

イエノコトのごと vol.27 2015.3月1日号

暮らしのごと

旧暦のある暮らし

平成27年 未年 弥生のころ



3月弥生はしだいにやわらかく陽光の下、草木が芽吹きだす頃です。露の臺やごみなどの野草の豊かな季節。昔から春の苦いものはミネラルが豊富で体に良いと言われ今でも好まれています。

弥生の「弥」には「いよいよ」という意味があり「生」には「茂る」という意味があるようです。また3月は去ると言われるくらいにあっという間に過ぎていきます。ひな祭りに始まり卒業式・お彼岸・花見・就職などにぎやかな季節でもあります。

遠い昔、ひとり娘が県外の大学へ決まった時、親子三人旅行気分で行き先へ乗り、引越しの荷物を紐解き、整え、近くのスーパーで当座の買い物を済ませ親子で久しぶりの楽しい時間を過ごしました。楽しい時間はすぐに終わり、ふと気が付くと帰りの駅までのタクシーに乗るのは二人だけでした。18歳で初めて一人暮らしをする娘を遠い地に残して帰る何とも言えない切ない想いは今でも忘れる事ができません。「這えば立て、立てば歩めの親心 我が身につつもる老いを忘れて」そんな3月弥生の候。

家事セラピスト 淀川 洋子

3月のイエノコト 毎日はくらしを考える講座開催中

イエノコト主催の講座

開催中! 0120-200-789 まで

☆お子様連れOKですが託児はございません。

日々の暮らしを考える講座や暮らしを楽しむ講座へぜひお気軽にご参加ください

『片付く間取り・片付かない間取り』 ～モノの動きと間取りを考える～

住まいについて『収納』のご相談はダントツ!『たくさん欲しい』『整理しやすい収納』等ご要望は様々。家族構成や暮らし方は十人十色。収納もそれぞれのご家庭で違うはず。この講座(ワーク)で『家族で片づけたくなる』を考えませんか?

3月24日(火)/4月28日(火)
14時～16時
参加費1,000円/2回分(税込)
2回連続の講座です。

家事動線

1級家事セラピスト
秋吉 幸子

連続講座「すこやかに暮らそう」

①片付け②捨てる③ワークの3回連続で暮らしを見直す講座(①②③セット。欠席回は翌月に振り替え可能)
★過去この講座の参加者へはフォローアップ講座もあります。
4月7日火曜日13:30～15:00(500円)

①3月 10日(火)
②3月 17日(火)
③3月 24日(火)
いずれも 10:00～12:00
参加費 1,000円/3回分(税込)

片付け

講師:1級家事セラピスト
石田ひろみ

お花

イエノコトの広間で
いけばな教室
池坊 野田陽子先生

3/15(日)
午後13時～15時
参加費:
おひとり1,000円(税込)
(材料費・花器込)
春のお花で
作品をつくります

使っていない器にお花を生けてみましょう。
自由な感性で生けた作品がお土産になります。
市場より仕入れた新鮮なお花はおうちでも長く楽しむことができます。お気軽にご参加ください。



捨て方

月1回講座「物の捨て方のこし方」 お昼の部・夜の部

企業や、講演会でお話している内容をイエノコトでもお伝えしています。
昼:夜、同内容です。
日々忙しすぎてゆきませんが少し立ち止まって、ご自身の暮らしについて考えてみませんか。

3月10日(火) (4月は14日(火))
①14:00～16:00
②19:30～20:30
参加費 500円(税込)/1回

講師:1級家事セラピスト
淀川 洋子

お茶会@イエノコト

イエノコトでは毎月くらしのことをおしゃべりしています。今月は、手を動かします。寒さが和らいでくるので、そろそろ先手必勝!虫除けの準備にとりかきましょう☆

虫除けだんご作り

3月 18日(水)
10:00～11:30
お茶・お土産付
参加費:500円(税込)

好評だったほうさんだんご作り。今年も行います!手造りで効果は絶大☆
2014年の夏…1度も見ることなく過ごせました。
2015年も会いたくない!みんなでだんごを作りませんか♪

