

けやきの風

無理なくできる、「暖房費の節約わざ」

昨年よりも電気代がぐんと高くなっている。そんなふうに感じることはありませんか。とくに寒い季節は暖房費が気になります。

◆水道光熱費は月にいくらが適正？

そもそも、水道光熱費は収入の5〜7%に抑えるのが目安です。たとえば、月収40万円の家庭なら、電気と水道、ガスを合わせて2万円くらいまでが適正価格。それを超すと、使い過ぎている可能性が高くなります。

ちなみに、2021年の4人家族の水道光熱費は月平均で2万1668円で、そのうち1万243円が電気代でした。水道光熱費を下げたいなら、電気代を節約するのが早道です。とくに燃料価格の高騰により、電気料金が上がっています。ちょっとした工夫で電気代を節約しましょう。

◆エアコン+サーキュレーター使い

では、具体的な節約法を紹介していきます。まず、エアコンのフィル

ターはこまめに掃除する。フィルターがきれいなら暖房効率がアップします。月に1〜2回フィルターの掃除をするだけで、年間で約7000円の節約になると言われています。

短時間の外出ならエアコンはつけっぱなしにしておくのもポイント。エアコンは設定温度になるまでが電力を多く消費するからです。

次に、サーキュレーターを併用する。暖かい空気は上のほうにたまりやす。エアコンの対角線上にサーキュレーターを置き、上向きに風を送りましょう。空気が循環することで足元にも暖気が届きます。

◆電気カーペットや毛布を活用

電気カーペットを使うときは、下にアルミシートを敷くのもアイデア。床からの冷気を遮ってくれるので、カーペットの保温力が高まります。

消費電力の低い電気毛布を使うのもおすすめです。ひざにかければエアコンなしでも大丈夫なことも。エアコン

を併用するときも、設定温度を下げられます。夜寝るときは、寝る1時間前に電気毛布をオンにして、寝るときはスイッチをオフにすると、暖かく眠れ、朝までぐっすりです。

◆遮熱カーテンが活躍

カーテンは遮熱タイプのものがおすすめです。外からの冷気をシャットアウトしてくれます。また、隙間テープを窓に貼るのも一案。隙間テープは1000円ショップなどでも売られています。さらに、結露防止シートを貼れば、室内の暖かさを逃しません。

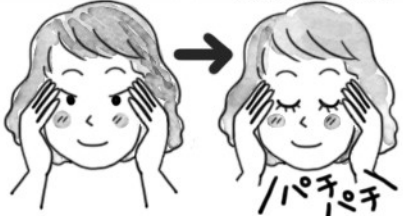




はなさき お悩み相談室

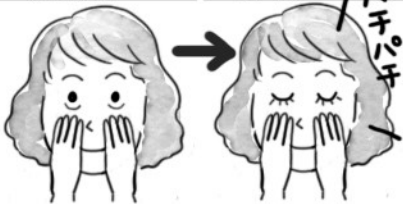
①上まぶたを
引き上げ...

②目だけを下に
向け、10回
まばたきを行う



③指を下まぶたに
添えて、軽く下に
引っ張る

④目だけを上に
向け、まばたきを
10回行う



重くてたるんだまぶたをすっきりさせたい¹⁰⁰

目元は重要なポイントで、顔全体の印象を左右します。まぶたがたるんでいたり、目元にかさつきやしわがあったりすると、どうしても老けて見えます。アイクリームなどでケアをするといいでしょう。このとき、ただ塗るだけでは効果は半減します。アイクリームはしわの底に届かせることがポイント。具体的には、目尻は人差し指と中指でしわを広げてから、目の下は指で少し押し上げてからアイクリームを塗りましょう。

目元を囲んでいる眼輪筋を鍛えるのも、目元をすっきりさせるのに有効です。手軽に行える方法があります。まず、両手の指の法があります。まず、両手の指の腹を眉尻の下にあて、上まぶたを軽く引き上げます。その状態のまま目だけを下に向け、10回まばたきします。次に、両手の人差し指と中指、薬指の腹を下まぶたに添えて、軽く下に引っ張ります。そのままの状態、目だけを上に向け、まばたきを10回行いましょう。これらを朝晩のスキンケアのときに行うなど、毎日のルーティンに組み込むのです。続けるうちに筋肉が鍛えられ、緩んだまぶたが引き締まって、すっきり若々しい目元になります。

みんな集まれ~!

