

けやきの風

「掃除道」で人生が好転する！

◆「掃除道」で自分自身が変わる

日本には茶道や華道、書道、剣道など「道」を使った言葉があり、それらに触れて技術を高めていくことで生き方が自然と改まっていきます。同様に、「掃除道」は心を込めて丁寧に掃除をすることで自分自身が変わり、人生がよりよくなっていくこと。僧侶で庭園デザイナーの枡野俊明さんが提唱している言葉です。

◆清潔な空間が心身に好影響

なぜ、掃除は人生を好転させるのでしょうか。枡野さんによると、物事に対して丁寧にとり組めるようになるからだとか。掃除の習慣が身につくと、ものの扱いはもちろん、人に対しても誠実に対応するようになります。また、清潔な空間にすることで自然と生活習慣が整い、気持ちが前向きになって背筋が伸びてくるのです。逆に、散らかった空間やよごんだ空間にいると心が落ち着かず、だらしく過ごすがちになります。

また、掃除は気持ちだけでなく、体にもいい影響を及ぼします。体を動かすと血行がよくなり、頭がスッキリします。実際、掃除を丁寧にを行うようになったら、病院に行かなくなったという人もたくさんいるそうです。

◆掃除道を究めるには？

簡単な掃除や片づけを毎日続けることがポイントです。テーブルを丁寧に拭く、脱いだ服をたたむ、靴を靴箱に入れるなど、小さなことでOK。空間が少しずつ整ってきて、心地よさを感じます。空間が整ってくれば、自然と気持ちも整ってくるのです。

「家族が散らかすから、掃除をしてもキリがない」と考える人もいます。しょう。そんなときは、掃除をした人の心が整い、健康になるのだから、掃除をする自分が得だと考えるのです。それに、家が片づいていて清潔だと、家族も散らかしにくくなるはず。汚したら掃除しようという気持ちが湧いてくるものです。ちりも汚れもない一

流ホテルのロビーに「ミミ」を捨てられないのと同じです。

◆スケジュールを決める

掃除のスケジュールを決めるのも有効です。月曜日は食器棚の整理、火曜日はテレビまわりを拭くなど、何も考えずに動けるように、1週間分のスケジュールを決めてしまつのです。朝起きてからどこを掃除するか考えていると、「時間がないからやめよう」となりがち。スケジュール通りに無心に掃除をすれば、頭がからっぽになって、ストレス解消にもなります。

道





はなさき お悩み相談室

食の3重丸

「日本産」
「安心」
「おいしさ」



家族に安心・安全なものを食べさせたい...

□に入れるものはできるだけ安心・安全なものを選びたいという人におすすめなのが、「食の3重丸」という制度。「日本産」「安心」「おいしさ」という3つの条件にあてはまる食品を認定して紹介するプロジェクトです。まず、「日本産」という条件については、主原料は100%日本産で、副原料も原則として日本産と決められています。

次の「安心」については、食品添加物や化学調味料、加工助剤、遺伝子組み換え作物を使用していないこと。そして、「おいしさ」は、文字通り、おいしさにこだわっていることです。

食の3重丸を運営しているのは、一般財団法人の雑質技術研究所。東洋ライス代表取締役の雑賀慶二さんが設立した団体です。ホームページ (<https://s3junar.jp>) では米や豆腐、油、調味料、飲料、乾物、菓子類など、さまざまな認定商品が並んでいます。

とくにたくさん紹介されているのが、みそや甘酒などの発酵食品。日本で受け継がれてきた発酵文化を守ることにもつながっています。公正な審査によって選ばれた安心・安全な食品についての情報が手に入るのには大きな魅力です。

エレガントに見える 立ち居振る舞い

*グループなど集団に加わる時は自分からあいさつしましょう。1回ゆっくり会釈をして、「こんにちは」「はじめまして」と笑顔ではっきり話します。

*遠くから相手に近づくときは、遠くでは速めに、近づいたらゆっくりめに歩きましょう。このとき、余計な足音を立てないよう、上から吊られているようなイメージで歩くと素敵です。

*おじぎをするときはつま先に体重をかけて胸を張り、股関節から上体を曲げるようにします。また、目は遠くを見て、足をそろえておじぎすると丁寧に見えます。

*人の話を聞くときは、顔だけでなく、体ごと向けると好印象です。このとき、胸を張って、あごを上げな

みんな集まれ~!

