

# けやきの風

## 「俳句」をはじめてみませんか？

難しくという印象の俳句ですが、はじめてみると楽しく、趣味のひとつになったという人も少なくありません。特別なところに行かなくてもOK。普段の生活の中で見たことや感じたことを俳句にしてみませんか。

### ◆五・七・五で詠む

基本的なルールから説明しましょう。俳句は定型詩で、五・七・五が型。たとえば、与謝蕪村の有名な俳句、「菜の花や月は東に日は西に」はきつちり型に収まっています。一方、松尾芭蕉の「旅に病んで夢は枯野をかけ廻る」のように、五・七・五にあてはまらないものもあり、字余りや字足りずとして認められています。ただ、俳句をはじめるとは、五・七・五の型を守ることを心がけたいもの。最初から何でもOKにすると、基本の型がなかなか身につきません。

### ◆音数の数え方にはルールがある

五・七・五ですが、「17字」ではな

く「17音」となれ、音数の数え方には規則があります。「しゅ」「きょ」などの拗音を含む語は1音として数えます。たとえば、「社長さん」なら「しゅ・ちや・う・さ・ん」で5音となります。一方、小さい「っ」の促音は1音と数えます。たとえば、「カッブ」は3音で、「失敗」は4音となります。さらに、長音の「ー」についても同様に、1音と数えます。たとえば、「コーヒー」は4音となります。

### ◆季語を入れる

季節をイメージさせる言葉、「季語」を入れるのも俳句のルール。季語は春夏秋冬と新年の5つに分けられています。季語を1冊にまとめた歳時記を用意するのがおすすめです。歳時記をパラパラと眺めるだけでも、いろいろな言葉が並んでいて楽しいものです。

### ◆五感を総動員する

季語を入れて五・七・五で詠めば、俳句は完成です。身のまわりを見渡し

てみましょう。散歩に出てみるのもいいでしょう。俳句を詠むときは、五感を総動員するのがポイント。見えるもの、聞こえるもの、触れたもの、におい、食べたものなど。そのとき思ったことを言葉にしていだけでOK。感動したこと、驚いたこと、悲しかったことなど、何でも俳句になります。

さて、俳句を上達させるコツはとにかくたくさん詠むこと。ポケットサイズの句帳を用意して、詠んだ俳句を書きとめましょう。俳句作りのモチベーションがアップします。慣れたら句会に参加するのもわくわくします。





## はなさき お悩み相談室



## 簡単にできる、腸のマッサージや運動はありますか？

免疫細胞の約70%が集まっているといわれる腸。「腸活」という言葉があるように、とても重要な臓器です。腸を活発にすることで、便秘の改善だけでなく、免疫力をアップすることにつながります。実際、腸によい食べものを積極的にとっているという人は少なくありません。食べものだけでなく、運動やマッサージなどでも腸を活発にすることができます。

腸のマッサージは骨盤の内側のきわ、触ってみると硬くなっているところをよくもむのがポイントです。おお向けになってリラックスし、上下にこするよ

うにマッサージしてみましよう。よくもんでほぐすことで、腸の血液やリンパの流れをスムーズにします。

簡単なストレッチも有効です。うつ伏せになって、足先は軽く開き、手は胸の横あたりにつまみましょう。両ひじを伸ばして上体を起こし、8秒間そのままに。このとき、体の前側からおなかを十分に伸ばすこと、腰をそらさないことがポイントです。

腹筋を伸ばすことで腸が刺激され、活発に働くようになります。朝起きてすぐ、または、夜寝る前に行い、毎日の習慣にするといいでしょ。

## 訪問先での菓子とり方

友人の家などに訪問し、菓子を大皿で出された場合、いつとっていいかタイミングがわからないことがよくあります。みんなが遠慮し、自分も含めてだれもとろうとしないのはよくある光景です。

出された菓子にそのまま手をつけないのは、ホストに対して感じよくないので、自分から声を挙げてみましょう。「おいしそう。さっそく、いただくわね」などと添えるといいでしょう。また、「お先にどうぞ」「〇〇さん、どれになさる？」と近くの人に菓子をとりよう促すのもスマートです。そのひと言で、みんなが菓子をとりやすい雰囲気になります。

一方、ホスト側なら、「これ、おすすめのクッキーよ。どうぞどうぞ」などと声をかけ、器を客側に近づ

## みんな集まれ～！

# 大人女子部

けたりすると、菓子をとりやすい雰囲気になります。また、「〇〇さん、ひとつ召し上がってみて」と個別に声をかけてすすめるのも一案です。

なお、ケーキや和菓子など、ひとりひとりに菓子を出す場合は、「お茶が右、菓子が左」になるように置くのが基本的なルール。出す順番は、客の左から出すときはお茶から、右側から出すときは菓子から。先に出したものの上を別のものが通過するのを避けるためです。



