

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2019.Jun.

6月のビタミン

老子の処世術 無理をせずに自然に生きる

紀元前6世紀ころの中国の哲学者、老子（ろうし）の思想は、書物として現代に残されています。

その中でもよく知られているのが、「無理をせずに自然に生きること」という教えです。では、なぜ無理をしたらいけないのか、その理由はこんなふうに説明されています。

水を満たした容器を持ち続けることは難しい。鋭く鍛えた刃物の切れ味を保ち続けることは難しい。最高の状態を持続するということが難しいことであり、ほどほどのところで止めておくのが大切である、と。

また、最高の状態を維持することはできないのだから、ほどほどのところで身を引くのが肝心。金持ちになり、おごり高ぶり威張っているようでは、自分から災難を招き寄せてしまう。するべき仕事をやり遂げたら、執着せずさっさと引退する。これが、自然にかなった正しい生き方である、とも。

老子は、自然な無理をしない生き方を、「天の道」または「天道」という言葉で表しています。これらの場合の天とは自然を意味しています。

文明社会の中で暮らしていると、私たち人間も自然の中に生きる一員だ、ということを忘れがちです。老子は、文明の誘惑を退けることも大切だと説いています。

色とりどりの美しい色彩は人の目くらませる。賑やかに演奏される音楽は、人の耳をダメにする。贅沢で珍しい料理は、人の口をおかしくさせる。乗馬や狩猟を行う楽しさは人の心を狂わせる。手に入れにくい価値ある品物は人間の正しい行動を妨害する、と。

真の幸せは、質素であっても人間らしい健康な生活と、現在与えられているものに満足するところにある、というのが老子の人生哲学です。老子の時代から、ずいぶん時代は変わりました。それでも人間の生き方や幸せは、さほど変わりが無いのかもしれないね。



ビタミン・ビューティー・レッスン

センスよく花を飾る方法 部屋を素敵に

色とりどりの花々は、部屋を美しく彩り、見る人の心をなごませます。花屋で好みの花を見つけたら、家に飾ってみましょう。花の楽しみ方は、選ぶ種類も、飾り方も全て自由です。でも、どうせならセンスよく楽しみたいものです。そのための、ヒントを少々。

◆一種類の花を飾る

花の種類を一種類に絞って飾ると、簡単にセンスアップできます。花の種類が同じなら、違う色の組み合わせでも大丈夫です。

◆口の広い花器への生け方

多くの花を生けなければ、と思いがちです。でも、少量の花を片側のフチに寄せるように生けると、リラックスした感じが演出できます。

◆口の狭い花器への生け方

花全体がフワリと広がるブーケのように生けると華やかな雰囲気になります。高低差をつけながら、外側に広がるように形を作りましょう。

◆花器の選び方

家に専用の花器が無くて、花を楽しむことはできます。調味料の空きビンやグラスなど、入れ物を探すのも楽しいものです。複数の種類の花は、花の種類ごとに生ける花器を分けると、スタイリッシュに演出できます。ポイント

は、一つ一つの花器に花を入れすぎず、ラフに生けることです。



赤ちゃんの服 サイズ選びの目安

新生児のうちは、カバー
す。
かけると快適な服になりま
り返して縫うなど、ひと手間
るものを選ぶか、裾や袖を折
選ぶなら、サイズ調節のでき
長く着せるため大きめの服を
認してみてください。

ジャストサイズの服を選ぶに
は、ウエアの表示が参考になり
ます。赤ちゃんが普通体形なの
か、それとも細めや太めなの
によって最適なサイズは変わ
ります。下記の日安表を使って、確
認してみてください。

寒い日は、羽
織りものを
かけたり、反
射日光に直
を付けて涼
しい服装を
さしてあげ
ましょう。



Let's 子育て!

赤ちゃんはどんど
ん大きくなるため、
つつい大きい服の服
を着せてしまいがち
です。でも、サイズの
合わない服は、赤
ちゃんが自由に手足
を動かす妨げになっ
てしまいます。する
と、成長に影響が出
たり、思わぬ事故やケガの原因
となることがあります。

オール、おすわりができるよう
になったら、上下別れている服
に切り替えるといいでしょう。
気温の高い日が増えてくる
と、半袖スタイルがメインとな
ります。おすわりができる赤
ちゃんは、肌着＋半袖Tシャ
ツ十長ズボン、といった服装が
基本となる
でしよう。肌
寒い日は、羽
織りものを
かけたり、反
射日光に直
を付けて涼
しい服装を
さしてあげ
ましょう。

サイズ	ウエア					
	カバーオール			トップス&ボトムス		
体形	50cm	60cm	70cm	70cm	80cm	90cm
普通	0カ月→	2カ月→	4カ月→	7カ月→	8カ月→	1才1カ月
細め	0カ月→	3カ月→	6カ月→	8カ月→	9カ月→	1才4カ月
太め	0カ月→	1カ月→	4カ月→	6カ月→	7カ月→	10カ月



