

## 笑う門には福来たる

「笑う門には福来る」日本にはこんな素晴らしい言葉があります。笑うことは良い事だと分かってはいますが、その効果についてはわかっているようでわかっていない方が多いと思います。明るい場所には良い空気が流れ良い雰囲気になります。笑いの効果は、科学的にも、医学的にも立証されています。今年も福がやってきますように…。今月は笑顔についてです。

### 「門」の意味

このことわざの「笑う門」の「門」は「もん」と読まずに「かど」と読みます。

「もん」と読んでしまうと、家の門になってしまいます。しかし、「かど」と読むと意味が違ってきます。

「門」を「かど」と読むと、家庭、家族、一族と言う意味になります。「わらうかどにはふくきたる」と読むことにより、「笑いが絶えない、明るい家庭には、幸運がやってくる」という意味になるそうです。

幸せを与えてくれる、福の神だって、笑いが絶えない明るい家に行きたくなりますね。

### 2月5日は笑顔の日

ニコニコ笑顔ってことで2月5日は「笑顔の日」。

笑顔には数多くのプラス効果が秘められています。その笑顔効果たるや凄まじいものがあり、なんと健康(寿命)・対人関係・果てはビジネスの成功すらも左右してしまう程なんだとか！笑うことの素晴らしいメリット7つをご紹介します。

#### 1.免疫力をアップさせる

笑うことで免疫の要を担っているNK細胞やB細胞の数が増加し、活性化します。笑顔は癌予防にも非常に効果的です。

#### 2.アレルギー(アトピー)を改善させる

笑うことで、アレルギーの原因と言われているIgE抗体が減少します。

#### 3.ストレスを解消し、プラス思考になる

笑顔は エンドルフィン、ドーパミン、セロトニンなどのホルモンを分泌させるため、多幸感・ストレス解消・リラックス・プラス思考といった効果をもたらします。

#### 4.心臓病の予防に効果大

強烈なストレスにさらされたとしても、笑顔であれば 心拍数(血圧)の上昇がさほど見られず、ストレスからの立ち直りが早くなります。

#### 5.糖尿病・リウマチの治療に効果大

笑うことで、炎症や免疫疾患に関与するとされるIL-6が減少します。また、食後の血糖値上昇が4割程度も抑えられます。

#### 6.「つられ笑顔」笑顔は伝染し、集団のストレスが軽減される

笑顔は伝染するため、一人の笑顔で集団全体のストレスが軽減されます。

#### 7.出世・成功を呼び寄せる

笑顔は魅力をアップさせ、好感を抱かせます。

幼児は平均すると、一日に400回も大笑い(=顔全体で笑う)しているそうです。しかし大人になると、一日20回程度の微笑み(=口元だけで笑う)になってしまうのだとか。

笑顔は、お手軽！ 無料！ 副作用なし！

今年も毎日楽しいことを考え、大笑いしてみましょう！

### ことわざの由来

実は、このことわざの由来は昔なつかしいお正月に家族、親せきみんなで行っていた遊びが由来なんだそう。

その遊びとは「福笑い」。

「福笑い」覚えていますか？まず、紙に顔の輪郭(りんかく)だけを書いているものを用意します。その顔の輪郭に、眉(まゆ)や目、鼻、口などのパーツを、目かくしをして、どれだけ正確な顔の場所に置けるかを競う遊びのことです。目かくしして行いますから、けっこうへんな顔になっちゃいます。

みんなでやると、笑いが生まれて、おめでたい、お正月にこの遊びをすると、けっこう盛りあがりでしたね。この伝統的な「福笑い」の遊びが、「笑う門には福来る」の由来という説もあります。家族、親せきが笑っている一族には、幸運がやってくるということなんですね。

ぜひ、お正月でなくても、みんなが集まる休日に「福笑い」をして、幸運を呼び込んでいませんか。

### かんたんレシピ

#### 材料 (3人分)

もやし	1袋
木綿豆腐	1丁
ネギ	1本
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
鰹節	1袋
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



### もやしと豆腐のチャンフルー

- 豆腐は水気を切っておきます。ネギはみじん切りにします。もやしは洗って水気を切っておきます。ニンニクとしょうがはみじん切りにします。
- フライパンに油を熱し、ニンニクと生姜を加えて香りを出します。そこにもやしを加えて強火で軽く炒めます。
- 豆腐を加えてくずしながら炒めます。豆腐に火が通ったら塩を加えて一混ぜし、しょうゆを鍋肌から回し入れます。
- しょうゆが全体に回ったら火を止めネギを加えて混ぜます。
- 皿に盛りつけたら鰹節をかけて完成。食べる時は鰹節も混ぜ込んでください。



転ばぬ先の杖ではないですが、玄関外の階段アプローチと勝手口階段に手すりを設置しました。

今年の寒さは半端じゃないです！トイレ内部でも凍結事故で床も壁も捲って大がかりな修繕中。



## リフォーム相談会

### 2月3日 (土)

時間：AM 10:00～PM 5:00

場所：タカラスタンダード  
(福知山ショールーム)

タカラショールームにてお待ちしております。  
お気軽にお越しください。

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

事	才	来	色
笑	如	小	兼
万	積	意	大
門	備	福	為

- ①
- ②
- ③
- ④

抽選で粗品  
プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 意気揚揚
- ② 旭日昇天
- ③ 頭寒足熱
- ④ 滴水成氷 (てきすいせいひょう) ↓

冬の厳しい寒さのたとえ。また、極寒の地の寒さの形容。滴したたり落ちる水が氷になる意から。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。  
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

### 社長よりひとこと

かとけん通信1月号発行です。松もとれましたが、あゝかわらぬ寒い日が続いています。今年は何年ぶりかという冷え込みで水道凍結事故が多数発生した。みなさまのお宅は大丈夫でしたか？日中でも氷点下なんて日もありましたから体調を維持するだけでも大変でしたね。ここまで寒い日が続くと早く春が待ち遠しくなりますが、例年節分、厄神さんの頃に寒波がやってくるので春まで遠しです。さてこの号が99号で次(2月号)が記念すべき100号です。何か特別な企画が出来ればと勝手に思っています。(未定です) かわらぬりましたが、旧年中は何かとお世辞に反りました。本年もよくお願いいたします。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

## 0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

