

イエノコトのごと vol.28 2015.4月1日号

毎月18日は”イエの日”

春。レジャーやイベントが多くなる季節ですね。外でお弁当を食べたりする時はレジャーシートが大活躍。レジャーシートのお手入れは、水拭きしたり、水で流す方も多いようです。使った後の使い捨てのおしぼりなどでさっと拭いておくのも一案です。その後は、よく乾かしてしまっておけば、次に使う時に気持ちがいいですね。昔、家族の行楽を共にしたお役御免のお重箱や、大容量の水筒などが戸棚の奥に眠っていることもありがちです。寒さがゆるみ心が弾むこの季節。使えるけれど、使わないもの。少し見直してみませんか。

暮らしのごと

旧暦のある暮らし

平成27年 未年 卯月のころ

春です。いろんなことが始まりを迎える季節です。
♪雪が解けて川になって流れゆきます♪
♪重いコート脱いで歩きませんか♪
この季節になるといつも聞こえてくるのがこの歌です
リズムがあって何か毎日が楽しい。そんな気持ちにさせてくれます。



大宰府政府跡の桜

3月に、エネルギーシフトのことを少しだけ勉強させていただきました。
今後の家創りや、暮らし方に大きくかかわってくる課題だと思えます。
イエノコトの考えるエネルギーシフトは、機能性を追求する事や便利なものだけに頼るのではなく、少し不便だけれどその不便ささえも楽しむことができる自分らしい暮らしを見つけ続けていきたい。そしてそんな事が私たちにできる、地球を大切にするこのひとつになればと考えています。

いまの日本は季節感が確実に変わっていているように思いますが、それでも昔の人々が営んできた日本人らしい季節の過ごし方を大切にしたいと思うそんな4月卯月の候。

家事セラピスト 淀川 洋子

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
全身のもみほぐしを行います。時間がとりにくい方へは20分(2,000円)コースがおススメです。 4月6日(月)10:00~13:00 5月11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~ 4月17日(金)10:30~11:30 5月15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。4月はカップで作るシフォンケーキ、5月はスコーンです。 4月16日(木)10:00~12:30 5月21日(木)10:00~12:30 講師:高崎(アリエ 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	フラワーアレンジメント
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る』と題して開催いたします。 4月27日(月)10:00~12:00 5月25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	音楽遊びを楽しみながら感性豊かな心を育てていきます。リトミックの後、0歳クラスはわらべうたベビーマッサージ。1歳クラスは簡単な製作も行っています。 4月9日(木)10:15~11:00(2ヶ月~1歳) 4月23日(木)10:15~11:00(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	季節を感じながらお花に触れてみませんか?ご自宅用の花あしらひからギフトまで。レッスンで作った作品はそのままプレゼント用にラッピング・配送可能です。 4月23日(木)14:00~16:00 5月21日(木)14:00~16:00 講師:土田(カ・テナ・ズ・ブ・カ) 料金:3,000円(受講料・材料費含む) 写真はイメージです ※道具類・お持ち帰り用バッグ等はこちらでご用意いたします。
リラクゼーションヨガ	パステルアート	心理学講座
もうすぐ春。何かをはじめるにはいい季節です。月に1度のヨガ、アーサナ(ポーズ)で本来の心と体を取り戻しませんか。はじめての方でも大丈夫。アロマの香りにつつまれる時間で。 4月19日(日)10:30~11:40(70分) 5月17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ます。透明感のある優しく心地よいアートは初心者も大丈夫。作っている時は心穏やかになり作品で元気になるれます。 4月20日(月)13:30~15:30 5月18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)	お母さんとこどもの、こころのはぐくみ方を、心理学の面から簡単にたのしくお話します。手作りのおやつをいただきながらこころの悩みや不安をほぐしましょう。 4月 9日(木) 13:30~16:00 5月14日(木) 13:30~16:00 講師:今村(心理カウンセラー) 料金:2,000円 定員:6名
自力整体	アロマフットリートメント	トランスパレント
自分の指やカラダの重みを使ってお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。 4月24日(金)10:30~11:30 5月22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	アロマオイルを使用し足裏の反射区を刺激して足裏から膝下までリンパの流れをスムーズにするトリートメント。むくみが気になる方は30分コースがおすすです。 4月20日(月)10:30~12:30 5月18日(月)10:30~12:30 講師:仲村 料金:15分/500円 30分/1,000円 ☆ご予約をおすすめします	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

4月のイエノコト 毎日は暮らしを考える講座開催中

0120-200-789 までお気軽にお申込みください

☆お子様連れOKですが託児はございません。

イエノコト主催の講座

日々の暮らしを考える講座・暮らしを楽しむ講座

『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～
1級家事セラピスト 秋吉圭子 **家事動線**
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いますが、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?
5月26日(火)/6月23日(火)
各回 14時~16時
参加費 1,000円/2回分(税込)
2回連続の講座です

月3回連続講座「すこやかに暮らそう」
1級家事セラピスト 石田ひろみ **片付け**
「早く帰って片づけたい!」「私にもできそう!」
とそんな声がいっぱい聞こえてくる講座です。
①4月14日(火)
②4月21日(火)
③4月28日(火)
いずれも 10:00~12:00
参加費 1,000円/3回分(税込)

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
4/19(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

