

けやきの風

「デジタルデトックス」で不調が治る！

◆スマホ依存に陥っていませんか？

つねにスマホを触っている、ついついSNSを何時間も見続けてしまうなど、スマホ依存に陥っている人は少なくありません。日本デジタルデトックス協会理事の森下彰大さんによると、そんな人に「デジタルデトックス」が有効だとか。デジタルデトックスは、一定の期間、スマホやタブレット、パソコンといったデジタル機器から離れること。10分や20分、スマホから離れるだけでも、効果が期待できるのだそうです。

◆デジタルデトックスの効果

効果はおもに4つあります。まず、睡眠の質が上がる。脳の覚醒が起こらず、ぐっすり眠れるようになります。次に、体の不調が治ること。スマホの見過ぎは肩こりや頭痛、目の疲れを引き起こします。デジタルデトックスで一番効果を感じやすいのが、このような不調がなくなることです。

脳が休み、リラックスできるのも

効果のひとつ。絶えず入ってくる情報を遮断できるので、脳に負担をかけません。時間の流れがゆったり感じられ、心に余裕ができます。

最後に、目の前のことに集中できる。スマホを見ながら食事をしたり歩いたりなど、「ながらスマホ」は目の前のことに集中できません。スマホを手放せば、食事やウォーキングなどに没入でき、豊かな時間を過ごせます。

◆1週間チャレンジ！

森下さんがすすめるデジタルデトックスの「1週間チャレンジ」を紹介しましょう。**1日目** 使っていないアプリを削除したり、SNSのフォローや友だちの登録を解除して整理します。**2日目** どうしても必要なアプリ以外は、プッシュ通知をオフにしましょう。その都度、スマホをチェックする衝動を防げます。**3日目** 朝起きてすぐスマホを見ないようにします。朝にメールやSNSをチェックすると気持ちが乱れたり、すべきことを

遅らせたりすることにも。朝の時間を大切にできません。**4日目** 寝室にスマホを持ち込まないように。また、寝る1時間前にはスマホをオフにしましょう。**5日目** 食事ときはスマホを別の場所に。3食の食事時間はスマホは見ないと決めます。**6日目** 1日だけSNSから離れてみます。その日は読書をしたり映画を見たりしましょう。**7日目** スマホの電源を切って過ごします。スマホを持たずに散歩したり、好きなことを楽しんだり。スマホがなくても意外と困らないことに気づくはず。





はなさき お悩み相談室



すぐに心がざわざわしてしまう...

僧侶の松本紹圭さんによると、小さなあきらめが悟りにつながると言います。そもそも、私たちは物事を思い通りにしたいとつねに考えています。そして、思い通りにいかないと執着心となって私たちを苦しめます。また、思い通りにいったとしても、新しい欲望が湧いてきて、心が穏やかになることはありません。心がざわざわしてしまうのはだれにでも起こる、自然なことなのです。

悟りの境地になれるのです。思い通りにしたいという気持ちもそうですが、失敗やトラブルをいつまでもくよくよ考えてしまうことがあります。それでは心が苦しいだけ。松本さんによると、仏教では迷いを避けて、今すべきことに集中することを唱えています。考えても切れないことは考えないと割り切るのが一番。気持ちを自分で切り替えるのが難しいときは寺や神社を訪れ、苦しい思いを預けるのがおすすめです。訪れる時間がないなら、自宅の神棚や仏壇に手を合わせるだけでもOKです。

訪問するときのマナー

みんな集まれ～！

大人女子部



友人宅や知人宅などを訪れるときのマナーを確認しましょう。まず、親しい間柄でも家を訪問するときは5分くらい遅れて到着するのがマナー。「少し早く着いちゃって……」と、10分以上前に到着するのは迷惑です。逆に、10分以上遅れるときは連絡をするのが相手への気遣い。相手は時間をあけて待っていてくれます。差し迫った用事がない限り、10分以上の遅刻は避けたいものです。

滞在時間にも注意が必要です。話が盛り上がったとしても、はじめて訪問する場合の滞在時間は1～2時間を目安にしましょう。長くなりそうなときは、何時まで大丈夫かを前もって確認しておくのがおすすめです。迎える側からは「帰ってほしい」とは言い

にくいので、客側が自主的に「そろそろ」と帰る旨を言うのがいいでしょう。

また、訪問時、相手が手ぶらでどうぞと言っても、手ぶらは避けたいもの。1000～3000円の手土産を持参するのがいいでしょう。そして、食器などの片づけを手伝うか迷いますが、手伝ってほしいか、キッチンに入ってほしくないのかは人それぞれ。「片づけを手伝いましょうか」と声をかけ、相手の言葉に素直に従います。





<豚バラとおからの炒り煮>

居酒屋 我が家

- ①豚肉は幅3mmに切り、シイタケは薄切り、ニンジンも長さ3cmの細切り、ネギは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、カリカリになったらシイタケとニンジンを加えて炒め合わせる。

材料（2人分）

豚バラ肉（薄切り） 50g
おから 150g
生シイタケ 2枚
ニンジン 少々
ネギ 1/4本
ごま油 大さじ1/2
A だし汁 3/4カップ
しょうゆ 大さじ1・2/3
みりん 大さじ1
酒 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2



