

# けやきの風

## 「やりたいことリスト」を作って、人生を楽しもう！

やりたいことがあっても、「時間が  
ない」「お金がない」などと理由をつけ  
て、先延ばしにしていますか？  
『やりたいことだけやって人生を良  
くする わがままリスト』が話題に  
なっています。著者の山岸洋一さん  
に、やりたいことリストのポイントや  
メリットを教えてください。

### ◆思いつくまま、ノートに書き出す

まず、やりたいことリストの作り方  
から。手帳やノート、筆記具を用紙し  
て、やりたいこと、ほしいもの、行き  
たい場所など、思いつくままに書き出  
していきます。できれば1時間くらい  
かけて、1000個くらい書き出すのが  
目安です。内容は小さなことでもかま  
いません。たとえば、「○○レストラン  
で人気メニューを食べる」「1日中、韓  
国ドラマを見る」「髪をバツサリ切る」  
など。「北欧を旅行する」「渋谷に住む」  
といった、実現が難しそうなものでも  
OK。とにかく、心に浮かんだやりたい  
ことをリストにしていけます。

注意点は「To do」リストにしま  
ないこと。「To do」リストを「To do  
」クリーニングしたものをとりにい  
くなどといった、すべきことや用事  
などは書かないようにします。

### ◆すぐ実現できるものに丸をつける

リストを作ったら、今すぐ実現でき  
そうなものに丸をつけていきます。た  
とえば、「この前見つけた、○○カフェ  
に行く」なら、明日もしくは次の休日  
にでも実行できるはず。一方、「アイド  
ルの○○に会う」は実現が簡単ではな  
いので、「いつかの夢」。項目に丸がつ  
いているもの、ついていないものに分  
けるのです。

### ◆丸をつけた項目を実行する

丸がついているものを実行してい  
きましょう。たとえば、「○○という映  
画を見る」なら、すぐに上映スケ  
ジュールを調べて見にいきましょう。  
「○○という飯」にかけて、思い切り食  
べる「なら、スーパーに買いに行きま

しょう。1つずつやることで、後回しに  
していた「やりたいこと」が実現してい  
きます。ポイントはその行為自体を楽  
しむこと。目的はリストを消化するこ  
とではなく、夢や目標、願いを叶える  
こと。たっぷり楽しんで、「夢を実現さ  
せた！」と自分をほめましょう。

これを繰り返すことで、やりたいの  
に行動に移せないという「夢じまら  
」を解消できます。毎日が楽しくなるだ  
けでなく、夢を叶えたという自信がつ  
き、「いつかの夢」にも少しずつ近づけ  
るのです。暮らしが生き生きと動き出  
していきましょう。





## はなさき お悩み相談室



### なかなか早起きできません。どうしたら？

『頭が冴える！毎日が充実する！スゴい早起き』の著者、塚本亮さんによると、早起きするためには、朝起きてすぐ好きなことをする習慣を作るといいそうです。たとえば、コーヒーをいれて飲む、好物の菓子を食べる、好きなドラマを見るなど。小さな楽しみがあると、起きるモチベーションがアップします。また、早起き仲間を見つけるなど、ほかの人の力を借りる手も。

ただ、とても重要なのが、ぐっすり眠ること。睡眠の質がよく、足りていれば、自然と朝、気持ちよく目覚めるはまずです。早起きが続かないという悩みを持つ人もいるでしょう。「毎日、必ず早起きする」という目標を掲げると、一日でも早起きできないと、結局、続かないということになりがち。1週間で3回早起きできたらOKと、ハードルを下げましょう。小さい目標を達成することで成功体験ができ、それを積み重ねることで、自然と習慣になっていきます。

さて、休みの日だけ寝坊したという場合があるかもしれません。できれば毎日同じリズムで起床するのがベストで、体内時計のリズムが整います。それに、休み明けの起床時、とてもつらくなってしまうですよ。

### みんな集まれ～！

## 大人女子部

### 家族の正しい呼び方

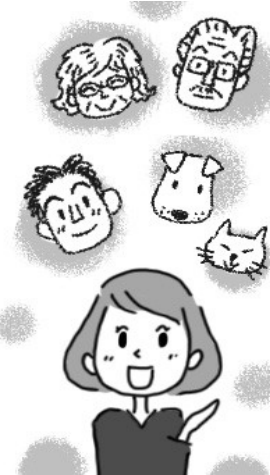
パートナーのことをどう呼んでいますか？「うちのだんなが…」「うちの主人が…」などが多いようですが、どちらも正式にはNGです。「だんな」はくだけすぎていますし、「主人」は身内に対して敬語を使うことになるので間違いなのです。正解は「夫」です。

