

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Feb.

2月のビタミン

「禅的ライフスタイル」を取り入れてみませんか。
心がすっきり整うヒント

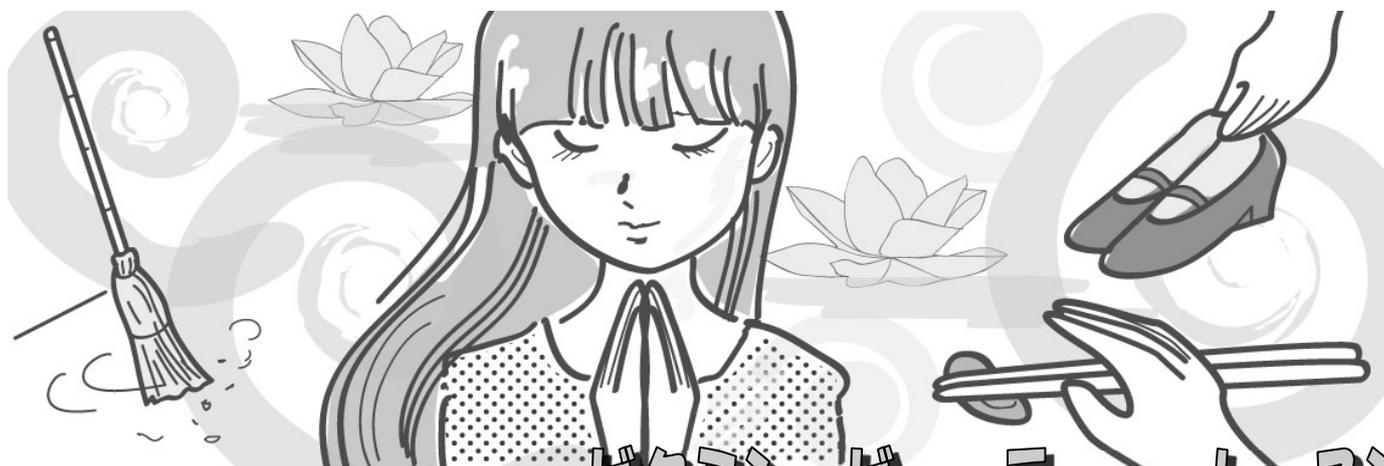
「禅」は仏教の教えで、坐禅の修行をもとにしたもの。僧侶の吉村昇洋氏によれば、私たちの日常に禅を取り入れることで心が整い、豊かな日々を送れるそうです。具体的なヒントをいくつか紹介しましょう。

「玄関」は仏教から生まれた言葉だと知っていますか？「玄」は深い悟り、「関」は関門を意味し、「深い悟りに入るための関門」が玄関だとされています。大切な場所であるとともに、第一印象を決める場所。いつもきれいに整えたいものです。そのためにも、ものをできるだけ置かず、掃除しやすくするのがポイント。靴はすべて下駄箱にしまうのが理想ですが、できない場合は靴をそろえることから。靴を脱いだらいったん座って、きちんとそろえる。ちょっとしたことですが、丁寧に整えることの心地よさを実感するはずですよ。

次に食事。禅では料理から食事、あと片づけまで、型が決まっています。食べるときは、「食べものを口に入

れたらいったん箸を置く」という作法があります。手を止めることで噛むこと自体に意識を向け、食べものを味わうのです。精進料理はもともとだしを効かせた薄味ですが、食べものに集中することで素材のおいしさを直に感じるにつながります。おいしいと感じることで幸せな気持ちが、そして、大切な命をいただいていることに感謝の気持ちが起こってきます。

さて、面倒なこと、緊急性のないことを先延ばしにしていますか？ 吉村さんは毎日3時半に起きて坐禅をします。つらいな、しんどいなと思う日もあるそうですが、坐禅に入るとそんな気持ちがなくなるとか。何かをするときに面倒、嫌だなと思うのはやる前だけのこと。はじめてしまえばそうでもなかったことに気づくはずですよ。考えている暇があれば、まずは行動を。気になっていたことが片づけば心がすっきりし、次の行動にもすんなり移れます。そして、いいサイクルが作られます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「アクティブレスト」で 疲れすっきり！

疲れているときこそ動くという「アクティブレスト」。無理のない範囲ではじめてみませんか。

「疲れがとれない」「体がだるい」など、不調を感じることはありませんか。疲れているときは体を休め、安静にしているほうがいいと思いがちですが、体を動かさないことによる疲労もあるのです。たとえば、長時間座り続けていると血流が悪くなります。その結果、疲れを感じたりだるくなったりするのです。血流が悪くなると筋肉がかたくなり、腰痛や肩こり、冷えなどを引き起こすことも。疲れがとれないと感じるときはあえて体を動かしてみるのがおすすめです、それが「アクティブレスト」。体を動かすことで血の流れがよくなり、疲れをとる効果が期待できるのです。

