

けやきの風

「心の3秒リセット法」を習慣にする

◆もやだるさんと「きげんさん

心が落ち着かないことはだれにでもあります。とくに生真面目な人や頑張りの屋さんはネガティブな感情に陥りやすく、切り替えがうまくできずため込んでしまいがち。結果、心が疲れてしまいます。住職の伊藤東凌さんは、そのような状態の人を「もやだるさん」、一方、ポジティブで過去の嫌なことはすくなく忘れることができる人を「きげんさん」と呼んでいます。

◆感じる「今」の長さが違う

「今、調子はどうですか?」と尋ねると、「きげんさんは」青空が広がっていて、気分がいい「な」と感じる「今」が短い傾向にあります。一方、もやだるさんに同じ質問をすると、「3月にパートをはじめたけれど、性格が合わない人がいて、来月の飲み会が嫌で嫌で」など、感じる「今」がとても長くなるがち。もやだるさんは過去の嫌な感情も、未来の不安もつねに心にため込んでしまっているのです。

◆今だけに意識を向ける

伊藤さんによると、禅の教えにある「今この瞬間を生きる」は、過去や未来のネガティブな感情をこの除き、「今」を短くすることだとか。つまり、今だけに意識を向けることが大切というわけです。その方法が「心の3秒リセット法」で、五感を刺激する動作を行うことがポイントです。

◆手拍子や深呼吸でリセットする

簡単にできる4つのリセット法を紹介しましょう。まず、「手拍子パチン」。両手を合わせてパチンと手を鳴らします。音が耳に響き、ネガティブな感情を断ち切ります。

次に、「指ろうそく」。人差し指を立て、火がついたろうそくに見立てます。指先に向かってゆっくろ息を吹きかけます。ろうそくの火を消すイメージです。ネガティブな感情のときはどうしても呼吸が浅くなるがち。息をゆっくろ長く吐くことで呼吸が整い、心が落ち着きます。

◆足踏みや体に触れる方法も

「足をそろえてトントン」も有効です。両足をいったんそろえ、順にトントンと1回ずつ足踏みします。たとえば、店で苦手な人に会って苦い過去を思い出したとします。店を出るときにトントンと足踏みすれば、ネガティブな感情も吹き飛びます。

最後に、「眉間伸ばし」。嫌なことや心配ことがあると、顔が曇って眉間にしわがよります。眉間に両手の指先をあて、しわを伸ばすようにします。このとき、眉間に触れた指先の温度を感じてみます。

手拍子パチン



指ろうそく



足をそろえてトントン



眉間伸ばし





はなさき お悩み相談室

- ① 指の根本を反対の手で握り、圧力をかけながら指先へと抜きます。



- ② 両手をしっかり組み合わせ、一気に離して手を広げます。



- ③ 両手を組み、手首から大きく回します。



手がゴツゴツしていて、人前に出るのが恥ずかしい¹⁰⁰⁰

手は年齢が表れやすい部分ですが、ケア次第では見違えるほどきれいになると、ヘア&メイクアップアーティストの山本浩未さんは言います。ポイントは3つで、「保湿」「血行促進」「汚れとり」です。

まず、保湿。こまめにハンドクリームを塗って、潤いをキープします。爪も保湿が重要で、ネイルを塗ることで爪の乾燥を防ぐことができます。ネイルは爪のくすみをカバーし、ツヤをプラスしてくれる効果も。先端がすぐにはがれて汚くなるのが心配なら、色がほんのりつくタイプのものを選びましょう。

次に、血行促進。指や手のストリッチをすることで血行をよくします。指の根本を反対の手で握り、圧力をかけながら指先へと抜きます。次に、両手をしっかりと組み合わせ、一気に離して手を広げます。最後に両手を組み、手首から大きく回します。気がついたときに行いましょう。

最後に、汚れとり。スクラブを使って手にたまった老化角質をとるのがおすすめです。週に1回を目安に行いましょう。汚れをとると、ハンドクリームがよく浸透するようになります。手専用のスクラブ以外に、ボディ用を使ってもOKです。

エレベーターでのマナー

みんな集まれ～!

