

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Mar.

3月のビタミン

縁起よい一日を過ごすことと
心の荷物を降ろすこと

僧侶で庭園デザイナーの枡野俊明さんによると、仏教では、朝寝坊をして、その日一日、失敗や嫌なことが続くことを「縁起が悪い」と呼ぶそうです。それに対して、早起きして朝からすっきりと気持ちよく一日を過ごせることを「縁起がいい」というのだとか。朝、いい縁を結んでおくと、そのいい縁が一日続くというわけです。

縁起をよくするためには、朝一番に、自分が一番気持ちよくなれることをします。枡野さんの場合は掃除です。掃除はその場所をきれいにすることだけが目的ではなく、自分の気持ちをすっきり心地よくするためにいきます。もちろん、掃除した場所がきれいになって、まわりの人にも喜ばれたらベストです。

そして、その日にしなければならないことは、できるだけ朝のうちに片づけるのがいいそうです。「しなければならないこと」の中には、「したくない嫌なこと」もあるでしょう。実は、嫌なことをなくす一番いい方法は、

先にやってしまうことです。嫌だなといつまでも考えていたり、先に伸ばす口実を探したりせず、体を動かしてしまうのです。片づけなければ、嫌なことはいつまでも心の荷物になってしまいます。心の荷物はできるだけ早く降ろして、いつもすっきりした気持ちで過ごしたいものです。なお、好きなことは楽しみながらできるので、後回しにしてもOKだそうです。

もうひとつ、「～しなければならない」という考えも心の荷物になります。「毎日30分ストレッチしなければならない」「毎朝、掃除機をかけなければならない」「お酒はビール1本まで」など、自分が決めたことにしばられる人は多いものです。自分を律するのはよいのですが、厳しすぎはストレスになります。ときには決めたことができなくてもOKと受け入れられるような柔軟性も必要です。心の中にある荷物を下ろして、ラクに生きることで人生が楽しくなります。



明るい笑顔で、好意を持つ！ 「人に好かれる会話術」

マナーデザイナーの岩下宣子さんによると、「磁石人間」と「人貧乏」という言葉があるそうです。磁石人間はまわりに人が集まってくる人で、人貧乏はまわりに人が寄ってこない人。前者は明るくて思いやりを持ち、人に好かれる会話術を心得ています。ポイントは、人と会話するときは相手に好意を持つこと。人の心は鏡になっていて、自分が好意を持って接すれば、相手も好意を持ってくれます。表情は明るく笑顔で。「あなたに好意を持っています」というサインを表情から出すのです。

新しい習い事やサークルなどで自己紹介するときはニコッと、ハキハキした口調で。名前を述べたら、出身地や趣味、興味のあることを話すといいで

話していて楽しい人は言葉の選び方やマナーを知っています。一緒にいたいと思われる会話術を学びましょう。

しょう。「親和効果」といって、出身地が同じだったり好きなものが似ていたりすると親近感が湧き、ぐっと近づけます。逆に、話すのがNGなのがパートナーや子どもなど家族の話。とくに自慢話はよくありません。自慢話は自分は気持ちよくても、相手に劣等感を感じさせ、聞きたくないと思わせます。また、結婚しているか、仕事は何をしているかなど、プライベートな質問は親しくなってからするのがマナーです。



イベント感覚で楽しもう！ 「子どもと一緒に写真整理」

まず、スマホに入っている写真をパソコンやタブレットなどに移しましょう。Googleフォトなど、オンラインのストレージサービスを利用している場合はアクセスします。次に、不要な写真を削除しま

探すときに役立ち、お気に入りの写真を見返したいとき、すぐに見つけることができます。面倒と思わず、家族みんなでワイワイしながら整理をすると、イベント感覚で楽しめます。写真を見ながら、そのときの思い出話をしたりするのも楽しいものです。さっそくはじめてみましょう。

Let's 子育て！

スマホで簡単に写真や動画を撮ることができる時代。とりあえず写真は撮っているけれど、そのまま整理していないという人も多いのではないのでしょうか。

スマホで簡単に写真や動画を撮ることができる時代。とりあえず写真は撮っているけれど、そのまま整理していないという人も多いのではないのでしょうか。

写真整理すれば、目あての写真を探すときに役立ち、お気に入りの写真を見返したいとき、すぐに見つけることができます。面倒と思わず、家族みんなでワイワイしながら整理をすると、イベント感覚で楽しめます。写真を見ながら、そのときの思い出話をしたりするのも楽しいものです。さっそくはじめてみましょう。





ビタミン☆レシピ



菜の花とホタテのしょうゆバター

菜の花は春になるとよく見かける緑黄色野菜。栄養的にすぐれた野菜で、まず、免疫力を高めたり活性酸素から体を守ったりするβカロテンが豊富です。また、赤血球を作るのに欠かせない葉酸もたっぷり含まれています。アン

チエイジングに効果的なビタミンE、骨の形成を促進したり、出血を止めたりしてくれるビタミンKが多く含まれる点も見逃せません。むくみ対策に有効なカリウム、骨や歯を作るカルシウムも含まれています。

