

# はな\*さき\*小町

enjoy myself, enjoy my style.

## モノの値段 〜1円玉の製造コストは2円

「こんにちは、小町です。普段何気なく使っているモノ、見ているモノ。ふと気になってお値段を調べてみました。たとえば1円玉の製造コストはなんと2円だそうです。つまり、1円玉をつくるためには、2円「必要だ」という不思議なお話です。

### ◆トイレの水「は1回4円

まずは水道料金から。地域やトイレにもよりますが、家庭用の水洗トイレで「大」の水を1回流すと4円程度だそうです。歯磨きにコップ5杯の水を使ったとして1回0.3円。1回のお風呂に200リットル使うとおよそ48円。シャワーの場合、1分で1.6円だそうです。

次はガス代。シャワー1分で3.9円。夏場のお風呂は1回4.7円、冬場は8.8円、平均6.7.5円ほどです。浴室がガス温水床暖房の場合、ガス代は1日9.7円。入浴」というシーンだけでなくいくつかのコストがかかっていることを改めて実感しました。

電気代は、ドライヤーで髪を乾かす時間が4分だと1.2円。ご飯3合が炊けるまでには4.2円、除湿器を1時間使うと8.8円。ティスプレーが14.1インチのデスクトップパソコンを起動したままにしておくと、1ヶ月で1300円近くも電気代がかかるとされています。金額はすべて目安です。

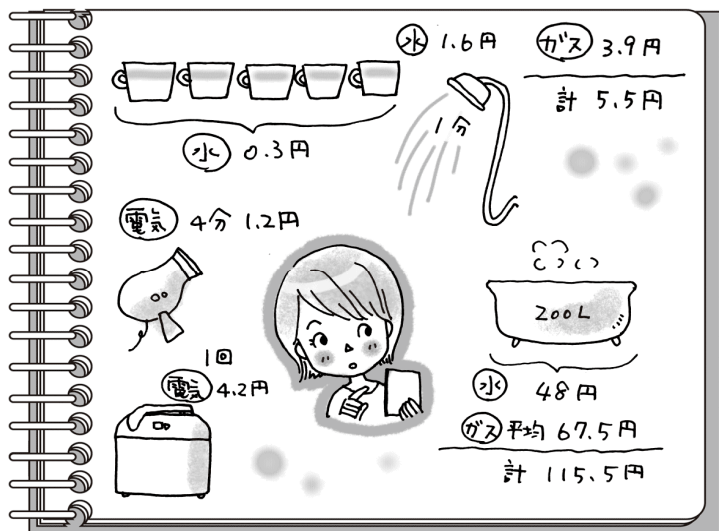
### ◆大事なものは「もったいない精神」

1回の値段はたいしたことなくても、毎月の請求書はけっこうな額になります。手りも積もれば」という昔からのことわざが身にしみえますね。

金額うんぬんはもちろん大事ななことですが、「モノの値段」を調べてみて感じたのは限りある資源をムダ使いたくないこと。水もガスも電気もすべて有限の貴重な資源です。節電が「時のマイブーム」で終わってしまった小町は、もう一度「もったいない精神」に立ち返ろうと思います。

### ◆金メダルのお値段は?

余談ですが、ロンドンオリンピックの金メダルは原価約4万円だそうです。ちなみに銀メダルは約2万円。銅メダルはぐっと下がって3000円ほどだとか。しかも金メダルの材料は、ほとんど「銀」だということから驚かします。モノの値段は、目に見えない情報を知らずともあります。みなさんの参考にもなりますように。





## 5月の見直し〈メイクで幸せになる〉

### ✓ 花に生まれ、宝になる。

女性のメイクは「身だしなみ」だと言われた時代もあります。けれど今、メイクは女性の幸せをつくるひとつのアプローチになってきました。女性はメイクで変わると言われますが、実はもっと奥深いところで、メイクは女性のところに大きな影響を及ぼしているようです。

メイクで自分を好きになる。自分のコンプレックスを「好き」に変えてくれるのがメイクです。コンプレックスが減る分だけ自分を好きになり、自分を好きになれば自信がついて幸せオーラに包まれます。メイクには外見のコンプレックスを解消する力と同時に、内面の美しさを引き出す力もあるのです。