大人女子部



エレベーターを待つとき、どこに立っていますか？ 扉の正面に立つと降りる人の邪魔になるので、左右のどちらかに寄って待ちましょう。できれば操作ボタンがある側にいるほうがベターです。また、乗り込むときは、みんなが降りてから。降りようとしている人がいるのに乗り込むとするのはマナー違反です。

エレベーターは公共の場。友人同士や社員同士であっても、大声で話すのはやめましょう。自分たちはおしゃべりに夢中でも、まわりの人にとっては迷惑です。また、だれに聞かれているかわからないので、うっかり話したことがあとでトラブルになる場合もあります。とくにうわさ話などは避けたいものです。

また、エレベーターに乗ったとき、操作盤の前に人がいなければ、率先して立ちましょう。同乗者の行く階を尋ね、押してあげると好印象です。一方、ほかの人が操作盤の前にいて自分が下りる階を押してくれたら、見知らぬ人であっても、軽く会釈をしてお礼を言いましょう。その場の空気がなごみます。

最後に、エレベーターは狭いスペース。思っている以上ににおいが充満するので、香水や化粧品などには注意したいものです。



<タコと長イモのふわふわ焼き>

- ①タコは食べやすい大きさに切り、長イモはすりおろし、ホットプレートは高温に予熱する。
 ②ボウルに卵を割りほぐし、白だし、長イモを加えて混ぜ、タコ、青ネギ、紅ショウガを加えて混ぜる。



材料 (2~3人分)

タコ (ゆでたもの)	150g
長イモ	400g
紅ショウガ	30g
卵	2個
青ネギ (小口切り)	30g
白だし	大さじ2
サラダ油	適量
しょうゆ	適量
青のり	適量
カツオ節	適量

- ③ホットプレートにサラダ油を薄くひいて②を流し入れ、④しょうゆをかけ、青のりとカツオ節を散らす。全体がフツフツとしはじめたら中温にし、フタをして7~8分蒸し焼きにする。



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/>

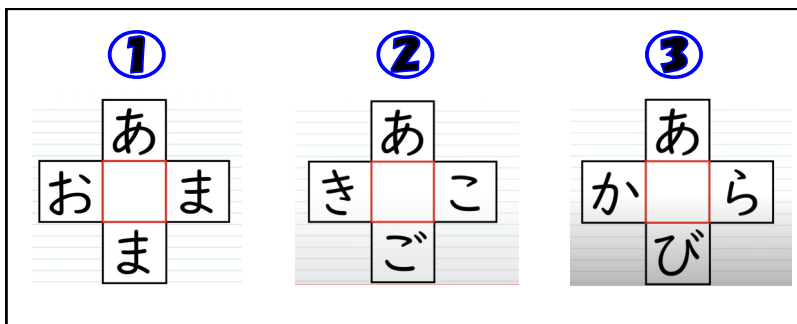


脳トレクイズ

レベル★

目標タイム1分

口にひらがなを入れて、クロスワードクイズを完成させてください。



①たご ②わ ③あ
【クイズの答え】

5月のことば

何もかもが変わっていく瞬間があります
 今まで嘆いていたことが突然どうでもいいことに思えてくるのです

(アイリス・マードック)





5月の見直し〈パンの保存とリメイク〉



早めに冷凍保存をし、おいしく焼き直す！

パンの保存法やリメイク方法を知っていますか？パンの風味や味を損なわず、最後までおいしく食べ切りましょう。まず、保存法から。パンの消費期限は意外と短いものです。2～3日で食べ切れない分は冷凍保存しましょう。乾燥や酸化を防ぐほか、香りも損ないません。また、たくさん買いすぎた食パンは、市販の袋を開封せずにそのまま冷凍保存するのがおすすめです。パンが入っている袋は空気を通さない素材で作られていて、密閉性が高いからです。買った状態のまま冷凍庫に入れましょう。

