

# イエノコトのごと vol.31 2015.7月1日号

毎月18日は”イエの日”

暖かい夜が増えてきました。冬のおふとんは、もうしまいましたか。この時期は、押入れやクローゼットの温度が高いため、ふとんはしっかりと乾燥させる、圧縮する、などして保管するのが理想的です。夏が終わってまた使う時も、乾燥させて使用すると、しまった間についたダニやほこりも気になりません。乾燥が大切。エアコンの除湿機能や、大型のコインランドリーなどをうまく使う方法をとりいれてみてはいかがでしょうか。

## 暮らしのごと

旧暦のある暮らし

平成27年 未年 文月のころ

今年も博多の町を賑わす山笠の季節がやって来りました。山笠が終わるころ、夏の本番が始まります。太宰府の地に暮らし、はや36年が過ぎました。子供も巣立ち、年老いた母との生活にもすっかりと慣れて、忙しいけれども平和な毎日に心から感謝しております。



若い頃は暮らしの事ほとんどは、ひとりでこなせたように思いますが、今は夫と二人で一人前のような生活になってまいりました。今年の秋には還暦を迎えます。本当に気が付いてみればあつと言う間です。けれど老いは確実に我が身に降り注いでいきます。ひとり娘からは、健康でいないと自宅では暮らせなくなるよと…。わかっていることです。わかっていることが一番難しいように思います。自分だけは、今の暮らしがずっと続いていくのでは、と思ひ込みの毎日です。明日明日と思っているうちに、どんどん残された時間は少なくなり、また、残された時間と考えているのも自分の勝手な思ひ込みで、数秒先の未来は全く未知の世界です。

さあ！平均寿命を目標に、いよいよ！目標は110歳で現役。今、この一瞬の限られた時間の中で、自分の暮らしをどうしたいのかを決めて行動し、また、見直し行動する。その繰り返しの中で自分らしい暮らしを続けていきたい。そんな事を思う7月文月の候。

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)

お出汁deクッキング	こころのセミナー	あしのうら
『まあちゃんのおだしdeクッキング』おだしを使って煮る・焼く・かける・混ぜるなどの使い方をご覧いただき、ランチを兼ねてご試食会。目からウロコのおだしの活用方法必見！ 7月27日(月)10:00~12:00 8月17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	～心に笑顔の花をさかせよう～ あなたは 心から 笑えていますか？ いつのまにか ガチガチにかたまってしまった心を ほぐしに来ませんか？ 7月24日(金)10:30~13:00 講師:浅田(メンタルインストラクター) 料金:2,000円(お菓子付) 定員:6名	貴方も家庭の主治医になりませんか？ 足は健康の指標です。足の指のマッサージを覚えて肩凝り、腰の痛みを解消しましょう。 7月24日(金)14:00~16:00 8月28日(木)14:00~16:00 講師:嶋本 料金:500円
お菓子教室	羊毛から糸を紡ごう～夏休みお子さま編～	フラワーアレンジメント
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。 7月はマドレーヌです。 7月16日(木)10:00~12:30 (8月はおやすみします) 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	毛糸はどうやってできるか知っていますか？スピンドルという道具で、羊の毛から毛糸をつくります。お子さまが夢中になること間違いなし。夏休みの自由研究にもぴったり。出来た毛糸を羊の台紙に巻いて完成です。 第1回7月28日(火)14時~15:30 第2回8月18日(火)14時~15:30 講師:松崎 対象:小学生、中学生 定員8名(最低催行人数3名) 参加費1,500円 材料費1,200円(スピンドル700円、羊毛500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。 7月16日(木)14:00~16:00 8月20日(木)10:00~12:00 講師:土田(ガーデンズアーク) 料金:3,000円(受講料・材料費含む) ※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	リトミック 0歳クラス
少しづつ暑い日も増えました。原因不明の不調や、落ち込み…。アロマの香りにつつまれるヨガの時間で本来の心と体を取りもどしましょう。はじめてでも大丈夫です。月に1度、日曜の朝、気楽にはじめてみませんか。 7月26日(日)10:30~11:40(70分) 8月23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指で描く透感のある優しくて心地よいアートは初心者も大丈夫。作品は飾ったりプレゼントしたり☆堂々や朝顔、あじさい、風鈴…季節を描いてみませんか。 7月20日(祝)13:30~15:30 8月17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)	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。リトミックの後この0歳クラスはわらべうたペーパーマッサージをします。おかあさんにも楽しい時間です。 7月2日(木)10:00~10:45 “太宰府市 リトミック みるく” ☆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
アイシングクッキー	パン教室	やさしいストレッチ
美味しい、可愛いクッキーを作ってみませんか？飾っても可愛い。プレゼントするのにも喜ばれるクッキー。テーマは季節ごとに変わります！ 7/5(日)10:00~12:00 8/1(土)10:00~12:00 講師:松木 料金:3,000円 持参:エプロン、持ち帰りの袋、タオル	大切な家族のために手軽で美味しい白神こだま酵母のパン作りをはじめませんか？ 7月10日(金)13時~15:30 8月24日(月)10時~12:30 講師:前田 定員 3名 料金:3,000円 持参:エプロン、筆記用具、手拭き	痛くない気持ちいいストレッチを一緒にしませんか？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。 7月13日(月)13:30~14:30 8月10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

