

こんにちは、知花です。今回は、桜坂劇場で『旅の終わりのたからもの』を観てきました。NYで生まれ育ったルーシーは、ジャーナリストとして成功していますが、父エデクとの関係がうまくいってないので、修復するため、ルーツを求めて父の祖国ポーランドの旅をする事にします。しかし、同行したエデクは娘の計画をことごとく妨害、変更し、自由きままに振る舞い、ルーシーは爆発寸前です。汽車の旅もキャンセルし、タクシーで、50年振りに、アウシュヴィッツの強制収容所を訪れた時、父の口から初めて、そこでの辛く、痛ましい出来事が語られます。



両親と共に暮らした家。父親の経営する紡績工場跡、母親が使っていたティカップのことなど幸せな日々も蘇ります。まだ気持ちは、チグハグしながら少しずつ、歩み寄ってくる2人でした。父娘共、ボリュームのある体型ですが父親はポジティブ、娘はネガティブ、正反対の性格で、道中のユーモアのある会話が、なかなか面白かったです。実話に基づく作品です。

やっぱり映画っていいですね。

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2026年3年

おとなり通信180号!

毎月コツコツ発行して15年が経ちました。スタートから読んでくださる方、今月号を初めてご覧の方も目指せ200号! 今月号のスタートです。よろしくお願いいたします(^^)

Let's try 脳トレクイズ

01 次の中で仲間外れはどれでしょうか?
学校 会社 日曜 学力 日本

02 マラソンをしていた人が、1本の大きな木のそばを通りかかったところ、走るのを止めてしまいました。なぜでしょうか?

03 Aさんは大阪から東京に、Bさんは東京から大阪に向かって、同時にスタートしました。Aさんは1日に40km歩きますが、3日目はお休みします。Bさんは1日25kmしか歩きませんが、お休みはありません。東京・大阪間が600kmだとすれば2人が出会ったとき、どちらが東京に近いでしょうか?

04 パネルに書かれた文字を2枚以上組み合わせ、スポーツの名前を6つ見つけてください。

矢(や)	銅(どう)	胃(い)
芯(しん)	巢(す)	旧(きゅう)
鍵(きー)	黒(くろ)	県(けん)

01 学校
他の言葉は、漢字を逆さまにしても意味が通じる。
社会 曜日 力学 本日

02 木のそばに人がよると
"休"だから。

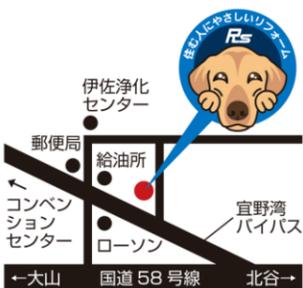
03 どちらも同じ
出会ったときは2人とも
同じところにいるから。

04 野球 スキー
剣道 シンクロ
弓道 水球

春はひらめき日和!

HOROSCOPE 2026年 星占い3月の運勢

♈ おひつじ座(3/21~4/19) エネルギーが高まり、行動力が成果を呼び、リーダーシップが評価されます。恋愛は素直なアプローチを。	♎ しし座(7/23~8/22) 新しい世界への扉が開く月。学びや旅、挑戦が運気を引き上げます。視野を広げることを大切に。	♏ いて座(11/22~12/21) 創造力が高まる月。自分の魅力を発信すると注目されます。恋愛はときめきが再燃する予感。
♉ おうし座(4/20~5/20) 焦らず準備を整えることで、次のステップが見えてきます。友情やチームワークに癒しがあるでしょう。	♍ おとめ座(8/23~9/22) 心の深い部分に変化が。信頼関係の見直しや再出発によい時期です。金運は整理整頓で安定。	♐ やぎ座(12/22~1/19) 家庭や心の基盤を整える月。安心できる環境が運気を底上げするでしょう。過去の問題が解決へ。
♊ ふたご座(5/21~6/21) 社交運が活発化。人脈拡大が夢の実現に追い風となるでしょう。恋愛は友達関係から進展のチャンス。	♏ てんびん座(9/23~10/23) パートナー運が上昇。協力や契約が幸運を呼びます。相手とのバランスを意識すると関係が円滑に。	♋ みずがめ座(1/20~2/18) 学びや発信が成功のカギに。短期旅行や新しい人脈にツキ。恋愛は言葉のやり取りが関係を深めます。
♊r かに座(6/22~7/22) 仕事運が好調。努力が評価され、昇進や信頼獲得の兆しがあります。恋愛は公私のバランスを大切に。	♏r さそり座(10/24~11/21) 生活習慣の見直しで運気がアップ。仕事では努力が成果へ。恋愛は穏やかな関係を築ける安定期に。	♈r うお座(2/19~3/20) 主役運が到来。自信を持って行動すると幸運が拡大。新しいことを始めるのに最適な月です。



マスコットボーイの ミッキーで

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 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 入学・就職祝い等の お返しのマナー

入学・就職祝いのお返しは基本不要とされていますが、何もしないのは…と思う人も多いようです。

お祝いをいただいたら、遅くとも10日~1か月以内に電話や手紙でお礼を伝えましょう。

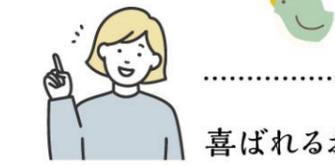
可能ならばお祝いもらった本人が直接訪問するのがベストですが、遠方で訪問が難しいときなどは、お礼状や写真を同封して送るのがよいでしょう。

お礼の連絡



お返しを贈るなら

お祝いをいただいたら、遅くとも10日~1か月以内、就職祝いなら初任給をもらったあとに、いただいたお祝いの3分の1~半額程度のものを返すのが一般的です。高額過ぎて相手に気を使わせてしまわないように配慮しましょう。



