



# こんにちわ奥さん

with e フィール便り



大丸エナウエゴン 株式会社

「こんにちわ奥さん」係

T559-0022

大阪市住之江区緑木1-4-39

TEL.06(6685)5101

ダイヤル 0120-093-025

<https://living-poppo-garden.jp/>

<https://efillwater.jp/>



ミャクミャク

このミャクミャクを見て、1970年大阪万博の太陽の塔を思い浮かべました。当時は奇抜なという印象しかなかった太陽の塔なのですが、今では不思議な魅力にひかれてしまっています。ミャクミャクも太陽の塔と同じように、後になって新しい魅力に気付くのでしょうか。ミャクミャクは「いのち輝く未来社会のデザイン」なのでしょう。

●はじめに:  
「こんにちわ奥さん」  
係から

2025大阪・関西万博が4月に開幕しました。そのシンボルは大屋根リングですが、公式キャラクターのミャクミャクがなかなかの人気です。細胞と水がひとつになって生まれた、ふしぎな生き物だそうです。赤い部分は「細胞」、青い部分は「清い水」です。流れるように姿形を変えることができ、なりたいた自分を探しています。人間をまねたのが今の姿なのですが、一見したところ、なんとも奇妙な姿。

## 長幼の序 早死と長寿



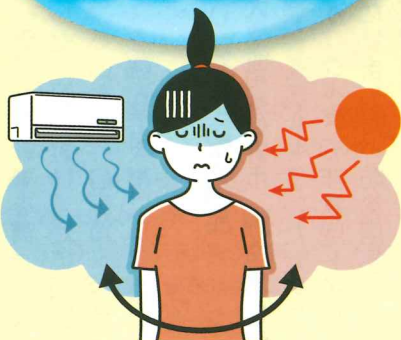
毒舌落語家の故・立川談志には「若者なんてなア大したことではない。長生きした若者はいない。早死にした老人はいないだろう」という名言があります。長生きしていない若者は大したことではないというわけですが、この言葉は長生き、「老」に価値を認めています。

長生きに否定的な言葉もあります。「命長ければ恥多し」とは莊子に由来するらしいのですが、吉田兼好は「命長ければ辱多し。長くとも四十(よそじ)に足らぬほどにて死なむこそ目やすかるべけれ」と『徒然草』に記しました。平均寿命が現在と異なるとはいえ、兼好法師の時代でも四十足らずは早死といえます。西洋の格言に「長く生きるのを恐れるのは、早死を恐れるのと同様に臆病である」とあります。冷静に考えれば、長生きすれば恥もあるが、善行を積み重ねることもできる。「小人閑居して不善をなす」では困りますが、長生きは悪いことではなく、ここでは毒舌落語家に

軍配。動物としての人間には基本的に3つのことしかありません。産まれ、生きて、死ぬ。産まれる前と死後は永遠といえるほどの長い時間であり、人生はほんの一瞬。2つの永遠に挟まれた一瞬。一瞬だからこそ貴い。一瞬をどう生きるか、どう生きたか。そう考えれば、長く生き、死に近い人間ほど貴い。儒教の「長幼の序」はこのような考え方によるのでは、と勝手に思い込んでいます。

長幼の序を大事にせよとは言いません。老人は若者をけなし、若者は老害などといいますが、いつの時代にもジェネレーションギャップはあります。あつて当然で、ないほうがむしろ変です。ただ、ギャップを小さくすることは必要でしょう。それには最初に挙げた毒舌落語家のような軽い敬老精神がよい。

## 入浴と健康(21) 夏バテに入浴



高気温の室外と冷房が効いた室内との温度差による自律神経の乱れ、発汗の異常、睡眠不足などが夏バテの原因。室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。夏バテにならないためには、普段の生活習慣や環境を見直すことが大切です。夏バテ対策には、入浴も有効です。夏は冷たいものの摂りすぎや冷房などで、意外と身体は冷えています。夏冷えです。そんな時は、38度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかれば、身体の芯まで温めることができますし、水圧が血行を促してくれます。ただし、暑さを我慢して入浴を続けるのは禁物。気分が悪くなってしまった場合は、速やかにお風呂から上がるようにしましょう。また、入浴前後にコップ1杯程度は水分補給をします。汗には体温を下げるという大切な役割がありますが、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごしていると、体温調節機能が衰え汗をかきづらくなってしまいます。暑い時にちゃんと汗をかけないと、熱中症のリスクが上がってしまいます。