袋を開封したあとなら、香りを維持するため、空気を遮断できるアルミホイルで包んでから冷凍用保存袋に入れ、冷凍保存。アルミホイルと冷凍用保存袋のダブル使いで、冷凍庫のにおい移りを防ぐことができます。あれば、アルミタイプの冷凍用保存袋を活用するのもいいでしょう。この際、パンを1枚ずつラップで包んでから、アルミの保存袋に入れます。

冷凍保存する際の注意点としては、切り分けていないパンなら、細かく分けないこと。パンは細かく切り分けるほど、劣化が進みます。フランスパンなどは一度に食べ切れる大きさのままアルミホイルで包んで、冷凍用保存袋に入れます。クロワッサンなら、アルミホイルをくしゃくしゃにして使えば、形を崩すことなく包めます。

次に、リメイクの方法です。冷凍したパンは自然解凍してから焼くのがおすすめ。解凍する前に、霜が落ちておきましょう。そのままにして

おくと、焼きムラができたり冷凍庫のにおいがしたりしてしまいます。自然解凍の時間がなければ、解凍せずに焼いてもOKです。この際、アルミホイルに包んだままオーブントースターで焼くと、アルミホイルの中で蒸されるので、ふわふわの食感になります。一方、アルミホイルから出して焼けば、カリッとした食感のパンになります。

クロワッサンやバターロールなどバターたっぷりの冷凍パンをすぐに食べたいときは、電子レンジで解凍するといいでしょ。パンをペーパータオルで包んで、電子レンジでクロワッサンなら20秒くらい、バターロールなら15秒くらい加熱。パンの水分をほどよく飛ばして解凍できます。そのあと、オーブントースターで焼きます。さらに、蒸し器を使ってモチモチのパンにするのも手です。バゲットやカンパーニュなどは解凍したあと、蒸し器で3～4分加熱。パンが水分をちょうどよく吸収して、ムチツとした食感になるだけでなく、香りも立ってきます。



買った状態のまま冷凍庫に入れましょう

生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

木々を吹き抜ける風も爽やかな5月、青葉若葉が美しい季節となりましたが如何お過ごしでしょうか。

5月5日のこどもの日に菖蒲湯に入る習慣があります。菖蒲湯には厄除け、健康祈願の意味がありこどもの成長を願いさらに1年の邪気が祓われると言われていています。これは植物浄化の観点からも正しいことだそうです。菖蒲は古くから薬草として用いられてきた植物でさっぱりとした香りが特徴です。この香りを霊が嫌がるので邪気祓いや魔除けとしてよいそうです。

毎月1日・15日に多くの企業様が『榊』を買いに来られますが『榊』こそが最強の浄化植物で神様と私達を繋ぐ存在でもあるようです。

植物は自らの「いのち」を使って空間を浄化してくれます。邪気や念などの悪いエネルギーを吸い取り空間を正常な状態に整え引き上げてくれる働きもあるそうです。季節のお花を部屋に飾るなどそれも空間は浄化されているようですがお花はできるだけ香りが強い物を選ぶとよいそうです。

1年を通して入荷する百合は高貴で美しく甘い香りを放ち、運氣上昇と浄化力も一番強く開運効果が期待できる花だそうです。

華やかな色合いと豊かな香りで楽しませてくれるバラはジャスミンやスズランの香りとともに三大花香に数えられるほど魅力的です。

私たちはバラを手にするると香りを楽しもうと、つい鼻に近づけてしまいますこの代表的なバラの香り成分はフェニルエチルアルコールは抗うつやリラクゼーションの効果があることがわかっています。

5月14日は母の日 そして6月18日は父の日を迎えます。香りを楽しみながら浄化して運氣を高めるお花を贈られてはいかがでしょう仕事に励んでいらっしゃるお父様には一番邪気を祓う百合の花とバラを選んでみては如何でしょうか。お気軽にご相談ください。

皆様を感謝のお気持ちをにお花に託してお届けさせていただきます。

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

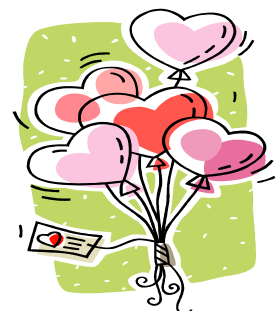
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

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



5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！