大人女子部

いようにすると、偉そうに見えませんが。

*アイコンタクトをとるときは、ピンポイントで見るのではなく、相手の後光を見るようにふわっと視線を向けるのがポイントです。また、まばたきを速くするのはよくありません。

ゆっくりまばたきしましょう。

*立っているときも座っているときも、肩甲骨を下げて胸を張ることを意識すると、背筋が伸びて美しい姿勢になります。バストアップの効果もあります。



肩甲骨を下げて
胸を張ることを意識すると
背筋が伸びて美しい姿勢に

＜カニとミツバの卵焼き＞

居酒屋 我が家

①カニはほぐし、ミツバは1cm長さに切る。



②ボウルに卵を割りほぐして
Aを加えて混ぜ、カニとミツバを
加えて全体を混ぜる。



材料（2人分）

卵 2個
 カニ 50g
 ミツバ 5本
 サラダ油 少々
A しょうゆ 小さじ1/2
 みりん 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 塩 ひとつまみ

③卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、
②を流し入れて大きく混ぜる。



④半熟状になったらフタをして弱火で4～5分焼き、ひっくり返してさらに3～4分焼く。



⑤粗熱がとれたら、
好みの大きさに切る。



カニのうま味と
ミツバの香りが交かいてます♪

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

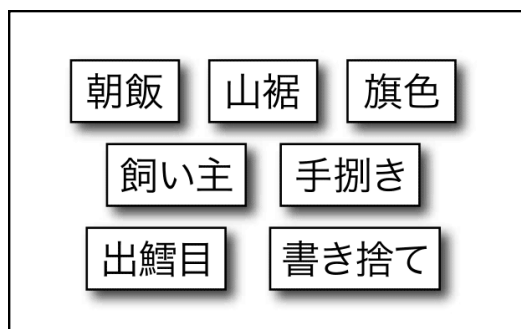


脳トレクイズ

レベル★★★

目標タイム5分

次の7つの言葉のうち、6つにはある法則があります。
仲間外れになっている言葉はどれでしょう？



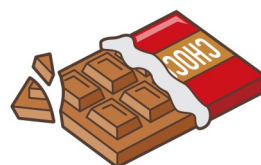
⑤、量杯を傾けて、

鯛い主(ほかの6つの言葉は、読みがなの2番目と3番目が魚の名前になっている。朝飯→サメ、山裾→エ、旗色→タリ、手捌き→サバ、出鱈目→タ

4月のことは

必要なのは愛だけ
でも、ときどきちょっと
チョコレートがあっても
かまわないけど

(チャールズ・M・シュルツ)





4月の見直し <ワイン>



身近になってきたワイン。マナーを知って楽しみたい！

ワインには大きく分けて、泡がない「スティルワイン」と、泡がある「スパークリングワイン」の2種類があります。スティルワインはもっともスタンダードで、「赤ワイン」「白ワイン」「ロゼワイン」の大きく3つに分類されます。赤ワインは皮が黒い「黒ブドウ」から作られていて、皮や果肉、種も一緒に発酵させることで、色や味わいが濃くなります。代表的な品種に「カベルネ・ソーヴィニヨン」「メルロー」「ピノ・ノワール」「シラー」などがあります。ほかの区分けとして、渋みが強くて濃厚な「フルボディ」、渋みが少なく軽い「ライトボディ」、その中間的な「ミディアムボディ」があり、それぞれ好みや合わせる料理などで選びます。

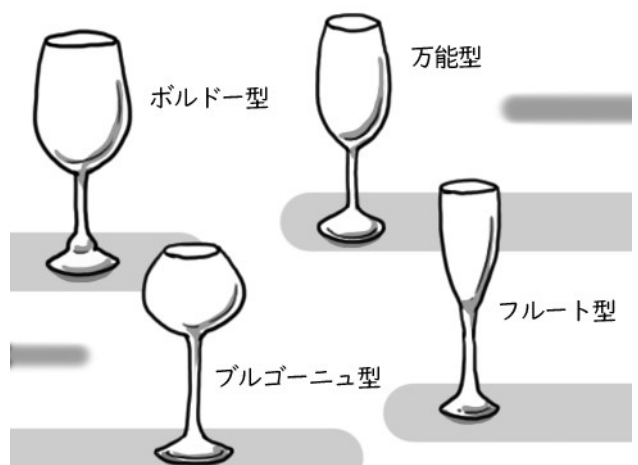
一方、白ワインは皮が黄色や緑色の「白ブドウ」の果汁だけで作られるのが特徴で、色が薄く、渋さが少ないのが一般的。さっぱりとした味わいのものが多く見られます。代表的な品種に「シャルドネ」「ソーヴィニヨン・ブラン」「リースリング」などがあります。辛口から甘口まであり、一般的に、和食は白ワインに合わせる人が多いようです。そして、ロゼワインはピンク色をしたワインで、中間的な存在です。

