

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Dec.

12月のビタミン

知らないうちに、「人付き合い」で
疲れていませんか？

人と話をするとうれしくしてしまう……。とくに真面目な性格の人や、思いやりの心が強い人ほど、人付き合いに疲れている人が多いようです。そこで、人との気楽な付き合い方を身につける方法を6つ紹介します。

まず、怒りを感じたら、自分自身に問いかけてみる。怒りは大きなエネルギーが必要で、知らないうちに疲れがたまります。怒りを感じたら、心に聞いてみましょう。寂しいから怒るのか、心配だから怒るのかなど。怒る必要はなかったことに気づき、気持ちが楽になります。

次に、伝えたいことは言葉にする。どうしてもわかってくれないのだろうと悶々としてしまうことがありますか？ 言わなくてもわかってくれるというのは思い違い。相手に期待する気持ちはわかりますが、言わなければわからないことが多いものです。

何かを相談されて真面目に受けとり、真剣に考えすぎていませんか？ 相談してくる人はたいてい、自分の中

で結論を出しています。だれかに話を聞いてもらいたいだけ。アドバイスや注意はしないで、ただ相手の話を聞いてあげればいいのです。また、愚痴に付き合うのもつらいものです。この場合も、相手に聞いてもらいたくないので、否定しないでおきましょう。「頑張ってるね」とさっと返すのがベター。愚痴を言ってくる回数が少なくなるはず。逆に、自分も同じ人に毎回、同じ愚痴を言わないこと。相手を疲れさせます。

そして、気配りしすぎないこと。相手のことを思いやっても、放っておいてほしいと思っているかもしれません。気配りしすぎると、自分自身も疲れます。親しい間柄でも適度な距離を保ちましょう。

最後に、ひとりの時間を大事にする。部屋でのんびり読書をしたり、カフェに行ったり、ドライブしたり。ひとりで行動し、自分自身とじっくり向き合しましょう。人付き合いの疲れをリセットできます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

続けることで顔の印象が変わる！ 「鼻のむくみ解消マッサージ」

しわやたるみが増えたり、肌のツヤがなくなったりと、年齢とともに顔は変わっていきます。そして、顔のパーツ、鼻の形も変わります。たとえば、鼻の横にある上唇鼻翼挙筋が衰えると、鼻の下が長くなったり、小鼻が横に広がったりします。また、口もとが緩むと下に引っ張られ、鼻の穴が目立ってくるようになります。そこで、鼻のむくみをとるマッサージをすることで、鼻筋をスッキリさせ、小鼻を引き締めることができます。口もとのたるみ解消にも効果があります。毎日の日課にしましょう。

まず、両手の人差し指で小鼻の脇を押さえ、上下に小刻みに動かします。そのあと、鼻の下も同様にしてほぐします。次に、親指と人差し指で鼻をつま

横に広がったり、鼻の下が長くなったり……。実は年を重ねるとともに、鼻も老化していきます。

み、「えー」「おー」を交互に2回言います。このとき、上からつまむのがポイント。口を大きく動かすことで、鼻まわりの筋肉をほぐせます。

最後に、両手の人差し指をカギ形に曲げ、小鼻を挟みます。下に引っ張って10秒そのままに。このあと、鼻先や鼻筋も同様にほぐしましょう。これらのマッサージを続けることで、ほうれい線も気にならなくなります。



子どもと一緒に楽しく体を動かす 「ゆるスポーツ」

さまざまなゆるスポーツが紹介されています。中でも、「おやこゆるスポーツ」では、笑顔で競い合える親子のためのスポーツがいろいろ。たとえば、「くつしたまいれ」は、玉入れの靴下バージョン。2つのかごを用意し、たくさんのカラフルな靴下をバラバラにして置きます。子どもは同じ柄の靴下を見つけ、きれいに畳んだら、かごに入れるというルール。かごによりたくさんの靴下が入っているチームが勝ちです。このゆるスポーツでは、体を楽しく動かしながら、靴下の畳み

Let's 子育て！

「ゆるスポーツ」とは、年齢や性別、運動神経のよさに関係なく、みんなが楽しめるスポーツで、「一般社団法人世界ゆるスポーツ協会(<https://yurusports.com>)」が推進しています。

公式サイトでは、

方も習得できます。アイデアたっぷりの「せんだくテニス」も楽しい競技です。テニスのネットの代わりに物干しロープを張って準備します。洗濯かごの中から洗濯物を取り出し、2人で一緒に両端を持って、ボールをキャッチします。そのあと、同様にして2人でボールを打ち返します。そして、持っていた洗濯物を干し、新しい洗濯物を持ってきて同様にします。

ボールをうまくキャッチできなかったら、相手の得点となるルールです。小さな子ども向けなら、物干しロープの位置を低くするといいですね。





ビタミン☆レシピ



カキ雑炊

冬になるとおいしくなるカキは、ビタミンやミネラル、アミノ酸などを豊富に含む食材です。とくに、貧血や疲労回復に効果的なビタミンB12、免疫力をアップする亜鉛、体力維持に欠かせないグリコーゲンがたっぷり含まれて

