

けやきの風

試してみませんか？「運氣アップの方法」

幸せになりたい、フッキーなことに
出会いたい、厄落としをしたいなど、
運氣アップはだれもが願うこと。風水
的におすすめの方法を紹介します。

◆玄関はいつもきれいにしておく

玄関は運氣が入ってくる場所です。
幸運はきれいで明るい場所が好きな
ので、玄関をこまめに掃除して、清潔
を保ちましょう。ポーチから玄関の土
間、ドア、カウンターなど、ほこりや
ごみをとったら、水拭きをします。と
きには照明器具を点検して、ほこりが
あれば払うことも必要です。電球が古
くなっていれば、早めに交換を。仕上
げにお気に入りの香をたいたり、アロ
マを漂わせれば完璧です。幸運がたく
さん入ってくるでしょう。

◆表札を出す

幸運は玄関から入ってきますが、家
に表札がないと、だれの家かわから
ず、幸運が訪れてくれません。風水的
にはナチュラルな木製が表札におす

すめです。

◆家の真ん中に植物を置く

「いい家には大黒柱がある」と、昔か
ら言われています。大黒柱は幸運を運
ぶもの。マンションなどでは、大黒柱
の代わりに背の高い観葉植物を置く
といでしょう。この際、家の中心に
置くのがポイントです。観葉植物が大
黒柱の代わりになり、家中の運氣を安
定させてくれます。鉢を置く場所がな
いときは、大木の写真や絵を飾るの
も効果があります。また、八角形のア
イテムを飾るのもおすすめです。

◆運氣をダウンさせるNGポイント

運氣をダウンさせることも覚えて
おきたいもの。まず、玄関がものであ
ふれているのはNG。重い物袋がその
まま置かれていたり、配達された段
ボールの荷物が放置されたりしてい
ませんか？ ゴルフバッグなどのス
ポーツ用品、おもちゃの出っぴばなし
もよくありません。

土間に靴がたくさん並んでいるの
も避けたいこと。入ってきた幸運が逃
げてしまいます。どうしても出してお
く場合は、家族の人数分か3足までと
し、ほかは下駄箱にしまいましょう。

便利だからと、ドアにマグネットタ
イプのフックなどを貼り、カギなどを
かけたりにしていませんか。ドアは幸運
の通り道で、何か貼ってあると、運氣
が滞ります。リースを飾りたいならド
アではなく、左右の壁に飾るのがおす
めです。なお、玄関以外の部屋のド
アも、何かを貼ったりかけたりする
と、幸運が逃げていくのでご注意ください。





はなさき お悩み相談室

寝落ちヨガ

おなかに両手の手のひらを置き、息を吸いましょう。



目を閉じ、両手を頭の下に置き、できるだけゆっくり息を吐きます。



胸や肩の力を抜く

眼力の質が悪く、朝、起きたときに疲れを感じる⁰⁰⁰

心配ごとがあったり、疲れすぎていたりすると、眠りが浅くなり、翌朝、すっきり起きられないことがあります。そんなときにおすすめるのが、ユーチューバーの Mariko さんが提案する「寝落ちヨガ」です。ポーズを1分だけ行えばいいので、手軽にできるのが魅力。眠くなたらそのまま眠れるように、パジャマで行うのもポイントです。ヨガの前に歯磨きなど、寝る準備も済ませておきましょう。寝落ちヨガを習慣にすれば、深く眠れるようになります。

具体的方法を紹介します。まず、仰向けに寝て、両方の足の裏を合わせ、ひざを開きます。おなかに両手の手のひらを置き、息を吸いましょう。次に、目を閉じて、両手を頭の下に置き、できるだけゆっくり息を吐きます。このとき、胸や肩の力を抜きましょう。そのまま1分間、腹式呼吸を続けます。最初は4秒吐いて4秒吸うくらいの速度で。慣れてきたら少しずつ時間を長くし、8秒吐いて8秒吸うくらいを目安にしてください。

なお、股関節を広げることが辛いときは、気持ちいいと感じる範囲で広げるのでOKです。ひざを浮かすようにするとラクになります。

美術館でのマナー

みんな集まれ~!

