

# けやきの風

## 「玄関・トイレ掃除」で幸運が舞い込む!

### ◆玄関とトイレの掃除で運氣アップ

密教風水カウンセラーの種市勝寛さんによると、玄関とトイレをきれいに整えることで、運氣アップが期待できるそうです。玄関は家の外と内側の境界となる場所、また、トイレはプライベートな空間で、他者への配慮を象徴する場所だからです。

### ◆玄関に悪い気を持ち込まない

風水では、玄関は顔や脳と共鳴する場所とされ、汚いと表情や考え方に悪い影響を与えます。毎日やりたいことは3つ。「たたきを掃く」「たたきを拭く」「下駄箱や棚の上を拭く」です。たたきは玄関に入ったらまず目に入る場所。ほこりや汚れがたまりやすいので、ほうきなどで掃きまじょう。

次に、使い捨てのウエスなどを活用して、たたきを拭きまじょう。毎日、拭いていけば、短時間で拭き終わるはず。たたきがさっぼりするところへ帰宅したとき、気分がいいものです。また、水やアルコール除菌剤で濡

らしたペーパーで棚などをひと拭きするのも忘れずに。玄関には靴が出しっぱなしになっていないようにすることも大切です。

### ◆時間があるときにプラスひと手間

下駄箱の中の掃除は月に1〜2回の目安で行つのがおすすめ。上の段から一段ずつ靴をとり出し、棚を拭きまじょう。乾いた布で拭いてから、キッチンペーパーに除菌アルコールをスプレーして再度拭きまじょう。そのあと、靴を戻し、次の段も同様にします。意外と汚れているのがドアのレバーやノブです。かたく絞ったマイクロファイバーのクロスに中性洗剤をつけて拭き、仕上げに水拭きします。

### ◆トイレは便器と床をきれいに

トイレはプライベートな空間で、腎臓や膀胱の経路と共鳴する場所とされています。清潔に保つことで、体や心の健康につながります。

トイレ掃除の日課は「便器の中を洗

う」「床を拭く」の2つ。便器は陶器がコーティングされた素材で作られていて、傷がつくと細菌が繁殖しやすくなります。やわらかいブラシでこすの洗いましょう。そのあと、ブラシを便器の奥に何度か押し込んで水位を下げ、洗剤をつけてこすります。これで、水位のラインに汚れの輪ができるのを防げます。あとは便器全体をトイレシートなどで拭けばOKです。

トイレの床はフローリングワイパーで髪の毛ほこりなどをとり除き、除菌シートを使って床全体を拭きます。とくに便器と床がつながる部分は念入りに拭くのがポイントです。





## はなさき お悩み相談室

①イスに座り  
背筋を伸ばす。



②イスの座面をつかみ、  
片足ずつ床と平行に  
上げる。  
左右交互に5回ずつ  
行う。



## 筋力をアップしたいのですが…

年を重ねるにつれて筋肉量が減少し、ひどい場合には「フレイル」に陥ることもあります。フレイルは要介護の状態になる原因で、歩くのが遅くなる、握力が弱くなる、滑舌が悪くなる、体重が落ちるなどが症状です。気力がなくなったり、認知症が進んだりなども、フレイルの症状です。

医師の栗原毅さんによると、大切なのは筋肉量の減少を食い止めることだとか。そのためには、タンパク質をしっかり摂ること、体を動かすことがポイントになります。

タンパク質については肉と魚を積極的に食べることが大切です。魚のほうがヘルシーな印象ですが、肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、筋肉を効果的に作るができます。また、卵は1日3個食べることで、タンパク質不足を補えます。

運動については、筋肉量の多い太ももを鍛えるのが有効です。スクワットのほか、もも上げトレーニングを行いましょう。

まず、イスに座って背筋を伸ばします。座面をつかんで、片足ずつ足を上げます。ポイントは床と並行になるように上げること、もも全体に力を入れること。以上を左右交互に5回ずつ行いましょう。

## フルコースのマナー

みんな集まれ～！

## 大人女子部

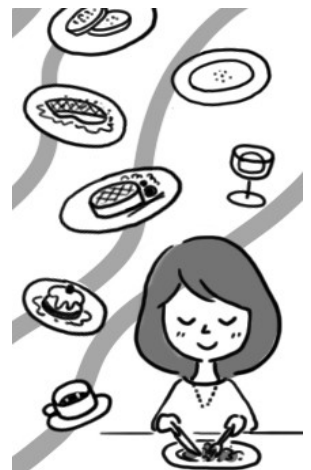


フルコースは、オードブル、スープ、魚料理、肉料理（メイン）、ソルベ、肉料理（焼き物）、デザート、カフェの順に提供されるのが一般的です。オードブルは何種類かが少しずつ皿に盛られていますが、カナッペなどは手でつまんでもOKです。スープはスプーンを手前から奥へと動かしてすくい、音を立てたり息で冷ましたりしないようにします。パンはスープと一緒に出されますが、スープを飲み終わってから食べはじめるのがマナー。手でひと口大にちぎり、バターをのせて食べましょう。