次に、子どものことは何と呼んでいますか？「うちの〇〇ちゃん」「うちの〇〇くん」などと、人前で話をするのはよくありません。「うちの息子」「うちの長女」などと言いましょ。

そして、自分の親の呼び名についても再確認したいもの。大人になっても、「うちのお父さんが」「うちの母ちゃんが」「ママが」「パパが」などと言っていないか？ 常識ある人なら、そのような呼び名は正

式には使いません。「母」「父」「親」「両親」などと言いましょ。

ペットについても注意が必要です。いつも「ちゃんづけ」で呼んでいるからと、人にペットの話をするときも、「タマちゃんが」などと同様に呼ぶ人がいます。家族間での話なら問題ありませんが、家族以外の人と話をするとき、とくに動物が好きではない相手には違和感を与えます。「ちゃん」「くん」などはとり、呼び捨てにします。



<エビとささみのアーモンドフライ>

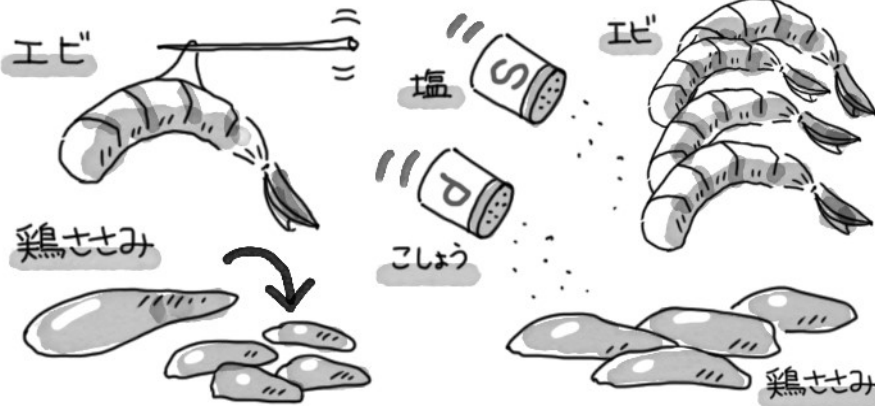
おつまみメニュー

①エビは殻と背わたをとり、  
鶏ささみは縦横半分に切る。

②エビと鶏ささみに塩、こしょうで  
下味をつける。

材料（2人分）

- エビ：4尾
- 鶏ささみ：1本
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 小麦粉：適量
- 溶き卵：適量
- アーモンド（砕いたもの）  
：40g
- 揚げ油：適量



③小麦粉、溶き卵、アーモンドの順に衣をつける。

④160～165度のやや低めの油でカリッと  
色よく揚げる。



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

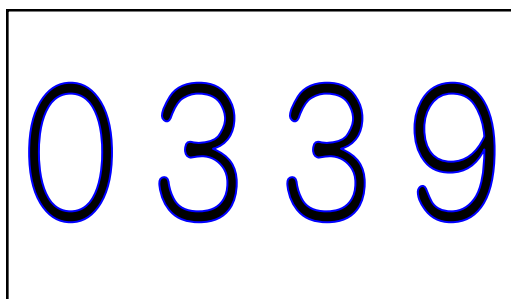


脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム2分

次の4つの数字を使い、「+、-、×、÷」を駆使して  
答えが「10」となる計算式を作りましょう。



3月のことば

夢をかなえるためには  
自分のやりたいことを  
言葉にして伝え  
語り続けること

（栗城史多）



01=0+6+8÷8



## 3月の見直し <血糖値>



### 運動習慣と食生活の見直しで、糖尿病を予防！

日本人は糖尿病にかかりやすいといわれ、予備軍も含めると、6人に1人と高い割合になっています。ご飯やパンといった炭水化物、菓子などを食べると、体内で吸収分解されて、ブドウ糖になります。ブドウ糖は膵臓から分泌されるインスリンによって細胞にとり込まれます。糖質をたくさん食べるほどインスリンが多く分泌されますが、その状態が長く続くと、インスリンがうまく分泌されず、ブドウ糖をうまく細胞にとり込めなくなります。結果、血液中の糖が多くなります。この状態が高血糖です。高血糖の状態が続くと糖尿病となります。糖尿病にかかると神経や血管に悪い影響を及ぼし、心筋梗塞や脳梗塞などの合併症のリスクが高まります。それに、糖尿病にかかったら、一生つき合っていかなければなりません。そのためにも糖尿病の予防が大切です。対策としては、定期的に健康診断を行って血糖値の数値をチェックし、糖尿病予備軍の段階で食生活の見直しや運動などの対策を行うことです。放置していると少しずつ数値が上昇し、糖尿病に発展します。