お茶会@イエノコト
毎月暮らしのことをおしゃべりしています。
ずっと手つかずの気になる場所の片付けはありませんか。
4月と5月は前編・後編で、片付けを語りましょう。
季節の変わり目は片付けのいいタイミング☆
隊員みんなで作る気高め合い、お家でやってみます。
前編はやる気のあるコツをお伝えし、後編で活動報告や次への予習を予定しています。
片付け隊の隊員になってみませんか。
4月 15日(水)10:00~11:30
お茶・お菓子付
参加費:500円(税込)

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。
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。
1級家事セラピスト 淀川洋子
4月14日(火)
(5月は12日(火))
①14:00~16:00
②19:30~20:30
参加費 500円(税込)/1回
昼・夜、同内容です。

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。親子でのご参加も大歓迎です。

Facebook ・ 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
イエノコト で検索ください **検索**
0120-200-789
〒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



今月のヒト*こと

◆自立のすすめ マイルール 著 辰巳渚より◆



「先生が来た!」じゃなくて
ていねいな言葉で言えるかな

授業が始まる時間になって、先生の姿が廊下に見えた時。「先生が来た!」って言って、あわてて教室に駆け込んでいないだろうか。ぎりぎりまで廊下で遊んでいたって全然かまわない。問題は「来た!」だ。

先生は、あなたたちを教え導いてくれる人。いくら仲よしでも、「先生がいらっしやっ」と尊敬した言い方をするのが当たり前じゃないかな。

目上の人であっても先生であっても友達であっても、人としては変わらないんだから、区別しなくてもいい。それが「平等」だ、と言う人もいる。でも、私は「区別しないこと」が「平等」だと思わない。平等であっても区別は必要だと思っている。

「来る」「いらっしやる」
どう違う? 区別し使い分け

違いを認めてこそ豊かに生きられる

人はそれぞれ違うよね。お父さんとお母さんは同じ親でも、やっぱり違う。あなたにきょうだいがいれば、上と下では家族の中での役割が違うことも知っているだろう。でも、ただ「違う」と思うだけでは足りないんだ。違う中で、あなたが何かを教えてもらう人だと思えば、ちゃんと敬語(尊敬を表す言葉)を使う。あなたが守ってあげる相手なら、やさしく接する。言葉や行動で示していくことが、お互いの違いを認めることにつながる。あなたの世界はとも豊かになるよ。

~おてつだい塾レポート~

3月の日曜日。イエノコトでは恒例のおてつだい塾を開催しました。道具の使い方や順番を学んだあとはおむすび作り。そして春休みの計画をたてました。身体を動かして五感で家事を楽しむ。家族みんなで住んでいる家。おうちのことはそこに暮らすみんなのできるといいですね。



次回のおてつだい塾はなつやすみ前。7月の日曜日を予定しています。ぜひご参加ください☆

はたき ほうき おにぎり作り 計画表つくり

ばたばた♪ 個性がでてます☆ おうちでどんなことしようかな☆

ぞうきん ナーツ。 ちっちゃく たってできるよ☆ むきむき ぎゅ〜! ひらひら〜! そあつと...

お休みは3しゅうかんもあるね♪

はるやすみにやってみたいことがいっぱい♪

スタッフコラム

「整理整頓」

小さな頃から家の中で、幼稚園や保育園で、小学校で、大人たちから幾度となく教わってきた「整理整頓」。あまり深く考えずに大人になってしまいましたが、結婚してからすこし困ったことがありました。主人に「〇〇取って」とお願いしても、「どこ?」という返事。一度きりならいいのですが何度も続くところもイラッとくる。こういうことを繰り返して何年も過ぎていきました。

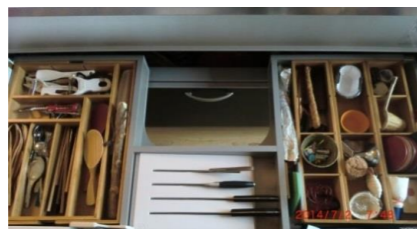
「モノの場所を決める」ことを意識しながら暮らしていくと、いつのまにか整理整頓されてきます。場所が決まると、家族にも伝えられます。今までひとりよがりしていた片付けが、家族の仕事になります。

まだまだ微調整しながらの暮らしですが、ずっとそうやって調整しながらこれからも暮らしていくのだと思います。

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、石田ひろみです。



我が家の8個のお鍋は、よくありがちなコンロ下の大きめの引き出しに入れてあります。おおきなスペースですが、ここが二段の棚だったらよかったのに、と思います。



流しの下にある浅めの引き出しには、カトラリーなどのごちゃつきがちなモノがはいっています。一応仕切りを入れていますが、一目瞭然なので管理しやすい場所でもあります。



家の中で放浪していたそうじ道具。場所が決まらず数年たちましたが、やっと昨年末階段の壁に決定。

地域の素敵なお店のご紹介

※ 写真はイメージです。



今月は、西鉄二日市駅から徒歩5分程の川沿いに昼間はカフェ夜はバーになるナリッシュさんをご紹介します。



小さな入口から階段を上った2階にあります♪ 窓辺の席はグリーンが見えて落ち着く眺め。

ココが入口です!



お料理もお店も手作りなところがかわいと店主の熊本さん。昼間は、ひとりで営業されているのでランチタイムはゆっくりと時間があるときがおすすめです。



ふわっと盛り付けられた前菜☆



熊本さんおすすめのかわらーなはひんやり♪ プリンが凍ったような食感



夜はバーのじかんです。

Nourish (ナリッシュ)

福岡県筑紫野市
二日市中央5-11-7-2階
092-577-7969
11:30-14:30(ラストオーダー14:00)
18:00-23:00
月曜日休み ©なし