- ③おからを加えてよく炒め、Aを加えて混ぜながら10分くらい炒り煮にする。
- ④汁気がなくなったらネギを加えてさっと混ぜる。



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5分

それぞれの言葉について、丸の中には同じひらがなが入ります。何でしょう？

- ①だ○だ○○ろ
②○ちや○そ○
③○○○<
④か○○○き

2月のことば

楽しみは
創り出せる
ものよ

（ターシャ・テューダー）





2月の見直し <ハッカ油>



4つの使い方で心や体、空間がリフレッシュする！

ハッカ油は「薄荷（ハッカ）」と呼ばれるミントの一種から採取される油を指します。主成分は薬効に優れたメントールで、抗菌や消臭、虫よけ、血行促進などの効果が期待できると、古くから医療や美容に用いられてきました。『はっか油の愉しみ』の著者、前田京子さんによると、ハッカ油のよさは口に入れることだとか。アロマの精油との違いは食用できるかどうか。ハッカ油は食用できるので、使い道が幅広いというわけです。しかも、精油と違ってリーズナブルに購入できるので、さまざまなシーンで惜しげなく使えるのもメリットです。

基本的な使い方は4パターン。「垂らす」「スプレーする」「塗る」「口に入れる」です。「垂らす」はコットンボールやティッシュペーパーなどに原液のまま垂らす方法。メントールが空気中に広がり、効果を発揮します。ゴミ箱に垂らしてにおい対策をしたり、浴室や洗面ボウルなどの排水口に垂らしてカビ予防をしたりするのがおすすめです。さらに、コットンボールにハッカ油を垂らし、一日はいた靴の中に入れておけば、消臭と抗菌ができます。このとき、靴のつま先部分に入れるのがポイントです。

次に、「スプレーする」は、スプレーボトルに入れて原液を噴射する方法で、香りが一気に広がるのが特徴です。とくに部屋の空気をリフレッシュさせたいときにおすすめ。天井に向けてスプレーし、その下をくぐることで、香りを全身にまとわせることができます。

そして、「塗る」。ハッカ油が配合されたバームやローションを肌に塗ること。虫よけのほか、血行を促進させる効果があります。とくにバームは香りが長持ちします。天然のクレイにハッカ油と水を加えてペースト状にし、足に伸ばせばクレイフットバスが可能です。なお、原液を直接肌につけるのは刺激が強いのので避けましょう。

最後に「口に入れる」。ハッカ油を爪楊枝の先につけて口に含むと、口内がさっぱりし、胃が温かくなれます。刺激が強いのので、ごく少量だけ含みましょう。ほかに、ハッカ油入りの歯磨き、マウスウォッシュなどもおすすめです。食欲のないときには「ハッカハチミツ」もいいでしょう。天然のハチミツ小さじ1にハッカ油を1滴加え、爪楊枝でよく混ぜ合わせます。口に入れてゆっくり飲み込むと、口の中や胃がすっきりします。なお、ハッカ油は「食品添加物」という表記があるものを薬局などで購入しましょう。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

厳しい寒さの中パンジーやビオラが寂しい庭を彩ってくれています。
春を告げる花として親しまれている梅は福岡の県花でもあります。暦の上では「立春」あたりから咲き始めますが、今年は開花が少し遅れているところが多いようです。春の訪れを待ち遠しく感じられますが、店内は啓翁桜やスイトピーチュールリップ、ラナンキュラス、ヒヤシンスなど春のお花で華やかな色合いが揃っています。お花の苗も入荷してきていますが、おなじみのキンセンカについてご紹介します。古代から人々の暮らしの中にあつた植物のひとつです。原産地の地中海沿岸の南ヨーロッパあたりでは昔から食用ハーブや薬草、調味料の原料などとして利用されてきました。現在でもキンセンカのハーブティーや花びらの天ぷらなどは食べることができます。花びらを乾燥させたものは染色もできるため料理の際に色付けとして使われることもあります。キンセンカは開花期間が長いのが特徴です。花がら摘みや切り戻しなどお手入れをしていけば元気の良い花が次々と咲いていくのを楽しめます。

次は寒さに強い「ヒューケラ」を紹介します。

葉色のバラエティーが豊富なことでカラーリーフプランツとして愛されており春に出る新芽はハッと目を引くほど発色の美しい赤で季節が進むとピンクを帯びて次第に落ち着いた紫色へと変化していく「グレープソーダ」、明るいオレンジ色で庭にインパクトを与え次第に黄色味が強くなり秋にはキャラメル色へと変化する「キャラメル」、春はオレンジ色で季節の移ろいととも黄色から赤へと変化を楽しませてくれる「パプリカ」など、赤・黄・オレンジ・ワインレッド・グリーン濃いブロンズ色の葉にピンクの班がスプラッシュ状に入る個性的な葉もあり多種多様な品種が出回っています。この春に育ててみませんか。落葉樹の足元など半日陰の環境を選び水はけを良くするために植える場所に腐葉土をすき込んでおきましょう。夏場に強い直射日光にさらされると葉焼けの原因になるので注意しましょう。寒さが落ち着いたならガーデニングを始めてみましょう。花達に癒されながら元気にお過ごしください。

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

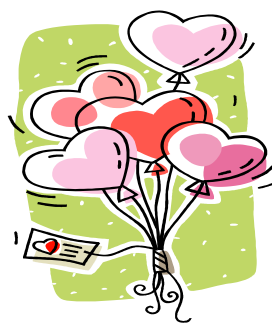
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国道道路方向徒歩3分

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）→→



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！

ホームページ

QRコード