## 7月のイエノコト 毎日は暮らしを考える講座を開催中！

家事動線・片づけ・暮らし方全般。気になるテーマでお選びください。  
☆お子様連れOKですが託児はございません  
0120-200-789 までお気軽にお申込みください

### 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～

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』等様々。家族構成や暮らし方は十人十色です。収納もそれぞれのご家庭で違うはず。ご一緒に『家族で片づけたい』を考えませんか？

7月21日(火)/8月25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

1級家事セラピスト 秋吉圭子

**月3回連続講座「すこやかに暮らそう」**

片付いた部屋で暮らしたい…片付けても維持がむずかしい…今日から、何かひとつでもやってみよう！ヒントや気持ちの後押しがもらえます。

①7月7日 ②7月14日 ③7月21日  
いずれも 火曜日 10:00~12:00  
参加費 1,000円/3回分(税込)  
★8/4(火)13:30~15:00 1度受講された方 石田ひろみへフォローアップ講座を行います。500円(税込)

1級家事セラピスト

**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

7/19(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)  
旬のお花で作品をつくります

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。

**親子おてつだい塾 @イエノコト**

夏休みが近づいてきました。イエノコト恒例。年に3回のお手伝い塾。家からとびだして、家のコトを知る、学ぶ、楽しむ時間。おうちの中で、自分にできることを一緒にみつめましょう☆

日時 **7月12日(日)**10:30~13:00  
参加費 1家族 1,000円(軽食付)  
対象者 未就学児童~小学生  
定員 5家族

1級家事セラピスト 淀川洋子

**月1回講座「物の捨て方のこし方」**

お昼の部・夜の部  
家の中にあるものは、すべてお気に入りですか。ひとつひとつのモノとの向き合い方、お別れの仕方をお伝えします。  
7月7日(火)  
(8月は11日(火))

①14:00~15:30  
②19:00~20:30  
参加費 500円(税込)/1回  
昼:夜、同内容です。

1級家事セラピスト 淀川洋子

**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

7/19(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)  
旬のお花で作品をつくります

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。

編集後記  
今年ホタルを2回見ることができました。最初は5月の末、太宰府の政庁跡へ。川の上をゆらゆらと飛んでいる光景は夢のみたいで静かな夜に、ゆつくりホタル見物ができました。そして6月の初旬。スタッフと行った英彦山のふもとの中元寺川で見たホタルはみごとでした。真っ暗闇の中、満天の夏の星空とたくさんのホタル。まるで宇宙にいるような感覚に…。自然発生のホタルだそうですがその数におどろきです。美しい自然、昔よく遊んだ生き物や虫たちを近くに感じることができた皆さんの元気をもらえた夜でした。(Y)

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

イエノコトは空家のご相談をお受けしています。

**0120-200-789**

太宰府市通古賀5-2-3 10~17時(水曜定休・駐車場6台完備)

家事セラピストがご案内いたします。西鉄沿線隣の平屋造りのモデルハウスへぜひお越し下さい。

★ニュースレターの送付希望や送付停止のご希望はお手数ですが当社へご連絡ください。

ホームページ・Face Book 随時更新中!

# 今月のヒト\*こと

◆自立のすすめ マイール 著 辰巳渚より◆

## 小さな子が泣いていたら 声をかけて助けてあげよう

三歳くらいの子が、道で泣いている。周りには、親らしき大人は誰もいない。学校帰り、そんな場面に出くわしたら、どうする？

「どうしたのかな」と気にはなるけど、そのまま通り過ぎちゃうかな。急いで家に帰って、お母さんに報告して、一緒に来てもらうかな。  
あなたは、子どもだけど、年下の子から見たら、りっぱなお兄さん、お姉さんだ。小さな子が困っていたら、とにかくその場で、「どうしたの？」って声をかけてあげようよ。