<ワカメと春雨のショウガ酢>

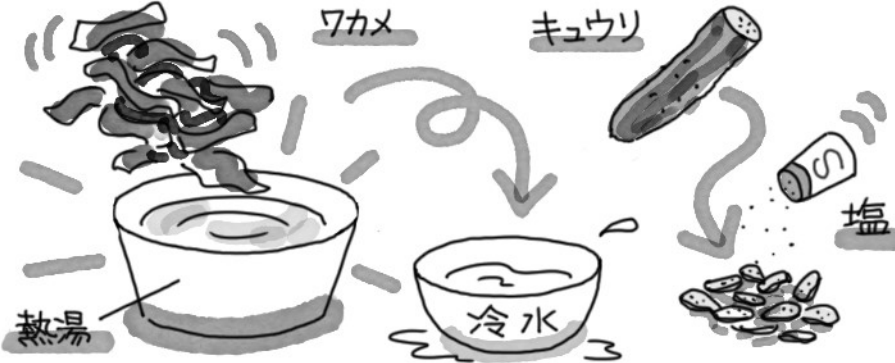
おつまみメニュー

①ワカメは水でもどし、さっと熱湯をくぐらせて冷水にとる。水気を絞り、ひと口大に切る。

②キュウリは薄切りにして塩をまぶし、水洗いして水気を絞る。

材料 (2人分)

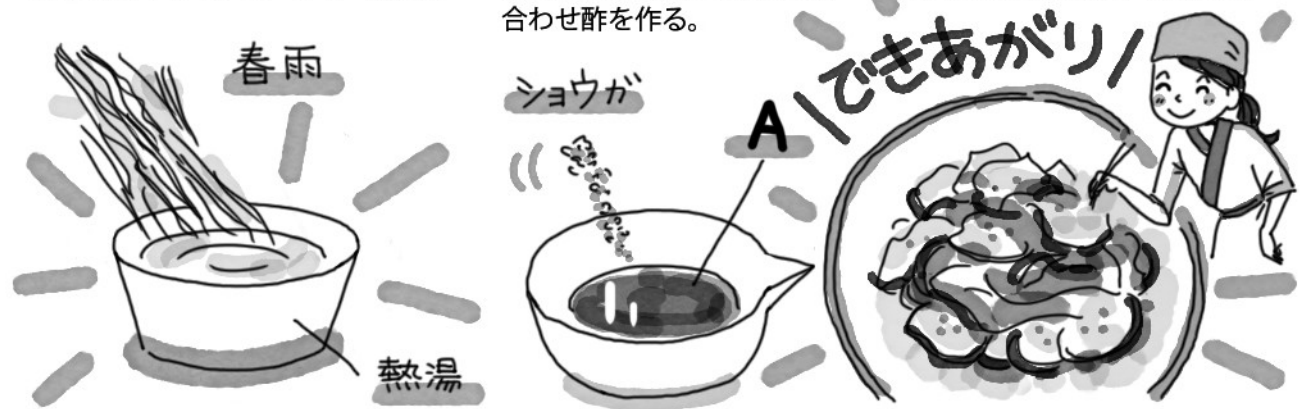
- ワカメ : 10g
- キュウリ : 1/2 本
- 春雨 : 10g
- ショウガ : 少々
- 塩 : 少々
- A
- 酢 : 小さじ 2
- しょうゆ : 小さじ 1・1/2
- 砂糖 : 小さじ 1/2



③春雨は熱湯でもどし、水洗いして水気をよくきり、食べやすく切る。

④ショウガはみじん切りにし、ボウルにAの材料と合わせ、合わせ酢を作る。

⑤ボウルに①～③を混ぜ合わせ、④の合わせ酢をかけてあえる。



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

次の文字を並び替えると、食べ物になります。何でしょうか？

① の・き・ね・た・か

② ち・お・ん・ま・こ・さ・ら

③ す・ぱ・あ・が・す・ら

4月のことば

人間が授かった  
大いなる才能  
それは  
共感する力です

(メルル・ストリープ)



①柿の種類 ②お子様ランチ ③アズキイロカズ





## 4月の見直し〈血流の改善〉



### 血液が滞るのを防いで、血管を若返らせる！

血流をよくすることはとても大切で、疲れがとれにくい、肩こりや頭痛に悩まされるなどの不調は、血流が滞ることで起こりやすくなります。そもそも、血流が滞る要因のひとつとして、血管の老化が挙げられます。動脈は膨らんだり縮んだりして血液を押し出しますが、老化して硬くなると弾力がなくなり、血流が悪くなります。それに、「肉体の年齢は血流で決まる」といわれています。血流がスムーズだと見た目にも若々しく、肌や髪にツヤが出ます。

毛細血管の老化や減少も血流を悪くさせる要因のひとつです。毛細血管はとても細く、詰まったり切れたりしやすいもの。血流が滞ると、組織がボロボロになって消えてしまいます。これが、「血管のゴースト化」で、動脈硬化や糖尿病、高血圧にもつながります。