ワイングラスにも種類があります。大きく4種類に分けられ、「ボルドー型」は大きくゆったりしたフォルムが特徴。重めの赤ワインに合わせます。「ブルゴーニュ型」は飲み口がすぼまっているのが特徴で、香りを逃さないのがメリット。同様に、赤ワインに合わせます。そして、やや小さめの「万能型」は冷

やして飲む白ワインにぴったり。最後に、「フルート型」は細長いフォルムをしていて、スパークリングワイン用。グラスの中で泡が長く続きます。

ワインを楽しむときのマナーも心得ておきましょう。まず、ワイングラスは脚の部分を親指と人差し指で持ち、ほかの指を添えるようにするのが基本。ワインが入っている部分に手の温度が伝わらないようにするためです。また、乾杯のとき、グラスを合わせて音を立てるのはマナー違反。グラスを持って顔の近くまで上げるのが正解です。

ワイングラスを回転させているのをよく見かけますが、これは「スワリング」と呼ばれるもの。ワインを空気と触れ合わせることで香りが発散され、その香りを楽しむという目的があります。回すときには決まりがあり、右手で回すときは反時計まわりに、左手で回すときは時計まわりにします。ワインが過ぎてこぼれたとき、ほかの人にかからないようにするためです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

福岡市では桜の開花発表から、わずか三日後のスピード満開となりました。
心和ませる桜の景色を眺めることはできましたか。

暖くなると桜からつつじ、ふじの花など春の花たちの共演が楽しみです。

庭ではスズランの芽が顔をのぞかせています

小さな鈴に似た真っ白な花が爽やかな芳香を漂わせながら、うつむくように連なって咲きます。清浄なイメージの花姿からヨーロッパでは聖母マリアの象徴とされ花言葉は「純潔」です。女優のグレース・ケリーがモナコ公妃となったとき手元を飾ったのは清楚なスズランのブーケでした。近年では英国王室のウィリアム皇太子とキャサリン皇太子妃の結婚式のブーケとしても注目されました。

五月一日はスズランの日です。フランスでは愛する人、お世話になっている人大切な人へスズランの花を贈る習慣があります。贈られた人には幸運が訪れると言われています。日本でも多くの人に周知して頂きたいと思います。

店頭にはハーブの苗が入荷しています。お料理には欠かせないセージやバジル、ローズマリー、タイムなどお庭やベランダにあるととても便利です。またハーブティーには、カモミールやレモンバーベナ、レモンバーム、ミントなどお花も楽しみたい方はセンテッドゼラニウムやナスタチウム、ラベンダー、ワイルドストロベリーなどがおすすめです。これから始まるハーブシーズンに向けて準備されると長い間楽しめます。ガーデニングを始めましょう。

新年度を迎えた一日は多くの企業様より、入社式の演台盛花のご注文を頂きました。新たな挑戦に踏み出す、新入社員の皆さんを応援する気持ちを込めて作らせて頂きました。これからは入学式に向けて大学・専門学校・中学校・小学校幼稚園とお届けさせていただきます。希望に満ちた学校生活が送れますように願っております。

五月十一日は、母の日を迎えます。お母さんやお世話になった方へ感謝の気持ちを伝えましょう。好きな花や花鉢などはいかがでしょう。
スタッフへお気軽にご相談ください。

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)

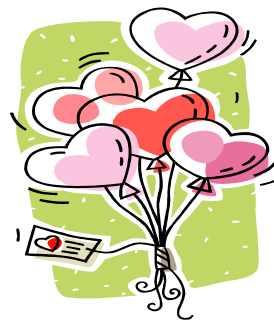
赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

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/>



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！



ホームページ