大人女子部

絵画や写真、彫刻などを楽しめる美術館でのマナーを心得ていますか？ 基本的なマナーをおさらいしましょう。まず、作品を保護するため、展示物には触れないこと。パンフレットや帽子のつば、バッグ、洋服の裾なども、触れないよう注意しましょう。額や壁面も触ってはいけません。

次に、写真を撮らないこと。フラッシュは作品に影響を与えますし、著作権を守る意味でも写真撮影は基本的にはNGです。できれば、スマートフォンはバッグの中にしまっておくのが無難です。もちろん、マナーモードにしておきましょう。ただし、撮影OKとなっているものについては例外です。

まわりの人に配慮する意味で、おしゃべりなどは

できればしないように。どうしても話す場合は小声で。ほかに、飲食は禁止ですが、ガムやあめを口の中に入れたままなのもよくありません。くしゃみやせきをしたときに唾液が飛び、作品につくことも考えられるからです。

スーツケースなど大きな荷物を携帯する、コツコツ音がするヒールの靴を履く、ジャラジャラ鳴るアクセサリーを身につける、強い香水をつけるなども、美術館での鑑賞時には避けたいことです。



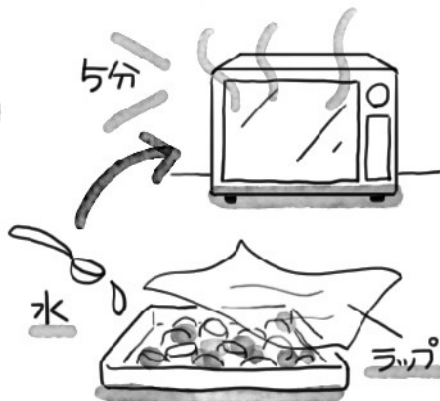
<新じゃがの甘辛煮>

①新じゃがいもは皮つきのまま、ひと口大に切る。

新じゃがいも



②耐熱容器に新じゃがいも、水小さじ2を入れてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。



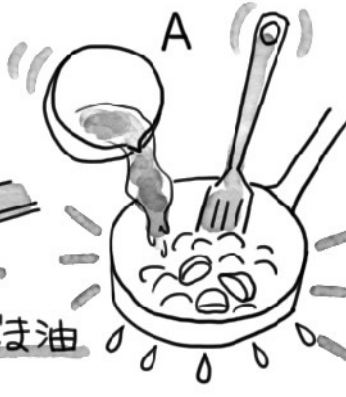
材料 (4人分)

- 新じゃがいも..... 500g
- ごま油..... 大さじ2
- Aしょうゆ..... 大さじ3
- みりん..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- 白いりごま..... 適量

③フライパンにごま油をひき、②を加えて中火で炒める。



④Aを加えて中火で炒め合わせ、とろみがついたら火から下ろす。



⑤器に盛り、白いりごまをかける。



おつまみメニュー

クラシル <https://www.kurashiru.com>



脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム3分

次のことわざの口には漢数字が入ります。どんな漢数字か、わかりますか？

① 里の道も歩から

② 事休す

③ 人を呪わば穴つ

①千(一千里の道も一歩から) ②万(万事休す) ③二(人を呪わば穴二つ) 脳トレクイズの答え【】

4月のことば

今から20年後、あなたは
やったことよりも
やらなかったことを
悔やむことになるだろう

(マーク・トウェイン)





4月の見直し <メルカリ>



不用品を心置きなく手放せる上、臨時収入にも！

メルカリは月間の利用者が2000万人を超える、最大手のフリマアプリ。さまざまなジャンルの商品が取引されています。ひと昔前にはなかった匿名配送などのシステムも導入され、ますます人気を集めています。使っていないものを整理して売り、暮らしをすっきりさせませんか。登録など、基本的なところから紹介していきます。

まずは、アプリをダウンロードし、会員登録から始めましょう。メールアドレスをはじめ、FacebookやGoogleアカウントを持っていると、それらからも登録できます。メールアドレスやパスワード、ニックネームを入力しましょう。携帯電話のショートメッセージに送られてくる番号で、本人確認の認証をしたら登録は完了です。