では、糖尿病にかからないために、日常生活でとり入れたい方法を紹介します。まず、運動から。筋肉を使うことで、糖を細胞にとり込む物質が活性化し、血糖値をコントロールできます。有効なのが、1分間だけ速く歩くという方法です。ウォーキングや買い物に行くときなど、1分間だけ早歩きをしてみましょう。背筋を伸ばして腕を振り、大腿で歩くのがポイントです。

次に、食生活の改善。一日3食、バランスよく食べ、パンとコーヒーだけ、麺類だけといった単品の食事はできるだけ避けましょう。野菜やタンパク質をしっかり摂ることも大切です。食事は野菜を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えられます。次にタンパク質や汁物を摂り、ご飯などの炭水化物は最後に。ご飯の食べ過ぎ防止にもなります。水分を多めに摂る、間食するときはよくかむ、おやつはナッツやチーズにするなども、食生活の上でのポイントです。

運動も食生活の改善もとにかく続けることが重要です。とくに食生活に関しては、最初にご飯の量を減らしたり甘いものを禁止したりといった指導を守っていても、しばらくするとともに戻り、我慢した分、食べ過ぎてしまうケースが多いようです。いわゆる、ダイエットのリバウンドのような状態です。無理のない範囲で毎日の日課にとり入れ、長続きさせましょう。

#### 1分だけ速く歩く



#### 野菜を先に食べる

# 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

暖かい日差しのもと家族や友人と語り合い食事を楽しみゆっくりと時間をかけて満開の桜を愛でる「お花見」が待ち遠しい季節になりました。

お陰様で美松花園は3月8日をもちまして創業67周年を迎えました。これまで事業を継続できましたことは、ひとえに様々な形で支えてきてくださった皆様のご支援、ご愛顧の賜物でございます。心より御礼申し上げます。1957年に創業を始めましたが、けやき通りが整備され1979年に今の店舗に移転いたしました。今ではバスの中からお店を見て頂き気になるお花があったとわざわざバスから降りてご来店いただくお客様もいらっしゃいます。これからも常にお客様に期待され、信頼に応えられるようスタッフ一同努めて参りますのでご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

春はさまざまな花が咲く季節です。色とりどりのお花を見ていると気分も晴れやかになります。今月はフリージアのお花をご紹介します。

フリージアの花言葉は「親愛の情」「友情」「感謝」です。南アフリカで植物採取をしていたデンマークの植物学者エクロンが発見したとされています。発見者のエクロンは初めて見つけた新しい花に自分の名前を付けるのではなく感謝や友情の意味を込めてエクロンの親友であるドイツ人医師フリーゼにちなんで「フリージア」と名付けたそうです。エクロンとフリーゼはお互いに親友でとても深い親愛の情があったと考えられています。そんなエピソードがある「フリージア」は二人の友情が花言葉に反映されており卒業シーズンに贈る花としてぴったりの花言葉です。またフリージアの魅力はなんといっても香りです。キンモクセイに似た甘くフルーティで少し爽やかさもあのような親しみやすい香りがします。フリージアを合わせて花束にすると春の香りを詰め込んだフレグランスブーケができます。卒業・送別・退職とこれまでの感謝とこれからの応援する気持ちを込めて、新たな門出にお花を贈りましょう。

自宅に飾って楽しむのもお勧めの花です。生活の中でフレッシュなお花の香りは癒しになるので「フリージア」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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

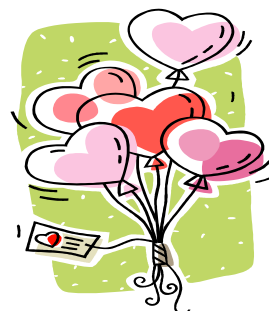
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

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： hana38@mimatu-k.net



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！