魚料理はフォークで押さえて上側の身をはがし、皿の手前に移します。そのあと、左側からひと口ずつ切って食べます。食べたら骨の下にナイフを入れて

骨を外し、骨を奥に置いて下側の身を食べます。肉料理は左側の端からナイフを入れ、ひと口大に切って食べましょう。最初に全部切り分けるのはNGです。

ソルベは口直しが目的で、肉料理や魚料理のあとに出されます。デザートはケーキやフルーツなどですが、かたいものはナイフを使い、やわらかいものはスプーンで切って食べます。最後にコーヒーか紅茶が出てきます。スプーンはかき混ぜたあと、カップの向こう側に置きましょう。



# <春菊とセロリ、くるみのサラダ>

①春菊は茎を外し、葉が大きければ食べやすくちぎる。

②セロリは筋をとって斜め薄切りにする。

## 材料 (2人分)

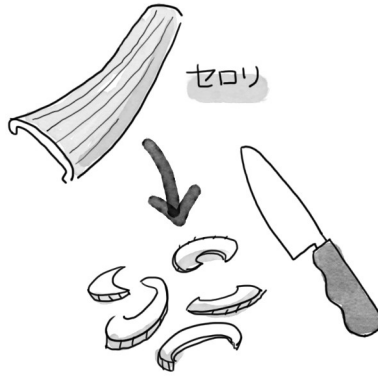
春菊 (葉) 40g  
セロリ 1/2本 (50g)  
くるみ 2個

**A**  
しょうゆ 小さじ1・1/2  
みりん 小さじ1  
オリーブ油 小さじ1  
酢 少々  
こしょう 少々

春菊



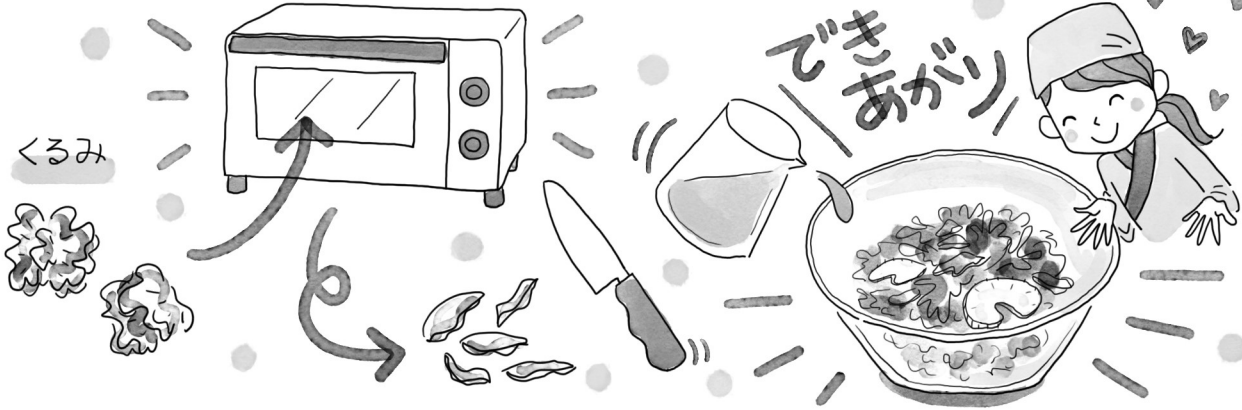
セロリ



③くるみはオーブントースターでから焼きし、薄切りにする。

④器に①~③を盛り合わせ、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかける。

くるみ



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

ヒントを参考にして、四角の中に入る語句を見つけましょう。

腹 → <input type="text"/> → 台 腕 → <input type="text"/> → 回り ヒント：漢字2文字	草 → <input type="text"/> → 鼻 肉 → <input type="text"/> → 虫 ヒント：ひらかな3文字	青 → <input type="text"/> → ジュース ひめ → <input type="text"/> → あめ ヒント：ひらかな3文字
レジャー → <input type="text"/> → ベルト マーク → <input type="text"/> → カバー ヒント：カタカナ3文字	絵描き → <input type="text"/> → 番組 童 → <input type="text"/> → 合戦 ヒント：漢字1文字	

1月のことば

美しさはあなたが  
あなたらしくいると  
決めたときに  
はじまる

(ココ・シャネル)