# にほんご探偵局(日本語おもしろ調査ファイル)

## 天使か悪魔か(ファイルNo.56)

「日本語は悪魔の言葉」と言ったのは、幕末に日本にやってきた宣教師ザビエルです。悪魔が使う言葉というのではなく、非常に難しい言語だという意味です。

欧米人にとって、日本語習得は難しいとよく耳にします。米  
国国務省が公表した言語習得難  
易度ランキングがあります。米  
国の外交官養成局が、習得する  
のにかかる期間をもとに各言語  
の習得難易度を一覧化したもの  
です。習得の基準を「日常的、  
専門的コミュニケーションにほ  
ぼ支障が出ないレベル」とし、  
一定レベルに達成するのにわか  
った学習期間を指標としていま  
す。各言語はカテゴリー1から5  
に分類されていますが、日本語  
は最高難度のカテゴリー5にラ  
ンク。しかも、同カテゴリーの  
他言語よりも難易度が高く、唯  
一のカテゴリー5+の最高難度  
となっています。また、Cha  
t GPTなど生成AIにとつて  
も、最も難しい言語のトップは  
日本語です。

### ◎カニを肴に一杯

外国人がとまどつのが日本語  
の数の数え方、助数詞。難しい

もの代表は筆筭(たんす)です。

一棹(ひとさお)、二棹(ふたさ  
お)と数えます。「棒通し」を  
付け、それに棹を通して運んだ  
のが由来。イカ、カニ、アワビ  
などは杯を使います。胴体部分  
などが盃に似ているからだそう  
です。蝶は、匹でもよいとされ  
ますが、正しくは頭(とう)。  
紙は一枚・二枚、本は一冊・二冊  
自動車は一台・二台と、数える  
ものによって助数詞は変化しま  
す。一本・二本・三本の「本」は、  
ポン、ホン、ボンと数によって  
助数詞の読みが変わり、しかも  
紙はイチマイ、本はイツサツと  
いうように数の読み方まで変化  
します。この助数詞を大人の日  
本人は使い分けています。日本  
人は悪魔なのでしょうか。

### ◎多彩、織細

日本語表記には、アラビア数  
字やアルファベットなども使い  
ます。漢字は常用漢字だけでも  
二千以上、音読み、訓読みがあ  
ります。「生」という漢字には、  
一説には百以上の読み方がある  
といえます。音読みは、セイと  
シヨウなど。訓読みは、生きる、  
生まれる、生い立ち、生える、  
生糸、芝生、生憎、生粋、生業

などなど。言葉の意味に生とい  
う漢字を充てたことで、これほ  
ど多くの読みとなってしまうま  
した。

こんな言語は世界中で日本語  
だけでしょう。日本人が平仮名  
や片仮名を発明した時、何故、  
漢字を捨てなかったのでしょうか。  
韓国のハングルのように表音文  
字だけにすれば漢字習得の苦労  
はなくなりそうです。実際、漢字を  
廃止し、日本語表記にローマ字  
や仮名のような表音文字を採用  
しようとする運動がありました。  
この運動が実現しなかったこと  
は幸いだったというべきでしょ  
う。日本人の繊細、微妙な感性  
が失われなかったからです。

同音異義語がきわめて多い日  
本語を平仮名だけで表記すると、  
意味が分かりにくくなります。  
「箸を持つて橋の端を渡る」。  
箸・橋・端とも「はし」ですが、  
漢字なら一目瞭然。ちなみに、  
少なくとも関西人は三つの「は  
し」をアクセントで区別します。  
漢字は一目で意味が把握できま  
す。片仮名を外來語や擬音語に  
使えば分かりやすくなります。  
漢字、平仮名、片仮名があるか  
ら表現の幅も広がります。  
日本人は、花の最後、散る瞬間  
の表現を花によって使い分けます。  
桜は「散る」、梅は「こぼれる」、  
菊は「舞う」、牡丹は「崩れる」、  
椿は「落ちる」。日本人の繊細な  
感性は日本語に支えられています。  
日本語は天使の言葉なのです。

## 読者からのお便り

### ガスでコトコト

和歌山県紀の川市 児玉Y様  
春はイチゴ、キイウイ、八朔、  
甘夏、ジャム作りに大忙し。  
家中甘い香りにつつまれて幸  
せな気分になります。ガスで  
コトコト、幸せです。

### 奇抜人考おもしろかった

和歌山市 小上E様  
ぼつぼ百科の奇抜人考おも  
しろかったです。源義経、真  
田幸村が大好きな私も典型的  
な日本人ですね。「新日本風土  
記」で菅原道真がとりあげら  
れていました。京都から大宰  
府までついていらっしゃった  
方もあったそうで、その子孫  
の方も出られていて、おもし  
ろく役に立つ番組でした。

### 大事に乗りたい

滋賀県長浜市 斉藤K様  
入浴は全身浴より半身浴で  
ゆっくり楽しんでいます。身

体のためそれでよかったんす  
ね。息子が自転車を買ってくれ  
ました。軽い軽い。畑に何回も  
通っています。自転車メンテナ  
ンスを読んで大事に乗りたいで  
す。