そもそも人の血管は動脈で栄養や酸素を運び、静脈で老廃物や二酸化炭素を運びます。疲れて筋

肉が動かなくなると血流が滞り、疲労物質がたまりやすくなります。つまり、筋肉を動かせば血流がよくなり、疲労物質がたまることもないというわけです。

アクティブレストの場合、激しい運動をする必要はありません。10～15分を目安にストレッチやウォーキングなど、体が温まって少し汗ばむくらいの運動がおすすめです。運動したあとは疲れがすっきりとれ、心地よく感じるはずですよ。



家族で協力して 「ご近所マップ」を作ってみよう！

まずは散策することからはじめましょう。今日は家の西側、別の日は東側など、エリアを変えて、何回かかけて散策します。散策のときはメモ帳を携帯し、気づいたこと、発見したもののなど

ますね。家の近所を歩いてみると、「新しい店ができていた」「きれいな花が咲く樹木を見つけたり」「小さな公園を発見」「このあたりにいつも猫がいる」など、楽しい発見もあるはず。そこで、親子で力を合わせ、「ご近所マップ」を作ってみませんか？ 近所を知ることで、子どもたちの安全を守ることもつながります。

Let's 子育て！

Googleマップなど、地図は紙ではなくスマートフォン上で見るという人が多いでしょう。たしかに目的地まで案内してくれるのは便利です。反面、寄りのチャンスを逃すといったこともあり

を書いていきます。スマホで写真を撮るのもOKです。帰宅したら、大きめの紙に、散歩で得た収穫を描き出しましょう。写真を撮ったのなら、プリントして貼りつけても楽しいマップになります。

このとき、紙にそのまま描くのではなく、紙には道だけを描き、あとは別の紙に描いた絵を、貼り直せるのりを使って貼りつけるのがおすすめです。位置が違っていた、違う店だったなどにときに修正が簡単です。

親子で近所を散策したり地図を作ったりすることで、自分の住んでいる街により愛着が感じられるようになりますね。





ビタミン☆レシピ



セロリのきんぴら

セロリの香りは「アピニン」や「セネリン」という栄養成分によるもので、心を落ち着かせ、イライラを鎮める効果が期待できます。皮膚や粘膜を健康にするβカロテン、体の組織を丈夫にしたり免疫力をアップさせたりするビ

タミン C が豊富に含まれるのも、セロリの魅力。さらに、葉の部分にはビタミン B1 や B2 がたっぷり含まれ、疲れをとる、脂質や糖質をエネルギーに変えるなどの働きをします。葉も捨てずに食べたいものです。

- ① セロリは筋をとって斜め 5 mm の薄切りにし、葉と茎の細い部分は粗く刻む。赤唐辛子は輪切りにする。

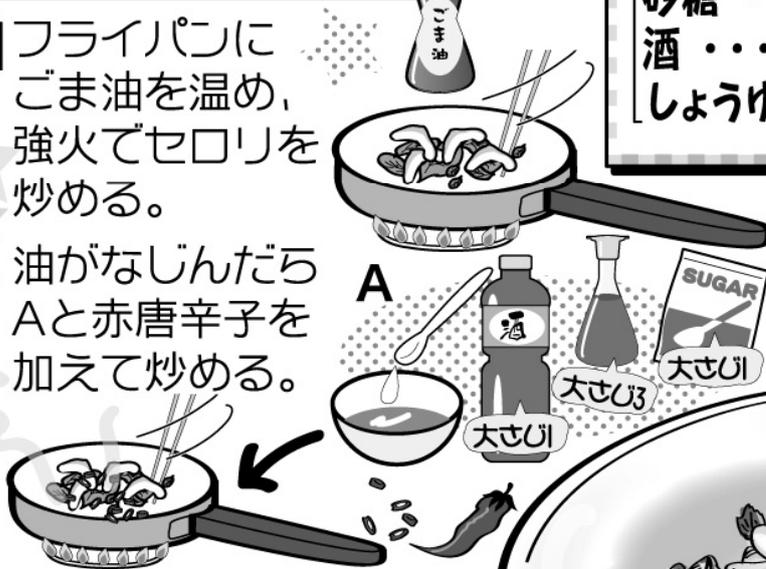


材料(4人分)

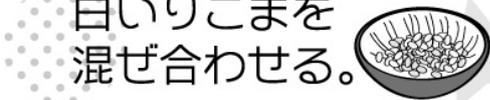
セロリ	2本
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1
A	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

- ② フライパンにごま油を温め、強火でセロリを炒める。

油がなじんだら A と赤唐辛子を加えて炒める。



- ③ 汁気が飛んだら火を止め、白いりごまを混ぜ合わせる。



出来上がり!



