いやすいセルフメディケーション

従来の医療費控除は対象となるのが年間の医療費が10万円(総所得が200万円未満の人は総所得の5%)を超えた分、となかなかハードルが高めでした。セルフメディケーション特例では、薬局などで購入した医薬品の合計金額が年間で1万2000円を超えれば適用され、超えた分の金額(上限8万8000円)を控除できるようになりました。

控除を受けるには確定申告が必要

セルフメディケーション制度を利用して控除を受けるためには、確定申告が必要です。購入した対象医薬品のレシートや領収書は保管しておく必要があるので注意しましょう。また医療費控除と同時に利用できないので、どちらの制度を使うのか、その年の出費を確認して選ぶ必要があります。

家族が買った風邪薬も控除できる

計算方法は、基準となる1万2000円を上回った分が課税所得から控除され、減税額は所得税(税率20%) + 個人住民税(同10%)となり、1万2000円を超えた金額が丸々戻ってくるわけではありません。とはいえ、生計を共にする家族の分も合算できるので、風邪薬や胃腸薬、湿布などの購入が多い家庭にとってはありがたい制度ではないでしょうか。なお、医療費控除と違って、購入する際に使った交通費などを含めることはできません。

ヘルスケア

よい患者になりましょう



02 脱ぎ着しやすい服装で

意外と見落としやすいのが病院に行くときの服装。コルセットやワンピース、ボディースーツなどは脱ぎにくいのでNG。また、袖をまくれない長袖のシャツは血圧測定や注射には不向きです。一般的には、スカートとブラウス、ズボンとTシャツがおすすめです。胸や背中に聴診器を当てる場合は、前が開くボタンタイプのシャツがベスト。女性の場合、濃いメイクやマニキュアを塗っていると病気の判断がしにくくなるため注意を。

03 高齢者の受診は家族がつき添って

高齢の方は、上手に説明ができなかったり、先生のいうことがよく聞こえなかったりすることがあります。なるべく家族がつき添い、症状を説明し、薬の飲み方や家での過ごし方などをよく聞くことが大切です。

治りたいという患者の強い気持ちが自己免疫力を高めます。すべてを「医者まかせ」にせず、先生と二人三脚で治していきましょう。



患者側が気をつけるポイントとは?

病院で受診する際、より適切な治療を受けるために

趣味の時間 携帯カメラの撮影術

今では、専用のデジカメで撮るより、携帯カメラをよく使う、という方も少なくありません。

撮影術5箇条!

01 できるだけ明るく

携帯のカメラは、フラッシュはオフが基本。フラッシュによって被写体が白くぼやけてしまうことがあります。暗めの場所で撮影するときには、できるだけライトをつけましょう。

02 手ブレに気をつけよう

シャッターを押す瞬間に手が動いてしまわないよう、脇を締めて携帯を構えましょう。スマホ本体の側面にあるボリュームコントロール用の+ボタンでもシャッターを切ることができます。こちらの方がより手ブレしにくくなります。

撮影マナーを守ろう!

おしゃれなカフェなどでも写真を撮っている方をよく見かけます。お店の方や、写真に写ってしまいそうな方には一言断ってから撮影するのがナイスマナー♪

03 グリッド(補助線)を使う

構造物や水平線が入る写真はグリッドを表示させると、写真のバランスがよくなります。※グリッドはiPhoneの場合、設定→カメラから表示

04 アングルを使い分ける

・上から見下ろす(ハイアングル)・・・被写体を見下ろす角度で、広さや奥行きが感じられます。
・下から見上げる(ローアングル)・・・虫のように被写体を見上げる角度で、不思議な雰囲気や迫力が感じられます。

05 目的別に設定する

ブログに載せる、写真集を作るなど、目的によって写真の画質やサイズなどの設定を細かく変えると、あとで使いやすい写真が残せます。