大人女子部

会話の基本マナー

マナーを守って正しい会話を行えていますか？ 基本的なことですが、再確認しましょう。まず、大切なのは相手が言い終わるまで話を聞く。人が話しているのに、「それって~ですね？」などと話を遮り、自分が話しはじめてしまっていないか。家族や友人など親しい間柄であっても、相手の話を遮るのはNG。相手の話が終わるまでは口を挟むのはやめましょう。

次に、語尾まではっきり話す。緊張する場面や話していることに自信がないときなど、語尾をはしょってごにょごにょと言ってしまうがちです。しかし、語尾がはっきりしないと、自信のなさが余計に目立ちます。何より、相手も聞きづらく、いい印象を与えら

れないでしょう。自信がなくても語尾まではっきり話し、はしょらずに話しましょう。

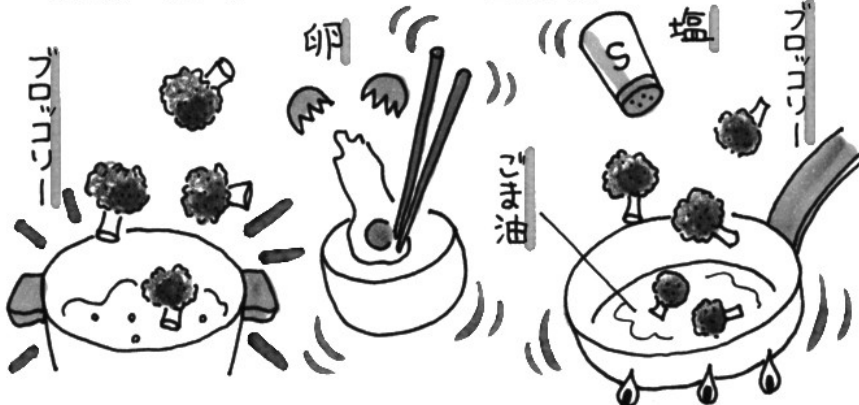
なお、葬式などでは逆にハキハキした話し方は似合いません。言葉少なめにして、トーンを落としぎみに話すのが正解です。

最後に、知らないことは知らないと素直に話す。相手に話を合わせようと、知らないのに適当に相槌を打つのはよくありません。ちょっとしたごまかしから、あとあと、うそを重ねることにもなりかねません。



<ブロッコリーの卵炒め>

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を熱してブロッコリーを炒め、塩をふる。



材料 (2人分)

ブロッコリー	-----	小1株
卵	-----	1個
ごま油	-----	大さじ1
塩	-----	少々
水溶き片栗粉	-----	適量
A		
しょうゆ	-----	大さじ1
酒	-----	大さじ1
みりん	-----	大さじ1
塩	-----	少々
水	-----	1/2カップ

- ③溶き卵を流し入れ、大きく混ぜながらふんわり炒めて器に盛る。
- ④鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。



⑤③に④のたれをかける。

おつまみメニュー

キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム5分

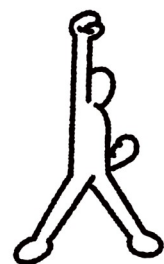
空白にあてはまる文字は何でしょうか？

親 人 () 薬 小

それぞれの文字は指の名前の1文字目を目指し、親指、人差し指、中指、薬指、小指なので、「中」になります。

【脳トレクイズの答え】

2月のことば
いちばんいけないのは
自分なんかダメだと
思い込むことだよ
(野比のび太)





2月の見直し <ゆる捨て>



15分間のゆる捨てで家中が簡単に片づく！

カナダ在住のミニマリスト、筆子さんはシンプルライフを目指す主婦。持たない暮らしを実践していて、自身のブログ（筆子ジャーナル）などで方法を紹介しています。筆子さんがすすめる片づけ方は「15分間のゆる捨て」。短時間で簡単にとり組め、習慣化することで、自然とものが片づいていくそうです。

ゆる捨ての手順を紹介しましょう。まず、捨てるエリアを決めます。「今日は食器棚のこのエリア」「今日は洗面台の下」など。このとき、1回で終わらなくても大丈夫で、何度も同じ場所を対象エリアにしてもOKです。