# 1月の見直し〈冬バテ対策〉



## 腸内細菌のバランスをよくなり、免疫力をアップ!

最近、よく耳にするようになったのが、「夏バテ」ならぬ「冬バテ」という言葉。寒さをはじめ、寒暖差や日照時間の短さなどが原因で、自律神経の働きが乱れることを指します。具体的には、気分が落ち込んだり、イライラしたり、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりと、夏バテに似た症候が出ます。冬は体が冷えやすく体温が下がりがちになります。結果、免疫力が低下しやすいのです。小児科医で微生物学者の本間真二郎さんによると、対策としては日ごろから免疫力を高めておくこと。そのためには免疫細胞の7割がある腸内を元気にしておくことがポイントです。おすすめの方法を紹介しましょう。

まず、献立に発酵食品を加えること。発酵食品は乳酸菌やビフィズス菌など、体に役立つ菌を増やして、腸内の細菌のバランスを整えてくれます。納豆やみそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどを食べましょう。また、食物繊維を十分に摂ることも大切です。食物繊維は腸内細菌を整え、免疫力をアップさせます。昆布やワカメなど水溶性の食物繊維と、穀物や豆、きのこなどの不溶性の食物繊維を両方摂るのがおすすめです。糖質を減らしすぎないこともポイントです。糖質は腸内細菌のえさとなり、足りないと腸内細菌のバランスを崩します。玄米や全粒粉のパン、麦、イモなど、できれば未精製の糖質を選ぶといいでしょう。

そして、インスタント食品やスナック、菓子パンなど、食品添加物や農薬、遺伝子組み換え食品などが含まれるものを控えましょう。不自然なものを食べる

ことで、腸内細菌がダメージを受けます。食事をするとき、よく噛むことも重要で、唾液の分泌がスムーズになり、腸内での消化吸収をよくします。さらに、唾液には免疫力を高める効果が期待できます。

食生活以外にも注意したいことがいくつかあります。まず、適度に体を動かすこと。体を動かすと血流がよくなり、免疫力を高めます。20分以上ウォーキングをするなどがベターですが、寒いときは室内でストレッチをするのでも効果があります。

土に触れるのも免疫力アップに効果的です。土の中には微生物が豊富に含まれ、触れることで免疫機能が正常に働きます。ガーデニングや野菜作りなど、楽しみながらできることがいいでしょう。

最後に、規則正しく生活する。生活リズムが安定していれば、免疫機能が正常に働きます。朝起きたら太陽の光を浴び、昼間は活動的に過ごし、夜はしっかり睡眠をとりましょう。起床時間や就寝時間、食事の時間をできるだけ一定にすることも大切です。



## 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

麗らかな初春の日を仰ぎ益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を頂きありがとうございました。

本年も変わらぬお引き立てのほど宜しくお願い申し上げます。

美松花園はこの春（3月8日）創業68周年を迎えます。お店も改装し店内も広く明るくなりお花も選びやすくなったとお客様に喜んで頂いております。アプリも始め入荷してきたお花の情報やどのようなアレンジを制作したかなどご紹介しておりますのでご覧になってください。来店ポイントもつきますのでどうぞご利用ください。

今年には昭和100年そして巳年になりますね。巳年にちなんだ言葉で

「巳己巳己」（いこみき）というあまり見ないタイプの四字熟語があります。それぞれの漢字の意味は関係せず、字形が似ているということから互いによく似ているもののことを譬えて使われています。

例えば お客様がよく間違われるバラとラナンキュラスやトルコキキョウの八重咲きの花は「巳己巳己」に見えるほど似ています。今では色々なお花が品種改良され色も花形も素晴らしい花が出てきています。「蛇の道は蛇」その道に通じた者はその世界の事情に詳しいという意味ですが、スタッフも専門性や知識を発揮し新たな挑戦や進展ができるよう努力して参りたいと思っております。4日・5日と新年を迎えるに相応しい花飾りとしてお正月アレンジを準備させて頂きました。縁起の良い「松竹梅」邪気払い・長寿延命の効能があると信じられてきた菊。名前から縁起が良い物として扱われている千両。難を転ずる南天など伝統的な花材を使ってアレンジしました。お客様の中には蠟梅や桜を希望される方もいらっしゃいます。このような縁起の良い花々に祈りを込めて希望に満ちた新年を迎えられますように作らせて頂きました。

【笑う門には福来る】を心がけて過ごしてまいりましょう。

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

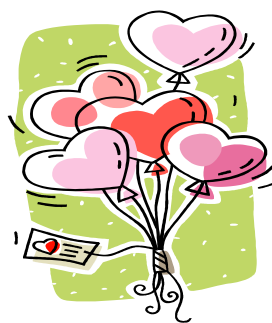
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

（ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております）→→



1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！

ホームページ

QRコード