毎月18日は”イエの日”

3月3日はおひなまつり。飾り初めは、節分のあと、厄をはらった立春から、2月中旬にかけてがよいようです。ところによっては、温かさに雪や氷が溶けて雨水として降り注ぐ時期で農耕の準備をはじめる目安としてつかわれてきた雨水の頃(毎年2月18、19頃)がいいとされるところもあるようです。長く楽しみたいと年明けから飾るところもあるほど。それぞれのタイミングで、お天気と相談しながら、準備しておひなまつりを楽しみたいですね。ししまう時期もいろいろ。なかでも啓蒙の日(3月6日ごろ)がベストだそうです。冬ごもりの虫が這い出す頃…。わかりやすいですね。

イエノコトの貸しスペースで行われる講座 (税込)

からだへのケア	わらべうた	お菓子教室
全身のみほぐしを行います。時間がとりづらい方へは20分(2,000円)コースがおススメです。 3月 2日(月)10:00～13:00 3月28日(土)10:00～13:00 4月 6日(月)10:00～13:00 講師:カンザキ 料金:20分/2,000円～ 10分毎に+1,000円 (ご予約の方を優先いたします)	ソプラノの生の声でのふれあいと楽しい絵本との出会い・優しい時間を親子でどうぞ… わらべうたと絵本の会 ～くるみ～ 3月20日(金)10:30～11:30 4月17日(金)10:30～11:30 講師:和田 対象:未就園のお子さんと保護者の方 料金:500円/1家族	大切な人への手作りのおやつ。レシピ本ではわからないコツやヒントをお伝えいたします。 3/5(木)・3/19(木)・4/16(木) 10:00～12:30 講師:高崎(アトリエ アヤ) 料金:2,600円 定員:4名 持参:エプロン・筆記用具・手拭き・持ち帰り容器
『おだしdeクッキング』	リトミック	足のお悩み相談会
出汁を使って手軽に簡単なお料理の教室です。『まだまだ寒い季節を大豆の子カラで乗り切ろう』と題して開催いたします。 3月23日(月)10:00～12:00 4月27日(月)10:00～12:00 講師:木下 料金:2,500円 持参:エプロン・筆記用具・手拭き	リトミックを楽しんだ後は、わらべうたをうたいながらマッサージ(2ヶ月～1歳)、制作(1～2歳)をしていきます。ごきげんさんの朝のじかんに、ご一緒にしませんか。 3月12日(木)10:30～11:30(2ヶ月～1歳) 3月16日(月)10:30～11:30(1～2歳) ☆マッサージはバスタオルをご持参ください。 講師:吉田 初回のみ 500円 料金:会員1,000円	足のうらの角質取り・爪水虫のケアは勿論、足の浮腫みなどのお悩み解消法を伝授します。 ☆ご予約をお願いします。(ケア時間30分程) 3月20日(金)14:00～16:00 4月24日(金)14:00～16:00 講師:嶋本 料金:500円
リラクゼーションヨガ	パステルアート	心理学講座
寒い冬の朝、ヨガから始めてみませんか。ヨガの呼吸とアーサナ(ポーズ)で、本来の心と体を取り戻しましょう。はじめての方でも大丈夫です。心地よい空間で素敵な日曜日をお楽しみください。 3月15日(日)10:30～11:40(70分) 4月19日(日)10:30～11:40(70分) 講師:ヨガインストラクターAki 持参:ヨガマット(バスタオルで代用可) 料金:1,000円	パステルという素材をパウダー状にして指で描き透明感のある優しく心地よいアートです。作っている時は心穏やかになり作品で元になります。 3月16日(月)13:30～15:30 4月20日(月)13:30～15:30 講師:松浪 定員5名 料金:3,000円(材料費込み 2作品お持ち帰り)	心理学の知識を得ることで、悩みや問題を解決し人は大きく成長していきます。本格的な心理学を誰にでも理解できるよう自己成長する為の方法をお伝えします。 3月12日(木)26日(木) 13:30～16:00 4月 9日(木) 13:30～16:00 講師:今村 料金:2,000円 定員:4名
自力整体	やさしいストレッチ	トランスパレント
自分の指やカラダの重みを使って顔の筋肉を刺激して鍛える[自力de整形]と、自力でカラダの不調を整える「自力整体」をわかりやすくお伝えします。覚えれば、毎日自分のちからで出来ます。お顔も体も整えませんか。 3月6日・13(金)10:30～11:30 4月24日(金)10:30～11:30 講師:今村 定員:7名 料金:1,000円 持参:ストール(あれば)・水・空腹なカラダ	痛くない気持ちいいストレッチと一緒にしませんか?体の硬い方、運動をしたことがない方、大歓迎です。小さなお子様連れでも大丈夫です。 3月9日・23日(月)13:30～14:30 4月13日(月)13:30～14:30 講師:塚原 亜紀(バレエ講師) 持参:タオル・水などの飲み物 料金:1,000円	折ったものをつなげてモビール・窓に貼るなど色々な楽しみ方ができます。日常を忘れてしまうほど集中して折る楽しさ。可愛い彩りがインテリアのアクセントに♪ 4月13日(月)10:30～12:30 講師:中野 ★申込みは4/6までにおねがいします。 定員:4名 料金:1,000円