転んでひざをすりむいていたなら、おうちの場所を聞いて、連れて行ってあげよう。迷子になっていたなら、誰か大人に助けを求めよう。近所の家をピンポンってしてもいいし、近くの交番に行ってもいいんだよ。

とにかくその場で  
「どうしたの？」



### 子どもだって誰かの力になれる

子どもだから、力が足りないところはたくさんある。でも、あなたのほうが力があって頼りになる場合もあるんだ。それは、お年寄りや体の不自由な人、幼稚園の子みたいに、いかにも「弱い」相手だけとは限らないと思うよ。

お盆前企画！  
「60歳からはじめよう」

忘れたくない日本人のこころ・・・いまシニア世代が気にかかるお葬式や  
供養のことなど…。若い世代も、気になる親のこれから。  
専門家に聞くことのできる機会です。

## エンディングノート考案者 二村祐輔さん来福！！！！

～ 私のエンディングプラン 準備と覚悟 ～



好評につき  
定員を増やしました

日時 7月14日(火)  
13時30分～15時30分  
(90分講演、30分質疑応答)

講師 葬祭カウンセラー 二村 祐輔氏  
参加費 1,000円  
定員 先着20名 (要予約)

人生50年と言われた時代と違い、現代のこの年齢は、「老境」などとは言えない「現役」。そして多くの責任がのしかかってくる年代。葬祭のエキスパートとして、東京をはじめ、全国で年に100回ほど講演をされている二村祐輔さんをイエノコトへお招きします。終活という言葉が耳にすることが多い近年、同氏の著書には「終活」という言葉には、それまでの生活や、その後の精神的な家族との結びつきがあるのに、「終わり」と言うのは粗雑に感じる、とあります。そろそろの方。これからの方。まだまだの方。明日からが、もっと楽しくて明るい毎日になるヒントやきっかけになる時間をご一緒しませんか。



- ・お葬式
  - ・エンディングノート
  - ・供養
  - ・相続
  - ・お墓 …etc
- お話しいただけます

二村氏の著書  
「60歳からのエンディングノート」  
の本を  
20名にさしあげます。

# 最近のイエノコト

## 七夕かざりに来ませんか？

毎年恒例の、七夕かざり。  
イエノコトの土間に、大きな笹の葉。  
みんなの願いを書いた短冊を飾ったあとは  
小郡市の七夕神社へ奉納します。  
イエノコトへぜひ遊びにおいでください。



### 七夕神社…

小郡市大崎にある神社で、毎年8月7日にたくさんの七夕飾りが並ぶ夏祭りが行われ、翌日には短冊のお焚き上げがされる。

## 夏休み前！ 親子おてつだい塾 開催します

日時 7月12日(日)10:30～13:00  
参加費 1家族 1,000円  
対象者 未就学児童～小学生  
定員 5家族  
場所 イエノコトモデルハウス  
(太宰府市通古賀5-2-3)



## 福岡市・アミカス主催の パパと子どもの親子イベントが 7/20(祝)にあります。

そちらもぜひチェック☆  
“パパと子供の夏休み大作戦”で検索ください。  
(7/20切・応募多数の場合は抽選)  
①片付けの達人になろう！  
②餃子の達人になろう！ 二本立ての講座です。



## 地域の素敵なお店のご紹介

※ 写真はイメージです。

西鉄下大利駅の東口。  
サンクスの際にあるラ・タルティーヌさんをご紹介します。  
店名のタルティーヌとは、フランスでは、スライスしたバゲットやカンパーニュと呼ばれるパンを焼き、具をのせて食べるものだそう。店内には、小麦粉、バター、塩…材料にこだわったフランス仕込みのパンがたくさん並んでいます。



ショーケースにはタルトがたくさん☆  
キャロットケーキもあります。  
シフォンケーキも種類が豊富。  
珈琲や紅茶でひと息もいいたいですね。

毎週水曜日は  
クリームパンがお得☆  
バナラビーンズ入り  
カスタードクリームです♪



### ラ・タルティーヌ

大野城市東大利2丁目3-1  
電話:092-585-0707

よる22時まで開いています。  
あごはんの買い忘れにも便利。  
表にはテーブルもあっていいですね。  
西鉄下大利駅(東口)から徒歩すぐ。  
サンクスの隣のお店です。

テーブルからみた  
西鉄下大利駅東口



10時から

ランチタイム&ティータイムメニュー(なくなり次第終了)

- ☆キッシュランチ
- ☆サンドウィッチランチ
- ★バゲットセット
- ★スコーンセット

メニューによってデザートやジャムドリンクが選べたりサラダがついていたりのがうれしい♪

店内のイートインスペース  
朝は、お茶や珈琲のサービスの時間があります。