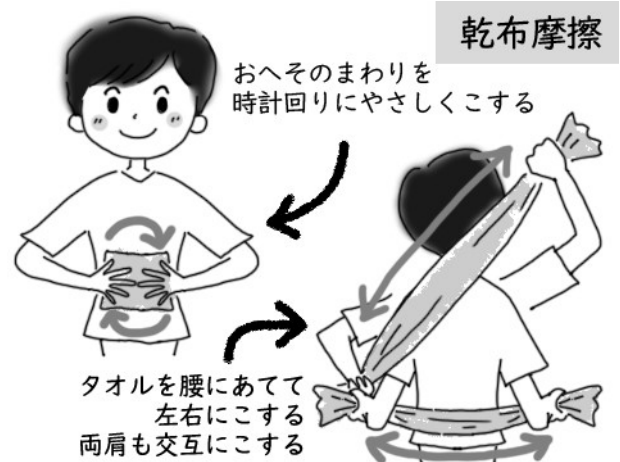
さて、血流改善のポイントは4つあります。まず、血管の材料となるコラーゲンを積極的に摂ること。コラーゲンは動物性タンパク質とビタミンC、鉄分から作られます。肉や魚、卵などのタンパク質、レモンやピーマン、ブロッコリーなど、ビタミンCを多く含む食材を摂りましょう。

次に、ポリフェノールを摂ること。ポリフェノールには抗酸化作用があり、血管内の炎症を抑え、血管をしなやかにする働きがあります。高カカオチョコレートやコーヒー、紅茶、赤ワイン、ほうれん草などが、ポリフェノールを多く含みます。

そして、手軽にできる方法としておすすめなのが、乾布摩擦をすること。長さ1メートルくらいの乾い

たタオルを使います。乾布摩擦は素肌に直接行うイメージがありますが、シャツや下着の上から行ってもOK。まず、タオルを畳み、おへそのまわりを時計回りにやさしくこすりましょう。10回を目安にします。次に、タオルを開いて背中側に回し、両端を持って腰にあて、左右にこすりましょう。そのあと、斜めになるようにして持ち、両肩を交互にこすります。以上を10回を目安に繰り返しましょう。乾布摩擦を行うことで自律神経が整い、血流がよくなります。

最後に、運動すること。できればウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを両方行うのがベストです。筋トレでおすすめはスロースクワット。足を肩幅よりも少し広めに開いて立ち、腕は胸の前で組みます。息を吸いながらゆっくりひざを曲げて腰を落とし、ひざがつま先の上にきたら、息を吐き切ります。その後、息を吸いながらゆっくりひざを伸ばして立ちます。これを10回繰り返しましょう。週に2〜3回行うだけでも効果があります。



# けやきの風編集部だより

満開の桜の中で、各地の官公庁や多くの企業で入庁式や入社式が開かれました。今年は採用者を増やす企業が目立ち「若い柔軟な発想で新しい風を吹き込んで欲しい」と激励の挨拶がありました。淡いピンク色の桜を見上げると優しい春の日差しが感じられ、新入社員・新年度を迎えた皆さんを応援してくれているように感じます。気持ちを新たに頑張っていきたいものです。

桜とともに落葉樹の芽吹きの日でもあります。ウツギや黄金コデマリなどの新芽が芽吹く姿はわくわくする気持ちになれます。

花風水では、花は凶作用から人を守り幸運を招くパワーがあるようです。切花が水を吸収し、花の気を発散し良い気を部屋に充満させて力を発揮してくれるのだそうです。花や観葉植物のように生気をもつものは空間に生気をもたらしてくれるだけでなく外から生気を呼び寄せてくれる働きがあるそうです。また、花というのは生活には必要ないけれど、あると心が豊かになります。補充の運氣があり自分の足りない運気を補ってくれる働きがあるそうです。さらに女性は目にするものがそのまま自分の容姿になるという性質があるので家の中にお花を飾って毎日眺めているとそれだけで美しく若々しくなれるという効果もあります。玄関に生気のあるものを置くと良い気が入りやすくなります。次におすすめは寝室です。花のある空間で眠ると寝ている間にお花の生気を吸収するため運気の再生率がアップするそうです。人は目覚めて最初に目にするものから多くの運気を吸収するのでベッドサイドに飾っておくとより効果的です。新しい生活が始まり緊張や不安が続く時期ですが、少しでも不安を取り除き毎日の生活リズムを整える為にも一輪のお花の癒す力を試してみたいはいかがでしょうか。

4月はたくさんのご就任御祝とソフトバンクホークスのドーム開幕戦のお祝のお花のお届けでスタートさせていただきました。これから入園・入学のお花をご準備させていただきます。人生の節目に寄り添える素敵なお花をお届けしたいとスタッフ一同努めておりますので宜しく願いいたします。

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

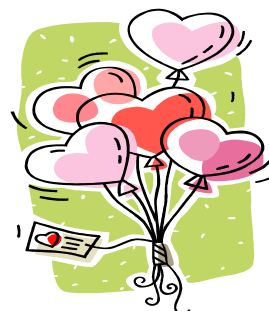
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

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： hana38@mimatu-k.net



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！