

こんにちは、知花です。今回は、桜坂劇場で上映中の『枯れ葉』です。フィンランドの街ヘルシンキで、出会った男女の物語です。主人公の女性アンサは、一人暮らしでスーパーマーケットで働いていました。しかし、理不尽な理由で仕事を失い、今は工場での仕事に就いています。女友達と行った、カラオケバーでホラッパに出会います。2人はお互いに一目で惹かれ合いますが、どちらもシャイでチラッと視線を合わすだけです。

知花の「ひとりよがりのスクリーン」

名前も再会の約束もせず帰ってしまいます。偶然の出会いでの初デートは、ゾンビの映画でした。その後アンサはホラッパを自宅のディナーに招きます。静かに流れる音楽。孤独な2人が心通わせる中、食前酒を一気飲みし、酒を催促するホラッパに、『アル中はご免よ』父と兄は酒で死に、母もそのせいで、嘆き悲しみ死だと。弱みをつかれた彼は、指示されるのはイヤだと出ていってしまいます。

その後、勤務中に飲酒が見つかり、仕事をクビになり住む家もなく、どん底。そして、お互いを思いながらも、すれ違いの2人は、ハッピーエンドになるのでしょうか。ラジオからは今起こっている、ウクライナの悲惨なニュースが流れています。過去の物語ではなかったのです。監督の意図してることは深いですね。

やっぱり映画っていいですね。

MONTHLY PAPER

Vol. 156

おとなり通信

～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2024年3月

今年の冬は暖かく感じましたね。お気に入りのダウンジャケットの出番が数回しか無かった(---)

3月は卒業や転勤シーズン！皆さんの周りにも受験生がいたら合格発表までソワソワしますね。

では、今月号のスタートです。よろしくお願いします(^^)

HOROSCOPE 2024年 星占い3月の運勢 ☆☆☆ 占い/瑠璃光ルナ

♈ おひつじ座(3/21~4/19) 直観が冴えています。究極的な判断も先見性のあるビジョンがあれば上手くいくでしょう。	♏ しし座(7/23~8/22) 冒険的なチャレンジにツキあり。情熱や感動を感じられるものに積極的に関わると運氣アップ。	♐ いて座(11/22~12/21) 日常生活での楽しみが増えそう。ライフワークになるようなものに出会える可能性大。
♉ おうし座(4/20~5/20) 持続可能な取り組みにツキあり。今後もずっと続けていきたいことに集中すると発展的な流れに。	♍ おとめ座(8/23~9/22) 対人関係でのリセットがありそう。心底わかり合えるための努力を重ねると新しいステージに！	♊ やぎ座(12/22~1/19) 浪費には注意しましょう。衝動買いをしないためにも欲しいもののリストを作っておくと◎。
♊ ふたご座(5/21~6/21) 計画的な努力が必要に！しっかりと土台を築くことから始めるとスムーズに進むでしょう。	♏ てんびん座(9/23~10/23) 主体的な行動を心がけましょう。受け身にならないで、リーダーシップを発揮するとモチベーションアップに。	♊ みずがめ座(1/20~2/18) イメージチェンジのタイミング。これまでの自分に新しいテイストを加えることで運氣アップ。
♋ かに座(6/22~7/22) 何かと多忙な時期。インナーチャイルドを解放する時間を充実させると安定します。	♍ さそり座(10/24~11/21) 起死回生のチャンスあり。現状の弱点を徹底的に分析することでアイデアが湧いてくるでしょう。	♈ うお座(2/19~3/20) 心身の浄化が必要に！ストレスフルな状態を避けて、ひとりで過ごす時間を大切にすると◎。

Let's try 脳トレクイズ

01 あるなしクイズ

ある	なし
回覧板	黒板
明太子	たらこ
桃6個	柿6個
12本	1ダース

02 どっちが磁石？

まったく同じ形、同じ重さ、同じ色の2本の鉄の棒があります。でも、どちらか1本は強力な磁石だそうです。この2本をくっつけたり、離したりして、他の道具は何も使わないで、どちらが磁石で、どちらがただの鉄の棒なのかを見分ける方法は？

03

熊の毛を抜くとある動物になりました。一体何になったのでしょうか？

04

押すと気持ちがいいのですが、落とすと割れてしまう物は何でしょうか？

答え

01 国名が隠れたことば
・回覧板*イラン
・明太子*タイ
・桃6個*モロッコ
・12本*日本

02 2本をT字に組み合わせる
磁石の両端は、鉄を引きつける力がありますが、真ん中にはありません。くっつけば、T字の1の棒が磁石です。くっつかなければ、T字の一の棒が磁石です。