次に、タイマーをセットする。15分間というのがポイントで、気軽にとり組めるちょうどよい時間。時間が長すぎれば、とり掛かるのが億劫になりますし、短すぎてはたいして片づきません。何より、ものを選んで捨てるのはエネルギーを要します。一気にやると疲れて挫折することにも。15分という時間は判断疲れをすることなく、精神的にも体力的にも負担になりません。タイマーをセットする前に、ごみ箱やごみ袋を用意しておくのもポイントです。そして、スタート。あとはいるかいないかを直感的に判断し、いないと思ったら捨てていきます。

ゆる捨てをする場合のポイントも紹介していきます。4つあります。ひとつめは自分が習慣化しやすい時間帯に行くこと。いつ行ってもいいゆる捨てですが、朝食後すぐ、連続ドラマを見たあと、入浴前など、毎日のルーティンとセットにすると、長続きし

やすくなります。

次に、集中して行うこと。ゆる捨てで大事なのは決断力です。テレビを見ながら、スマホを操作しながらなど、気が散ってしまうことと一緒にするのはNG。気が散ると決断力が弱くなり、判断力も鈍ります。集中してじっくりとり組むことが大切です。

そして、ものではなく、場所ごとにとり組むこと。たとえば、「今日は洋服」「今日は食器」と決めてとり組んでも、ものを探すだけで終わってしまうことになりがち。ものが多い人の場合、どこに何があるのか把握しきれていないことが少なくないからです。「今日は洋服ダンスの引き出し」「今日は食品庫」など、収納スペース別にとり組むのが正解です。

最後に、ゴールは自分で自由に決めていい。どれだけの数になったら合格、どんな見た目になったらOKと決めるのは自分自身。自分が心地よいと感じられたらそれがゴールです。まずはゆる捨てを7日間続けてみましょう。効果を実感できるはずです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

櫛田神社の節分大祭は3年ぶりに通常開催がされ2月が始まりました。多くの皆さんの厄が払われ福を授かることができるよう願うばかりです。まだ寒い日が続く2月の代表的な和風月名は「如月」ですが他の月と同様に多くの異称があります。木々が芽吹く時期ということで「木の芽月」このめづきとも呼ばれました。この時期に吹く風は「木の芽風」降る雨は「木の芽雨」晴れば「木の芽晴れ」といいます。昔は木の芽を通して天気を見ていたようです。

沈丁花の甘い香りが漂ってくると春の訪れを感じます。春は沈丁花、初夏はうっとりするような甘い香りの梔子、秋はリラックスさせてくれるようないい香りの金木犀、三大香木と呼ばれています。沈丁花の香りには気持ちが安らぐ効果もあるそうです。これらの花の香りがそれぞれの季節の到来を告げて人々の記憶にも刻まれてきたことと思います。皆さんの春に記憶されたお花の香りはどんなお花ですか。お花とともに穏やかな春を迎えたいものです。

冬を彩る洋ランとしてシンビジウムが人気ですが、その中でも“森の精 おと”はキャンディのような甘い香りがするそうです。かぐわしい花の香りは子孫を残すための花粉を運んでくれる昆虫を引き付けるためで強い香りを発すればすぐに昆虫が来てくれるため花を長く咲かせる必要がなく開花期は短くなります。その為花持ちの良さを優先した交配を続けると香りが弱まる傾向になります。香りが良く花もちも良い品種を作出する難易度の高さはランやバラの花の育種の歴史からもわかるようです。香りも良く花持ちの良いお花と出会いたいものです。

2月14日はバレンタインデーそして3月14日はホワイトデーを迎えます。花の女王とも呼ばれているバラはバレンタインに一番プレゼントされている人気の花です。思いとともにお花を贈りませんか。店内は春のお花であふれています。

合格御祝や卒業御祝のお花もお届けいたします。お気軽にお立ち寄りください。

3月8日は創業66周年を迎えます。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

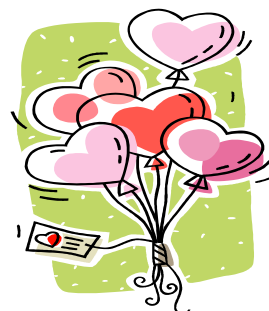
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： sako0816@gmail.com



2月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！