### ありがたい防災用品

大阪府和泉佐野市 瀬志本S様  
楽しく読ませていただいてい  
ます。クイズで非常用トイレが  
当たりました。防災用品は多い  
ほど安心。

### 紙せっけん

茨城県土浦市 高岩Y様  
クイズ選外景品の紙せっけん。  
今もあるのにびっくり。今の紙  
せっけんどうなのだろう。60年  
くらい前、小学校で使っていた  
のを思い出しました。

### 空気圧を確認

大津市 小林M様  
すっきり節約生活、とても参  
考になりました。私は自転車に  
乗る前後、必ず空気圧を確認し  
ます。ガラスの破片などがある  
所は避けて通ります。

## 世界自然遺産

## 知床らうす 海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

純水ブランド



国際味覚審査機構  
優秀賞  
受賞

モンドセレクション  
最高金賞  
受賞

fill water



宅配込

1台  
2役

- ボトル1本 12リットル 1,674円
- 安心サポートパック 1,100円/月

※税込価格となります。



# 海洋深層水は ミネラルが豊富

知床ろうす  
海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

純水ブレンド

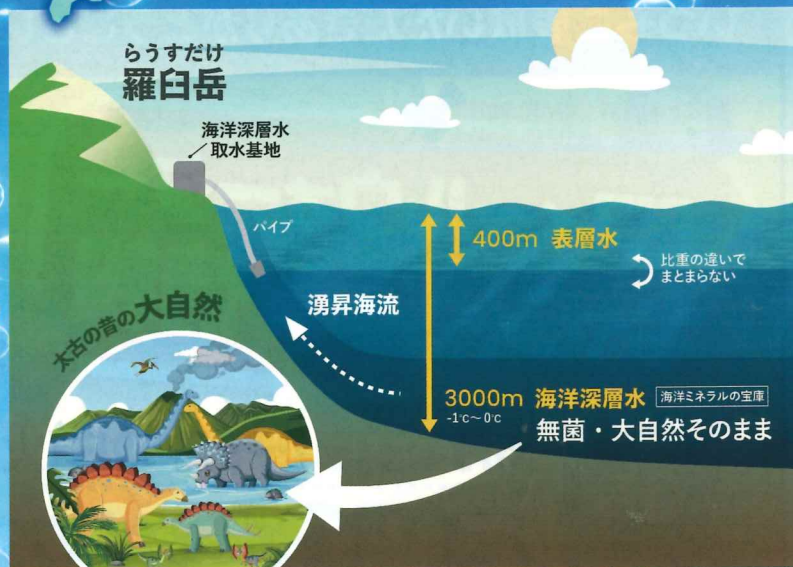
海洋深層水は3000m以上の深海であり表層水(200m)とは比重の違いから混じる事のない、太古の自然そのままの水です。

また、天然ミネラルの宝庫と言われ希少なもので様々なミネラルが含まれています。

健全な体・心・健康を維持するためにもミネラルの中のマグネシウムの重要性が改めて見直されています。



◀ 詳しくは、  
エフィールウォーター  
ホームページを  
ご覧ください。



## マグネシウムってどんな働きをするの？

マグネシウムは、代謝を促すミネラルの一種で、約300種類の酵素の働きを助ける効果があります。特に腸内環境に影響を及ぼす可能性のあるといわれている食品添加物など体にとって有害なものを体外へ排出する働きを促進させてくれます。また、体温や血圧を正常に保つ働きがある他、筋肉の収縮運動にも関わっているため、マグネシウムの適度な摂取は心筋梗塞などの心臓の病気の予防にも繋がります。

## マグネシウムが不足するとどうなるの？

マグネシウムが不足すると、疲労・骨粗鬆症・筋力の低下・心疾患のリスク増加・血管障害動脈硬化・イライラなどの症状が出ると報告されています。マグネシウムは体内で作られないので、食べ物から摂取する必要があります。マグネシウムは、ストレスが加わることで排泄されるものであり、ストレス社会といわれている現代ではマグネシウムを積極的に摂取しても消費される量の方が圧倒的に多いとまで言われています。

## マグネシウムで生活習慣病を予防しよう！

マグネシウムには複数の酵素を活性化する働きがあるため、細胞内外のミネラルバランスを調整する働きや筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも優れた健康効果を発揮します。他にも糖尿病や生活習慣病の予防、偏頭痛対策、便秘の改善、女性のPMSの軽減など、その効果は様々です。

**エフィールウォーター「知床ろうす海洋深層水」は世界自然遺産知床の海洋深層水に含まれる天然ミネラルをブレンドした、希少な水！**

## マグネシウム含有量他社比較



他社と比較しても豊富な含有量!!