03 馬
熊(KUMA)から毛(K)を抜いて馬(UMA)になりました。

04 つぼ
体のツボは押すと気持ちがいいですが、陶器のツボは落とすと割れてしまいます。

外壁塗装・防水工事・内装・はくれつ工事

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からもご利用になれます

営業時間 朝8時~夕方6時

暮らしの知恵 冬の衣類のお洗濯

ダウンやコート、厚手のニットやストール、冬の衣類のお片づけは大変です。家族の分まとめて出すとクリーニング代金は高額に。洗えるものは自宅で洗って節約しましょう！

洗える？
洗えない？

まずは、自宅クリーニングを始める前に、**洗濯表示を確認！**

洗えないもの 絹、レーヨン、革製品、毛皮製品、加工製品、和服や和装小物など

どうやって
洗う？

洗濯機にドライモードがあるならいいのですが、デリケートなものは**手洗いが無難です。**

……………\手洗い手順/\……………

- ①目立つ埃や汚れは取り除く。ポケットの中を確認し、ボタンやファスナーは閉める。
- ②洗う衣類に合った洗剤を選び、汚れがひどい部分には専用の洗剤をつける。
- ③洗濯桶に30度くらいのお湯と洗剤を入れ、折りたたんだ衣類をひたし、全体的に優しく押し洗いをする。
- ④お湯を変え、泡がなくなるまで押し洗いを繰り返す。最後に軽く押し水分を抜く。**※絞らないことがポイント。**
- ⑤衣類をバスタオルの上に広げ、もう一枚バスタオルをかぶせて挟むようにして水分を抜く。さらに新しいバスタオルの上に広げて水分を抜いて、ハンガーなどに吊るして風通しのよい日陰に干す。



ヘルスケア 春に肌トラブル

春の肌トラブルとその対策

01 乾燥 春になっても空気は冬と変わらないほど乾燥します。

乾燥してカサカサしている肌は保湿剤で潤いを与えることが大切です。毎日こまめに塗りましょう。痒みが強くて掻いてしまうと炎症が起こり、さらに痒くなることがあります。酷いときは皮膚科を受診しましょう。

03 花粉 スギ花粉が飛散して顔や顎、首、ほほなどに付着すると、炎症や痒みが起こることがあります。

花粉症の人は特に痒みを伴い、掻いてしまうと、さらに痒みが増すことがあります。外出後は、必ず洗顔。

健康な皮膚を作る栄養素、特に蛋白質、ビタミンをバランスよく補給することが大切です。偏った食事を改善して、喫煙の習慣はビタミンCを破壊するので見直しましょう。さらに、体内の水分はじっとしているときでも1日1500ml、動いているときには、1日2500ml 奪われます。水分はこまめに摂りましょう。

02 紫外線 紫外線が日ごと強くなります。

春だからと侮ってはダメ。日焼け止めを塗り、外出するときは、帽子、日傘は必須アイテム。

04 ストレス 春は入学、就職、引っ越しなどの転機の時。不安や緊張が続くと、ストレスの原因になりかねません。

例えば自分の好きな音楽をかける。お香を焚く。ゆっくり湯船に浸かる。体をほぐす。など、リラックスできる方法をみつけましょう。

趣味の時間 春の魚

春を告げる魚「春告魚」として親しまれている魚は、旬の魚としてすぐに思い浮かぶかもしれません。

地域別の春告魚

●北海道……ニシン

一昔前は、春になると大群のニシンが押し寄せたものです。近年になって漁獲量が落ち、「幻の魚」といわれるようになりましたが、稚魚の放流などの取り組みのおかげで徐々に水揚げ量が増えています。



●関東・東海……メバル

全国各地に生息していますが、名前のとおり目が大きく、沖にいるメバルは赤や金色をしています。防波堤そばなどでは黒いメバルが生息していて、釣り魚としても人気です。



●瀬戸内海……サワラ

魚へんに春と書くのがサワラ(鰯)。俳句では春の季語となっています。「出世魚」でサゴシ、ヤナギ、サワラの順で名前が変わります。



「旬」というのは沿岸まで魚が近づくために漁獲量が多く、しかも魚の身に味わいが増して一番おいしくいただける時期ということ。春には水温が上がり出すため、多くの魚が産卵期を迎えます。魚は産卵期に入る前にはたくさんの餌を食べて太るので、私たち人間にとってはおいしい状態になります。

実は、旬のものを旬に食べるというのは、そのとき体に必要なものを摂り入れることができるという意味で理にかなっています。春に旬を迎える栄養たっぷりの魚は、冬の間に不足しがちなビタミンやミネラルを体に補給するのにぴったりなのです。

知って得する お金の話

ロボアドバイザー

預けたお金をAI(人工知能)が自動で運用してくれる

ロボアドバイザーは、人間の介入を最小限に抑えてオンラインで財務アドバイスと投資管理を提供するフィナンシャルアドバイザーです。数学的ルールやアルゴリズムに基づき、デジタル金融のアドバイスを提供します。

AIが自動で投資してくれる

個人の投資スタイルや希望に合わせて、コンピューターが市場の中から投信などをチョイスして売買してくれるので、簡単かつ比較的安全感のある資産運用法です。証券会社や銀行などでサービスが始まっており、1千円10万円という低額から運用をスタートできます。手数料も安く、一般的な投資信託は23%程度かかりますが、ロボアドバイザーなら1%程度ですみます。

偏りや大きなリスクに対応できないことも

人を超える能力を身につけ始めているAIが投資判断をしてくれるなら安心!と考えがちですが、注意点もあります。一つは投資判断にある程度の偏りがあること。大手証券会社や銀行が提供しているAIは、自社の投資商品を選びがちです。また、過去の市場を参考にして投資判断をするので、特殊な出来事には対応できない可能性があります。