次は、出品。売りたいものの写真を撮ります。ポイントは4つで、「全体像を撮る」「後ろ側や側面などさまざまな角度から撮る」「汚れやダメージがあればその部分を撮る」「ロゴやタグがあれば撮る」です。買い手は写真を見て買うかどうか決めることが多く、写真はとても重要です。自然光で撮る、背景がごちゃごちゃしないように撮るなど、工夫しましょう。

次に、品名や説明文を入力します。説明文はメーカーやサイズ、素材、色、購入時期など。汚れや傷などダメージがあれば、わかりやすく書くのがおすすめです。書き忘れると、あとでトラブルになる恐れもあります。洋服なら着用感も書くといいでしょう。書籍やDVDなどバーコードがついているものは読みとる

ことで、品名や説明文が自動的に入力できます。

そして、販売価格を決めます。販売価格には送料や梱包のための費用、メルカリの手数料の10%などを含みます。同様の商品をほかの人がいくらで売りに出しているかをチェックしてみるのもいいでしょう。メルカリがおすすめの価格を表示してくれるシステムもあるので、面倒なときはその価格にしても。

また、出品時に配送方法や売れてから発送までの日数も選択しなければなりません。配送は「らくらくメルカリ便」や「ゆうゆうメルカリ便」がおすすめで、全国一律の料金、匿名配送ができる、宛名書きが不要、追跡できるなどのメリットがあります。相手のところに商品が届き、受けとり評価をされたら、こちらでも評価をして完了です。

販売するのに手数料はかかりますが、ユーザー間で直接お金のやりとりをすることはなく、トラブルなどになったらメルカリが間に入ってくれるのは安心ポイントです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

年々桜の開花が早くなっていますが お花見には行かれましたか 今年にはコロナ感染も落ち着き色々な制限も解除され楽しまれたのではないのでしょうか 桜は満開になった時の美しく見とれるような姿や散りゆく姿のはかなさを感じさせてくれます。そして喜びも悲しみも分かち合える不思議な力をもそなえています。咲き誇る桜の花に見守られ新しい年度が始まりました。

入学や就職などに伴い新しいステージで生活される方も多いいと思います。緊張される日々でしょうが 会社側でも新しい人を迎えることによりその希望に満ちた表情を見て入社時の初心を改めて思い起こし新たな気持ちで仕事に取り組まれることでしょう。最近【脳トレ】のワードをよく目にしますが

新しいことをすることで脳の認知機能が高く、しかも加齢で能力が落ちにくいことが分かっているそうです。小さな新しいことを毎日一つしてみませんか 通ったことがない道を通ってみたり、行ったことがないお店に入ってみたり、見たことがないテレビ番組を見てみたりなんでもいいそうです。

そして「見た目を若くする」歳をとると見た目に無頓着になりがちですが、実は見た目は脳の老化と密接に関わっていることが分かっているそうです。ハーバード大学の研究では服装や髪型、メイクなどで見た目を若くして5日間過ごしてもらっただけで手先が器用になったり、姿勢や視力がよくなったりすることが分かっているそうです。このように脳の老化はちょっとした日々の行動や習慣で遠ざけることができます。今回の方法は20代からでも効果があるので是非若い人たちにも実践してもらいたいです。春の花がたくさん咲くこの季節見た目を若くして新しいことを見つけに出かけましょう。

5月14日は母の日を迎えます。カーネーションは約3000種類あり日本で流通しているのは約1000種類と言われています。色とりどりのカーネーションやお母さんがお好きな花を感謝の気持ちと共に贈りませんか。

カーネーションの8本の意味は『あなたの思いに感謝しています』です。

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

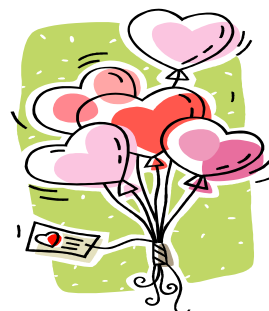
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

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



4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!