毎日飲むお水だからこそ  
こだわりを・・・  
ウォーターサーバーだと  
海洋深層水の天然ミネラルが  
手軽にとれる！



## ★明太粉ふき芋★

〈作り方〉

- ①じゃがいも(350gほど)の芽をとり皮をむき、一口大に②薄皮から出すか皮のままじん切りにした明太子(45g)、バター15gを用意しておく
- ③じゃがいもがかぶるくらい水を入れ茹でる。ヨウジがスッと入る柔らかさになったらフタで押さえながら湯切り
- ④コンロでそのまま鍋をゆすり粉ふき芋にする。明太子とバターを入れ、火が通れば完成。



わが家の自慢料理  
〈水戸市 柴田真由美様〉

熱中症対策  
ちよつとした心がけ

職場での熱中症対策が義務化されましたが、高齢者はとくにセルフケアが大事。ちよつとした心がけで防げます。屋外では日傘や帽子の着用、日陰でこまめな休憩。日中の外出は控え、身体が蓄熱を避けるため通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服を着用します。屋内も油断禁物。室温をこまめに確認、エアコンなどで温度調節、遮光カーテン、すだれを利用します。

健康ライフ  
一〇メモ







# 商品案内

ご用命はフリーダイヤルで!!

大丸エナウイン株式会社  
「こんにちわ奥さん」係

フリーダイヤル **0120-093-025**

営業時間/9:00~16:00 定休日/毎週土・日・祝日

いつもご愛飲いただきありがとうございます。

## エフィールウォーター キャンペーン情報

fill water  
エフィールウォーター



6月

6月1日(日)~9月30日(火)開催

## ご紹介キャンペーン

日々「エフィールウォーター」の有用性をご実感いただいているお客様だからこそ  
勧めたいお相手がいらっしゃるかと思います。キャンペーン中はご紹介していただいたお客様にも、  
紹介先のお客様にも特典があります。多くの方にこの感動をお届けしたい。この機会にぜひご紹介ください。

特典

新規ご契約のお客さま  
ご愛飲者さま

双方とも受け取りOK!

※他のキャンペーンと本特典の併用はできません。



or



サーバーお試し体験実施!  
ボトル1本無料

7月

7月開催:インスタのフォローといいねで応募!

## プレゼントキャンペーン



@efillwater

賞品

1等

北海道ゆめびりか  
10kg〈2名〉



2等

MAI story  
北海道米物語ごはん  
のお供セット〈3名〉



3等

e-sodaホワイト+  
炭酸ガスesoda  
ガスシリンダー〈5名〉



その後もエフィールくじなど、キャンペーンを順次実施予定!

に利用します。



第156号

ハガキに答えを書き、住所氏名、電話番号を明記し「こんにちわ奥さん」係(宛先は1面右)までご送付ください。正解者の中から抽選で10名様  
に防災グッズカタログ、20名様に防災用ポテキア  
セット、40名様に防災セットボトルを進呈します。  
選外の方にも救急絆創膏をさしあげます。締切は  
8月20日(当日消印有効)。1  
左下隅の応募券を切り抜き、  
ハガキに貼付してください。  
応募券のないものおよび1  
ご家庭で2枚以上の応募は  
無効とさせていただきます。  
応募ハガキの個人情報等は抽  
選や景品発送など本誌運用

①ニヨキ ②ミヤクミヤク ③メダマ

もう、2025大阪・関西万博には行  
かれましたでしょうか。全パビリオン制  
覇をなし遂げた人もいるそうです。一度  
は行ってみたいと思っている方は多いで  
しょうが、一度では、とても見て回るこ  
とはできません。むしろいいところ。と  
ころで万博の公式キャラクターの名前は  
なんでしょう。ヒントは「はじめに」に  
あります。

景品用意(空クジなし)

クイズに  
挑戦?

(大阪府豊中市)他39名様

防災グッズカタログAII中野K様(滋賀県蒲  
生郡)下村R様(滋賀県東近江市)藤江T様  
(滋賀県甲賀市)前田H様(和歌山市)山崎I  
様(松山市)川又Y様(茨城県鉾田市)森本K  
様(奈良県磯城郡)磯部K様(滋賀県愛知郡)  
高岩Y様(茨城県土浦市)赤路Y様(大阪府  
泉南市)▼防災グッズカタログBII大平T様  
(高松市)矢原T様(福井県坂井市)小林H様  
(福井市)山浦H様(横浜市)岡田T様(和歌  
山県紀の川市)他15名様▼非常食II鈴木J様  
(大阪府豊中市)他39名様

第155号掲載のクイズに多数のご応募を  
いただき、ありがとうございました。当社  
において厳正なる抽選を行いました。当社  
左記の方々を当選者として発表します。  
(正解は ②農耕)

当選おめでとうございます。  
第155号(2025春)のクイズに  
当選されたの方々