ビタミン☆レシピ



トマトカップのライスサラダ

クセがない味わいで、独特の弾力があるモッツアレラチーズを使って、おしゃれなライスサラダを作りましょう。華やかな見た目なので、食卓に一品加えると「ご馳走感」を演出できます。白やロゼのワインに合うので、おつまみや

おもてなし料理にもピッタリです。

ご飯があれば、すぐに出来てしまう簡単さも大きなポイント。クリーミーなチーズが加わることにより、ドレッシングの酸味がまろやかになり、さっぱり軽やかな味わいになります。

- 1 モッツアレラチーズは水けをきって一口大に切り、飾り用に2切れ分をとっておく。トマトは横半分に切り、スプーンで中身をくりぬき、中身はボウルに入れる。



- 2 1のボウルに<A>を入れて混ぜ、ご飯とモッツアレラチーズを加えて軽く混ぜ合わせる



- 3 1のトマトカップに2を詰め、とりおいたモッツアレラチーズとバジルをのせる。



材料（2人分）

モッツアレラチーズ…50g
トマト…1個（150g）
ご飯（冷たいもの）…80g
バジルの葉…適量

<A>

ツナ缶…小さじ2
オリーブオイル…小さじ1
酢…小さじ1
塩・こしょう…各少々

できあがり!



社長の徒然日記

<今月の一押しスタッフ!>

家作りお悩み相談室



Q 今のキッチン、調理中シンクの上に物があふれ、手際が悪くなっています。どうすれば、使いやすいキッチンになりますか？

A 調理をするとき、まな板のまわりには食材やボウル、調理器具といったものが散乱し、それらの置き場を作るために作業台の上の片付けを繰り返す、といったことになりがちです。調理中の手際を考えると、物の仮置きスペースを豊富に設けておくと、片付けの時間が短縮され調理がスムーズに進みます。

対面キッチンのカウンターは、調理の盛りつけや配膳のときに活躍します。調理中の食材を置くスペースとして、まな板を置く場所の周りを広く取っておくと便利です。

また、調理家電の前に、物を仮置きするスペースがあると作業が楽になります。特に、オープンや電子レンジといった加熱調理器の前に広めのスペースがあると、ずいぶん調理しやすくなります。炊飯器、コーヒーメーカーといった頻繁に使う家電の前にも、お茶碗やカップを置けるスペースがあると使い勝手が良くなります。



会社名：有限会社 ○○工務店

・社員の人数：6名

・ご提供できるもの：住宅の販売

(7ル装備住宅・桧柱・骨太構造の家を坪 35.7 万円でご提供します)

・モットー：子育て世代に安くて丈夫なカッコいい家を提供したい

・会社の場所：諏訪市沖田町 1-94-1

・連絡先：電話 / 0266-53-6526 Fax / 0266-53-6552

いつも読んでくれて、
本当にありがとう！
来月もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

昭和は遠くなりにつけり？ 令和時代の幕開け

令和という、新しい時代が始まりました。元号が変わると、なんとなく気分も一新されるのは不思議なものです。

2019年は「令和元年」ですが、以前の元号の元年から計算するとそれぞれ次のようになります。2019年は、明治152年、大正108年、昭和94年、平成31年にあたります。また、それぞれの長さは、明治は45年7月30日まで、大正は15年12月25日まで、昭和は64年1月7日まで、平成は31年4月30日までとなっています。

大正が過ぎ、昭和の時代となり、明治100年にあたる昭和40年代、「明治は遠くなりにつけり」という言葉が流行しました。もともとこの言葉は、「降る雪や明治は遠くなりにつけり」という中村草田男の俳句が元となっています。この俳句が世の中に発表されたのは、流行語となる30年以上前の昭和11年頃でした。

この句には、明治の古き良き時代を懐かしむ気持ちが表されています。それでも、明治から大正を経て昭和へと、移り変わる時の流れはあらがいがたく、明治の良き時代は、遠くなってしまった。降る雪を見つめながら、そんな物思いにふける人物の様子が目に浮かびます。

令和から考えると、昭和は平成のその前の時代で、今年が昭和元年から94年も経っているのです。「昭和は遠くなりにつけり」と、感じる人たちがずいぶん増えてきていることでしょう。

平成の31年間、世界で多く勃発した戦争に、日本が直接巻き込まれることはありませんでした。これに対して昭和は、戦争を含め、多くのできごとがあった激動の時代です。それでも、多くの思い出や懐かしい風景が目浮かぶという昭和世代はたくさんいます。昭和は遠くなくても、古き良き時代として、これからも人々の胸に刻まれ続けていくことでしょう。