編集後記
2月のとある夕方。我が家の年をいた猫とお別れをしました。数分前まで歩いていて、娘が話しかけたり抱っこしたりしていたのですが、急にくたっとして2、3回クリッキング(鳥を見たりしたときに、威嚇するような声)をした後、そのままのお別れになりました。あまりに自然な去り方すぎて、美しく、実はいまだに部屋の隅を無意識に探していることがあります。犬派だった私に、猫の可愛さを彼女は教えてくれました。(Y)

Face Book ・ ホームページ随時更新中
お尋ねやご相談は下お気軽に記フリーダイヤルへどうぞ
facebook
イエノコト で検索ください 検索
0120-200-789
手をかけて、磨きをかけて、想いをこめて、住まう家
〒818-0104
太宰府市通古賀5-2-3 10時～17時(水曜定休・駐車場6台完備)
モデルハウス内は家事セラピストがご案内いたします。お気軽にお越し下さい。
★N.Lの送付希望や送付停止のご連絡がございましたらお手数ですがイエノコトまでご連絡ください



今日のヒト*こと

◆自立のすすめ マイルール 著 辰日渚より◆

道を歩く時 だらだら歩いている?

学校の行き帰り、あなたはうきうき軽やかに歩くほう? それとも、だるいなーってだらだら歩いちゃうほう? 学校は楽しいんだけど、朝は眠いし、帰りは疲れているし、足が重い人もいるかもね。自分ではさっさか歩いているつもりでも、近所の人に「具合が悪いの?」って聞かれたこと、ないかな。自分がだらだら歩いているのに気づいたら、えいっと気合を入れてみよう。背筋を伸ばして、足でしっかり地面を叩いて、体をぐいぐい前に出していく。だるい時ほど、さっさと歩くようにしてごらん。体がしゃっきりとして、だるさなんか吹き飛んでしまうだろう。



背筋：すっ+ 足：さっさ
だるい時ほど効果あり

姿勢がいいとモテる!?

大人の中には、わざわざ歩き方を習う人もいる。さっさと歩くことで体が美しくなるんだ。テレビを見たり食事で座ったりする時、電車の中で立っている時も、姿勢をよくすることで、体が締まってくる。そう、姿勢をよくすると、心もキレイに、体もキレイに----こんなにキレイになったら、モテモテになっちゃうかもね。

新しい暮らしをはじめるまえに。 家づくりについて考えませんか?