1 菜の花は切り口を薄く切り直し、水に10分以上さらしてパリッとさせ、半分の長さに切る。

2 ホタテは塩水(分量外)で洗って水気を拭き、ネギは斜め薄切りにする。

3 フライパンにサラダ油と菜の花を入れて強火で20秒ほど炒め、水1/2カップを加え、混ぜながら沸騰させて、ざるに上げる。

4 同じフライパンにバターを中火で溶かし、**2**を加えて1~2分炒め、**3**も加えて強火で1~2分炒める。

5 しょうゆを回し入れ、全体を大きく混ぜて火を止める。

材料(2人分)

菜の花……………1束
 ホタテ貝柱(蒸したもの)……100g
 ネギ……………1/4本
 サラダ油 ……大さじ1
 バター ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ1



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

だいぶ暖かくなって過ごしやすのですが、黄砂や花粉症に苦しめられていないでしょうか？僕の奥さんは玄米を食べだして花粉症を克服したそうです。どうぞ、試されてください。

今月、県外の工務店さんが2社、見学に来られて面白い社長さんに出会いました。

以前にも、お話ししたことがあると思いますが、サウナが大好きで毎日通っているのですが、僕らが普通に入っているサウナは偽物らしいのです。

その社長さんは、30年前から北欧のサウナを輸入して健康のために注文住宅に設置しているそうです。半信半疑の社員も自宅に設置しているそうですが、今ではなくてはならないぐらい体の調子が良いそうです。

本物のサウナは入った後、頭がさえて仕事に集中できるらしく朝仕事前に入るのがお勧めらしいです。僕らが通常入っている高温サウナは入って帰ってきたら眠たくなります。このような状態を整ってよく眠れると思うのですが、実はサウナに入ってから疲れて自分で体を休めようと眠くなるらしいです。興味津々で何が違うのかを聞いてみると、住宅と一緒に、不快なエアコンの温かさと心地のいい輻射暖房の温かさの違いがあるように、サウナにもあるそうです。僕たちが入っている一般のサウナは90℃以上の高温サウナで北欧は70℃ぐらいのロウリュウのサウナだそうです。普段から、あれほど温度と湿度が快適な空間を作るのに大事だとお客様に伝えていっているのに、固定概念にとらわれてサウナはこんなものか決めつけていました。情けない話です。4月に体験できるサウナが出来そうなので、健康に過ごすためのサウナの話をお伺いさせていただきます。新年度も元気にいきますのでよろしくお願ひします。

家作りお悩み相談室



Q 洗面所に光があまり入らず、暗くなりがちです。
明るい洗面所にするためのアイデアはありますか？

A さわやかな気分で過ごしたい洗面所ですが、狭かったり暗かったりすることが多いものです。窓がない、また、あっても採光が不十分な場合、白でまとめて、明るさやさわやかさを演出してみてもいいでしょうか。

写真の洗面所は白いパネルドアと、同じ彫り込み加工がされた洗面キャビネットが使われています。同じテイストで部屋をまとめることで、よりすっきりとした空間になります。取っ手にキラキラ光るクリスタルやシルバーを取り入れると、白いキャビネットの明るさをさらに引き立てられます。

ほかに、観葉植物は明るく清潔な洗面所を演出するのに役立ちます。邪魔にならない大きさで湿気に強いものを選び、吊るしたりちょっとしたスペースに置いたりするといいでしょう。



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

昭和の少女が夢中になった手芸 「リリアンとビーズ」

昭和時代、少女の間で流行したのがリリヤン。「リリー（ユリ）」と「ヤーン（糸）」を組み合わせた和製英語で、「リリアン」とも呼ばれています。大正12年に京都の職人がメリヤス編みの糸を誕生させ、糸問屋が「ユリ印の糸」という商標をつけ、それを「リリヤーン」という名前で売り出したのがもともとの由来。「リリヤーン」が短縮されて「リリヤン」となりました。

それから簡単に組みひもを作る器具が発売され、一気に流行します。プラスチックで作られた編み機と材料の糸がセットになって、駄菓子屋さんや縁日、お祭りなどで買うことができました。編み機に糸をかけていくだけで、ひもが作られていくから驚きです。夢中になって作ったものです。糸の色を変えて何色かで作ることもできます。でき上がったひもは、輪にしてプレスレットにするのが定番でした。長めに作って首飾りにしている人もいましたね。手作りならではの愛着もあって、気分が高揚したものです。

一方、ビーズ手芸はちょっとハードルが高めで、小学校の高学年くらいから。テグスにビーズを通して輪にするだけで指輪になりますが、流行ったのは花の形のモチーフを並べてちょっと太めの指輪にすること。作ったものを友達と交換したり、プレゼントにしたりしたものです。

さて、実はビーズのアクセサリは数年前から再び人気のきざし。2019年に韓国で放送されたドラマ、「椿の花咲く頃」がきっかけです。ヒロインを演じるコン・ヒョジンさんがビーズの指輪やプレスレットなどをつけていて、韓国で大流行。SNSなどでもビーズアクセサリの作り方が紹介され、人気になっています。リリヤンでもビーズでも、少女のころを思い出しながら、

ハンドメイドを楽しんでみませんか。