喜ばれるお返しは関係によって違う

両親に何かしたいと思うときは、食事会に招待すると喜ばれます。

祖父母には、お金のかかる品を送るより、写真や動画を送る方が喜ばれます。

そこまで親しくない人の場合には、商品を選べるカタログギフトなど無難な品がおすすめです。



お祝いをももらうことも多いので、**お返しのマナーを確認しておきましょう。**

春は新しい門出のシーズンです。



ヘルスケア 乾燥による 静電気対策とは

さらに、素材によってプラスの電気を帯びやすいものと、マイナスの電気を帯びやすいものがあります。異なる性質の素材と接触すると、マイナスの電気は少ないほうへ移動してプラスと結合します。このときに放電が起こり「パチッ」というあの衝撃が生じるわけです。こうした静電気の性質を踏まえて、対策をしてみましょう。

静電気の発生を防ぐ方法

- ①帯電しにくい素材である木綿の服を着る。
- ②できるだけプラスとマイナスの素材を重ね着しない。
- ③肌や髪の毛をハンドクリームやトリートメントで保湿する。
- ④洗濯時には柔軟剤を使い衣類の摩擦を減らす。
- ⑤市販の静電気防止スプレーを使う。

プラスの電気を溜めやすい素材 ウール、ナイロン、シルク、レーヨン

マイナスの電気を溜めやすい素材 ポリエステル、アクリル



溜まった静電気を先に放電してしまう方法

- ①ドアノブに触れる前に壁に触れる。
- ②ドアノブに触れる前にコインや革製品に触る。
- ③綿や麻のハンカチでドアノブに触る。
- ④市販の静電気除去キーホルダーなどを活用する。



空気中の水分があれば電気は自然に放電されるのですが、湿度が低いと帯電してしまいます。

ドアノブを触ると「パチッ」、スカートはまとわりつく…。**静電気が起きやすいのは、気温が20度以下で湿度が25%以下のときです。**



不快な静電気：どうしたらよいのでしょうか。

知って得する お金の話

年金受給は繰り下げがお得？

年金の受給開始年齢は原則65歳とされていますが、60~75歳までの範囲で自由に選ぶことができます。

年金の受給を**早めることを「繰り上げ」**
遅らせることを「繰り下げ」といいます。

老齢基礎年金と老齢厚生年金の繰り上げ・繰り下げ受給※1

支給を早めた月数に応じて
減額された年金を受給する

繰り上げ

支給を遅らせた月数に応じて
増額された年金を受給する

繰り下げ

60歳から65歳までの間に前倒しで受け取る
60歳

65歳

66歳から75歳までの間に後ろ倒しで受け取る
75歳

繰り上げ受給(60歳~64歳)

65歳より早く年金が受け取れるため、60歳からの収入が少ない場合は生活の安定につながります。1か月繰り上げごとに受給額は0.4%減額されるため、60歳から受け取ると最大24%減額され、この減額は生涯変わりません。

繰り下げ受給(66歳~75歳)

年金受給までの期間の収入や貯蓄が必要になります。1か月ごとに0.7%増加するので、75歳受給なら84%も増えることとなります。この額は一生続きます。

※1 <https://www.bk.mufug.jp/column/events/secondlife/b0025.html>より

寿命によっても
損益が異なる

受給開始を遅らせると、月ごとの金額は確かに大きくなるのですが、受給できる年数が少なくなるため、もし早くに亡くなってしまうと、総額では損をすることになる場合があります。

目減りする要素
には注意が必要

年金の受給開始を繰り下げると、手取りが目減りする要素もあるので、確認しておきましょう。受給開始までは、配偶者に支給される加給年金がもらえない他、年金の額面が増えるため、税金や社会保険料が増えてしまいます。

何歳から受給を始めるかで、金額に大きな違いがあるので、**事情に合わせて選ぶとお得になることがあります。**

年金を受け取る年齢は選ぶことができます。

趣味の時間

カフェインを知ってコーヒーを楽しもう

カフェインの効果

- ・眠気を覚ます
- ・集中力、注意力、計算能力、持久運動能力を高める
- ・交感神経を刺激して心拍数を増加させる
- ・胃酸を分泌し消化を促進させる
- ・倦怠感を抑える
- ・弱い利尿作用がある
- ・気管支を拡張させる など



カフェインの一日の 摂取量の目安

欧州食品安全機関(EFSA)による、18歳から65歳の健康な成人において1日当たり400mgまでのカフェインの摂取は健康上問題がないとしています。これはコーヒーだけを飲むとして約5杯に相当します。また、一度に飲む場合は200mgまで(ただし睡眠前は100mgまで)という目安を提示しています。

最近、コーヒーは、適度な量の摂取はむしろ健康にプラスで働く(疾患リスクの低下と関連する)ことが知られるようになりました。

カフェインに敏感な人、妊娠中の人、子供、就寝前には

カフェインが少ない、または全く含まれないコーヒーをチョイスするという手段があります。

カフェインレス	カフェインを90%以上取り除いたものや、元々カフェインが少ないもの
デカフェ	カフェインを90%以上取り除いたもの
ノンカフェイン	カフェインを全く含まないもの
カフェインゼロ	カフェインは食品表示基準の適用外なので基準値はありませんが、実際は少量のカフェインが含まれている可能性があるもの。

(<https://www.nestle.co.jp/sites/g/files/pydnoa331/files/2024-09/about-caffeine.pdf>参照)

仕事や家事の合間にホッとひと息つける
コーヒータイムを楽しみましょう。