春がやってきました。新学期や新生活にともない、引っ越しや、リフォーム、新築など、今の暮らしが変化することも多い季節。新しい生活はきっと今よりすっきりするはず!と期待はふくらみます。箱が変わるだけで、もとの暮らしが繰り返されて、また、悩む。そんなお話を聞くことが少なくありません。イエノコトでは、新しい暮らしがスタートしたその先をとっても大切に考えています。

秋に引っ越し予定の新しい住まいを見据えて、今の自分や物、家族のことを、一つひとつ向き合いながら準備中のK様。

家族年表をもとに、人生の節目を考えての部屋の使い方やその期間を洗いだしたり、家族それぞれの好きな事や居場所を考えたり、今の持ち物の選別や配置場所を考えています。



理想は左の写真のような家。



※写真はイメージです

そのために、現実の今の家の物と向き合います。(写真右・上下)

今までは必要だったけれど、これからの暮らしにはどうかと、自分がこの先、どんな暮らしがしたいか、家族とどのように暮らしを作っていくかを、物と向き合い考えを巡らせながら作業しました。

片付けレッスン 料金3時間5,000円(税込)

今回のご紹介のように、個別にセラピー形式でのご相談も承っています(別途料金)



スタッフコラム

「少数精鋭」

家の中には、好きなものばかり、気に入ったものばかりで囲まれていたい。そんな暮らしが理想です。けれど、それはきっと目に見えるような完成形はないもの。毎日が繰り返される中で、常に取捨選択していく作業が、自分の望む、心地よい暮らしへと近づけてくれるのだと思います。そして持っているものは見る、触る、使う楽しさも大事にしたいです。

私は昔から莫大な量のモノをためこんでいました。なんでもかんでも、とっておく。“もったいない”“思い出”が口癖でした。けれど、何度かの引っ越しを重ねることで物の量は随分そぎ落とされていきました。

勿体=物体、物のあるべき姿、本質。そう聞いて、勿体ないと思うだけの、もったいなさに気づきました。手離すこと、譲り受けること。そのおかげで物は、次の新しい場所でまたそのお役目を果たすことができるということを実感できるようになって、今は、取捨する楽しさや心地よさを味わっています。少数精鋭。少数もつことでそれらが精鋭になりうる、をいつも意識していきたいです。自分の家の中にある物の存在価値を、味わいながらこれからも毎日を楽しめたらと思っています。

不定期に家事セラピストでもあるイエノコトのスタッフの暮らしをお伝えするコーナー。今回は1男1女の母山田江美です。



我が子が遊んだおもちゃの数々

今はイエノコトへやってきたこともさんたちとたくさん遊んでいます。



蚤の市で買った本

手離した人のおかげで60年前の本を楽しめています。好きな文章、特集、ときに滑稽で爆笑することも多々。



息子のマンガ

ここに入る量でね、とお願いしています。新しいものを入れるために出す。いつも使うものだけにしておく感覚が身につけてもらえたらうれしいです。

地域の素敵なお店のご紹介

※写真はイメージです。



友禅ぎやらりー蛇の目うさぎさんは、染物作家の齊藤麻子さんが手作りしてこだわって商品を取り揃えた和雑貨のお店。まだお店の少なかつた小鳥居小路にお店を構えて11年。今では麻子さんの素敵な人柄で作家さんとのご縁が広がりオリジナル商品も随時展開中です。

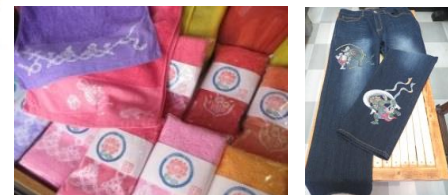


風神雷神のジーンズがお似合いのご主人豊明さんは赤かんね太宰府のサポーター。3月から春のコースが始まります。



新しく蘇った手作りの和雑貨
お好みの一品との出会いが楽しみ

年齢問わず作ることができる不思議万華鏡
人数が集まれば出張ワークショップ可
(お問合せください)



友禅ぎやらりー 蛇の目うさぎ
〒818-0117
福岡県太宰府市幸府3-4-31
tel & fax 092-923-7893
HomePage <http://jyanomeusagi.net>
P 連歌屋信号そばに1台分
(この看板が目印)