毎日、庭に来てくれるメジロさんに癒されて、せつせつと、みかんを毎日上げに行く毎日です。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今月は、嬉しかった口コミについて書きたいと思っています。

建築させてもらって、お知り合いを、ご紹介頂くことは大変嬉しいことです。それと、同時に嬉しいことは、働いてくれている職人さんからの口コミも、とても嬉しいものです。

今回、ご紹介してもらった職人さんはあまり話したことがない大手サッシメーカーの職人さんなのですが、ほとんどの職人さんは当社だけではなくいろんな会社の現場に行って施工されています。

沢山回っている現場を知っている中、当社を薦めてくれるのは、真面目にお客様の立場に立った家づくりを施工していると、どこかで感じてもらっているのが嬉しいです。他にも、当社で働いてくれているいろんな職人さんが、「家は建てたけどもう一回ダイゼンの家を建てたい。」とか言ってくれる人が何人もいます。冗談でも嬉しいですが、自然素材で暖かい涼しい家を嫌いな人はいないですよ。万人の希望だと思います。

表面の出来上がった所ではなく、裏側を知っている人がそう言う風に思って仕事をしてくれていることに、とても感謝です。当社は支えられています。

一人で家づくりができるものではなく、皆の力の結集がいい家を作るものと改めて感じました。

誰一人欠けないように、職人さんを大事にしたい仕事をしたいと思っています。今月もよろしくお願ひします。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q

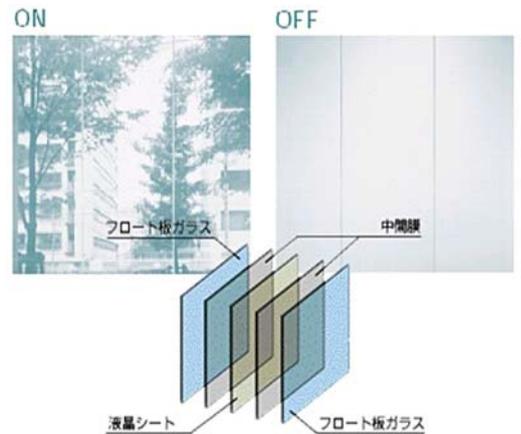
「調光ガラス」とはどんなものですか？

どんなメリットがあるか、どんな場合に使うとよいか教えてください。

A

「調光ガラス」とは、スイッチひとつで透明と不透明が切り替わるガラスを指します。ガラス張りのおしゃれさ、そして、かくしたいときには不透明にできるといった実用性が手に入ります。調光ガラスのメリットはほかにもあります。2枚のガラスの間に液晶シートと強靱な中間膜が挟み込まれているので、万が一割れても飛散しません。そのため、浴室まわりや外部に面した窓にも安心して使用できるのです。

外部に面して使い、西日や直射日光を拡散させる、室内の間仕切りに使う、さらには、ホームシアターの映像スクリーンにするなど、工夫次第でさまざまな用途が見つかります。



瞬間調光ガラス/日本板硝子

会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム (高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
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

CMソングとともによみがえってくる！
「固形石けん」

お風呂で体を洗うとき、何を使っていますか？ 液体ボディソープ？ それとも、固形石けんでしょうか？ 約1万人を対象に行ったアンケートでは、ボディソープ派が約5割、石けん派が約3割、両方を使う派が約2割となったとか。スーパーなどの売り場でもボディソープが主流で多く陳列され、固形石けんは少ししか見かけませんね。

しかし昭和の時代は、体は固形石けんでするのが一般的でした。ロングセラーの代表が、「牛乳石けん、よい石けん♪」というCMソングでおなじみの「牛乳石鹸」。実はインスタグラムなどSNSの影響で、若い女性の間でちょっとしたブームになっているのだとか。赤いパッケージの牛乳石鹸を使う女性は、「赤箱女子」と呼ばれているそうです。たしかにレトロなパッケージはかわいく、女子が好みそうです。赤箱のほか、同じデザインの青箱もありますね。

一方、「クリームみたいな石けん。花王石鹸ホワイト♪」というCMソングで知られるのが、「花王石鹸ホワイト」。パッケージは何度かデザイン変更されているものの、こちらもロングセラー商品です。

学校の手洗い場の常連だったのが、カネヨの「レモン石けん」。レモンの形をした黄色い石け

んで、ネットに入れられて、蛇口にぶら下がっていました。たくさんの生徒が使う石けんは消費が早いので、リーズナブルなレモン石けんを使う学校が多かったということでしょう。ネットはみかんのネットを使っていた記憶がありません。脱線しますが、みかんのネットは丸めるとリンゴみたいになって、かわいかったですね。

女の子の間で流行ったのが、紙石けん。ビニールの小さな封筒のような入れ物に入っていた記憶があります。薄い板状の石けんで、手を洗うために使うというよりは、コレクションアイテムといった感じでした。セルロイドの石けん箱も昭和レトロなアイテムですね。