女優のソフィア・ローレンは以前、それほど美しい女性ではありませんでした。彼女は毎日毎日鏡に向かって言ったそうです。

「私は美しい！ 世界一美しい！」

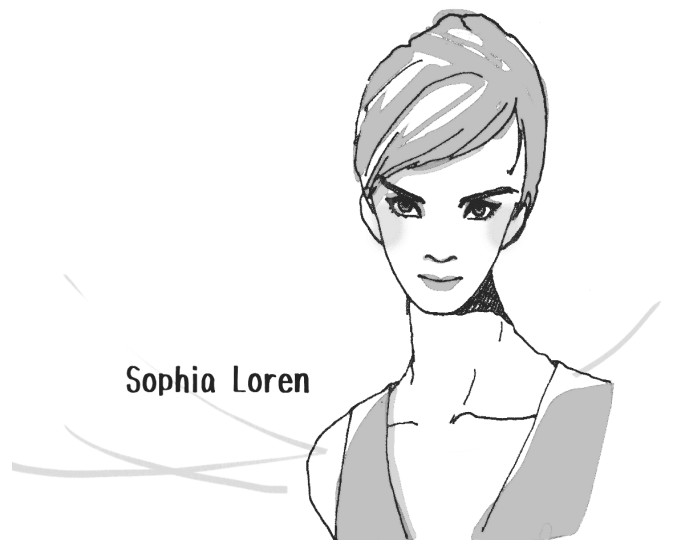
こうして自己暗示をかけたのです。その結果はスクリーンで見る通り。彼女の美貌は「イタリアの太陽」と称えられ、イタリアを代表する女優として圧倒的な存在感を示しました。

メイクも一種の自己暗示です。また、メイクをするだけでストレスが軽減して、不安や緊張が緩和して、リラクゼーション効果があり、気分が高揚して、アンチエイジングも期待できるという研究報告もあります。ですからメイクを楽しみましょう。メイクできれいになっていく自分にワクワクしましょう。実際、い

つもより濃いめの口紅を塗ってみると、それだけで気分がシャンとして背筋が伸び、立ち居振る舞いにも気を配ります。こうした「意識」が女性としての美しさに磨きをかけるのはもちろん、周囲の人々は背筋の伸びた女性を丁寧に扱ってくれるので、相乗効果でさらに魅力的な女性に進化していきます。

「運命セラピスト」のキャッチフレーズで活躍しているアフィさんのブログには、「人相を良く変え、運命を良く変えていくための方法のひとつがメイク。人は、心が変われば生き方が変わり、生き方が変われば在り方や言動が変わる。それが環境や周りの人に変化をもたらし、その結果、生まれ変わったり輝きが得られる」と書かれています。

「『花に生まれ、宝になる』そんなふうに女性は変化する」というアフィさんの言葉に背中を押され、できることから始めてみませんか。鏡の中に新しい自分を発見する喜びを味わってください。



Sophia Loren

# 小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



## はなさき お悩み相談室

おでかけ  
三十分前に  
準備完了!



## そのUV対策、間違っていないですか？

日焼け止めを塗ったはずなのに、気がついたら日焼けしている経験はありませんか。紫外線対策は正しくやらないと効果が出ません。

たとえば日焼け止めを塗るタイミング。出かける直前に塗っても肌に日焼け止めがなじみません。塗り立てのベタベタした状態では日焼け止めが効果を発揮しないので、塗っているのに日焼けしてしまうそうです。日焼け止めは外出の30分前に塗り、肌に十分ななじませてから出かけてみましょう。

日射しよけのサングラスは、レンズの色が濃いほど紫外線カット効果が高いように感じま

す。しかし実際は、レンズの色が濃いと瞳孔がたくさん開き、紫外線が目に入りやすくなります。サングラスもUVカットをおすすめします。

また、古い日焼け止めは成分が酸化しています。有効成分が半減して日焼け止め効果がなくなるばかりか、肌トラブルの原因になることも。今年の方は今年買って、その都度使い切ってしまうのがベストでしょう。

今年買ったものでも、クルマの中やビーチなど温度差が激しい場所に置いておくと、思った以上に早く酸化が進みます。日焼け止めは涼しい場所に保管しておきましょう。

## みんな集まれ～!

# 大人女子部



## 「表書き」は真心のあらわれです

のし袋の表書きにはその人の真心があらわれます。お決まりの表書きは無難ですが、せっかくなら気の利いた表書きで上手に気持ちを伝えられたら素敵ですね。表書きのバリエーションをいくつか覚えておくと、状況に応じて使い分けができます。

＜一般的な贈り物の場合＞

【粗品】ささやかな贈り物や気持ち程度のものに。

【粗葉（そは）】粗品よりも軽い贈り物に。

【松の葉】末永くおかわりなくおつきあいください、という意味で。

【まつのは】女性からの贈り物をするときに。

【粗葉（そか）】お菓子などのとき。

【こころばかり】ちょっとしたものですがどうぞ、という意味で。

【御挨拶】ご挨拶のしるしに。

【いも】女性がささやかなお礼の気持ちを贈るとき。

【御伺い】すべてのお見舞い、ごあいさつに。

よく使われる表書きに「粗品」があります。本来は「粗末なものです」という謙譲の表現ですが、今はあまり感じの良くない表現だとするむきもあります。へりくだって「粗品」と書いても、その気持ちが相手に伝わらなければ無用の誤解を生むかもしれません。ごあいさつなどに伺うときの表書きは、「御挨拶」「松の葉」「こころばかり」「御伺い」などのほうがふさわしいでしょう。