います。また、コレステロール値を正常にし、中性脂肪を減らしたり高血圧を予防したりするタウリンが含まれている点も見逃せません。タウリンやビタミン類は熱に弱いので、さっと火を通す程度にするのがおすすめです。

- 1** カキは海水程度の濃さの塩水(分量外)で洗う。

- 2** エノキタケと生シイタケは粗みじん切り、ネギはみじん切り、青ネギは小口切りにする。

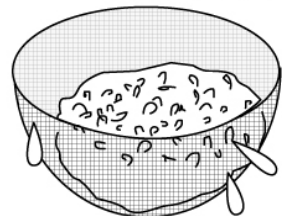


材 料 (2人分)

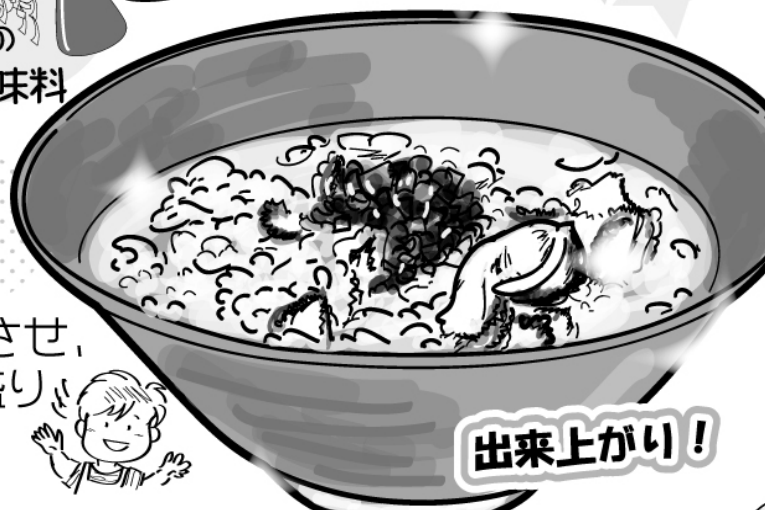
カキ(むき身、生).....	100g
エノキタケ.....	1/2袋
生シイタケ.....	2枚
ネギ.....	10cm
青ネギ.....	2本
ごはん.....	300g
「かつおだし」.....	2カップ
A しょうゆ.....	小さじ2
酒.....	大さじ1

- 3** ごはんは水洗いしてざるに上げる。

- 4** 鍋にAを入れて煮立て、エノキタケ、生シイタケ、ネギを入れる。



- 5** 煮立ったらごはんとかきを加えてひと煮立ちさせ、あくをとって器に盛り、青ネギをちらす。



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 ステンレス製のキッチンを使っています。
美しく保つ方法を教えてください。

A ステンレス製のキッチンは塩素系漂白剤が苦手です。薄めた液を流す程度なら大丈夫ですが、シンクに漂白剤液を作ったため、食器などを漂白すると、さびの原因になるので注意しましょう。また、塩や醤油に含まれる塩分も、さびの原因となります。こぼしたらすぐ拭きとってください。

粒子の粗いクレンザーや金属たわしで磨くと、表面を傷つけてしまうことがあるので使わないようにします。また、金属たわしの鉄分が付着すると、「もらいさび」の原因にもなります。

濡らしたスポンジに重曹をつけて磨き、そのあと、酢を垂らしたぬるま湯で拭くのがおすすめです。ステンレスの曇りは水道水の成分が原因の水あかです。クリームクレンザーで磨いたあと、から拭きしてください。



普段は中性洗剤をつけたスポンジで磨いて洗い流して、から拭きを

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いします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

懐かしい味は今でも健在です！
「レトロな自動販売機」

神奈川県相模原市にある「中古タイヤ市場相模原店」には、昭和レトロな自動販売機が約70台も並んでいます。もともと、タイヤ交換の作業を待つ人向けに自販機を3台だけ置いていたそうですが、客から「懐かしい」「楽しい」などの声が挙がり、どんどん増えていったのだとか。今では、観光客が訪れるほどの人気スポットとなっています。

一番人気はうどんやそばの自販機。プラスチックのカップに本格的なうどんやそばがたっぷり入っていて、ボリューム満点。野菜系の具は入っていないものの、そのそっけなさがまた魅力です。

2番目に人気なのはハンバーガー。昭和感たっぷりのレトロなパッケージからして、期待で胸がふくらみます。箱からとり出すと、紙に包

まれた、ホカホカのハンバーガーが出てきます。シンプルな味つけで、懐かしさアップ。

そして、3位はトーストサンド。ハムチーズトーストは、溶けるチーズがたっぷり入っていて贅沢な味。令和の時代におしゃれなカフェで食べるサンドイッチもいいのですが、こんなシンプルな軽食も心躍ると思えてくる味です。

ハンバーガーやトーストサンドと一緒に、ビンで飲むコーラも格別です。そう言えば、昭和の時代の飲み物と言えば、ビン入りが主流でした。ビンは回収され、1本いくらかで店が引きとってくれたものです。

コンビニがなかった時代は、自動販売機が並んでいるだけの店があちこちにありました。外食ではないし、テイクアウトでもない。自動販売機で作りたてのものが食べられる幸せ。そして、

何より価格が安い！ レジャー気分で行くことができました。

