

イエノコトのごと vol.37 2016.1月1日号

暮らしのごと

旧暦のある暮らし

平成28年 申年 睦月のころ

いよいよ丙申の年がスタートいたしました。

みなさまはどのような元旦をお迎えになりましたでしょうか。

丙は「明らかにする」申は「伸びる」というような意味もあるようです。

そんな事を考えながら申年の一年を「自分なりの価値ある人生の実現」のため日々の暮らしを大切にしながら自分にできる事をコツコツと積み重ねていきたい。そんな風に思う申年、睦月です。

明日は誰にも分からない新しい日々の連続です。

ひとりひとりが「自分の人生」という舞台の主役で、そこで出会う方々はこの宇宙、この地球、この時代、この瞬間ほどの時間の中で出会えた奇跡としか言いようのない方々だと思っています。

イエノコトはこれからも出会いを大切に自分らしい暮らし方を皆さまと考え続けたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～イエノコトは日本の暮らしと文化を次世代に繋ぎます～

家事セラピスト 淀川 洋子



毎月18日は”イエの日” 2016年、1月、2月は、18日に、how's雑貨店（太宰府市大佐野）にて、スタッフ（家事セラピスト）がイベントに参加します。暮らしのお困りごと、片付けや家事動線、など、気になることをお気軽にお尋ねください。みなさまにお会いできることを楽しみにしています。新しい年、月に1回、18(イエ)の日に、イエもじぶんもうれしいことをはじめてみませんか。

イエノコトの貸しスペースで行われる講座（税込）

写真はイメージです

子連れOK アロマヨガ	白神こだま酵母のパン教室	フラワーアレンジメント
育児中のママにヨガで癒しの時間をご提供。 詳しくは http://ameblo.jp/c-stylelife/ をご覧ください。 1月29日(金) 10:00~12:00 2月26日(金) 10:00~12:00 講師:石丸 (English & Yoga Studio Blanco) 料金:初回1,000円 レンタルマット有	フライパンを使って焼きパンを作ります♪全粒粉入り生地を高菜やあんを包み、焼きたてあつあつのお焼きパンと緑茶で温まらしましょう！美味しく体に優しい白神こだま酵母と国産小麦のパン作り始めてみませんか 1月15日(金)/2月8日(金) 10:00~12:30 講師:前田(白神こだま酵母パン教室帆屋・サラパン教室ジュニアマイスター)持参:エプロン 料金:3,000円(美味しいスープの軽食・お土産付)筆記用具、手拭き	“生花で鞠を作りませんか？初心者でも簡単に可愛いを作る事が出来ますよ。道具一式準備不要です。ラッピングもいたします。プレゼントにもいかがですか。 1月11日(月・祝) 13:00~15:00 2月11日(木・祝) 13:00~15:00 講師:土田(ガ・デナーズ・ブーケ) 料金:3,000円(受講料・材料費含むお茶付) ※道具類・お持ち帰り用バッグ等こちらでご用意します
メンタルアドバイザー養成講座体験会	からだへのケア	トランスパレント
様々なシーンでメンタルケアの必要性が高まっている今日。心のケアを施すメンタル資格を取得しませんか？心を軽くする方法、話し方、聴き方のテクニックで人間関係の悩み軽減、解決する能力を身につけられます。 1月28日(木) 13:30~15:30 2月4日(木) 13:30~15:30 講師:今村(心理カウンセラー) 1,000円(お菓子付) 定員:6名	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。 1月18日(月) 10:00~12:00 2月22日(月) 10:00~12:00 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)	折ったものをつなげてモビール・窓に貼るなどたくさん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♪ 1月28日(木) 10:30~12:30 2月15日(月) 10:30~12:30 講師:中野 ★申込みは1週間前迄にお願いします。 料金:1,000円 定員:4名
リトミック 0歳クラス	ジェルネイルチップ	ママのための幸せな時間
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。リトミックの後わらわらたべピーマッサージタイム。レッスン後、ご希望のママへのプチマッサージあります。(別途有料。お問い合わせ下さい) 1月14日(木) 10:00~10:45 2月4日(木) 10:00~10:45 講師:吉田 ☆バスタオルをご持参ください。 料金:初回のみ 500円 会員1,000円	子育て中のママもおしゃれを楽しみましょう。ご自分でオリジナルジェルネイルチップを作ってください。10本お持ち帰りいただく教室！プロの技をお伝えします！ 1月22日(金) 13:00~15:30 2月26日(金) 13:00~15:30 講師:中島(JNAネイリスト・JNA衛生管理士) 料金2,000円(材料費10本作品お持ち帰り含む)	日々頑張ってるママさんへ…。自分の時間を過ごしませんか？ 1月25日(月) 10:30~12:30 2月18日(木) 10:30~12:30 主催:アロマリンパマロニヤ and HANA アロマハンドマッサージ 300円 フェイスエステ 1800円 スッキリ占い 500円等
お灸でセルフケア	リラクゼーションヨガ	お宅へ片付けレッスン伺います
寒い季節にぴったりのお灸のススメ♪アロマのお灸で体と心が温まる、そんなひと時を生活に取り入れませんか？お灸の仕方やツボの探し方等わかりやすくお伝えします。 1月14日(木) 13:30~15:00 2月25日(木) 13:30~15:00 講師:小原(はりきゅう師 看護師) 料金1,500円(お灸のおみやげ付き)	新しい年、月に一度のヨガ、はじめてみませんか。アロマの香りの中、からだをほぐし緊張や不安を手離してすこやかな心と体へ。気になる股関節まわりや肩甲骨まわりなども動かしてすっきりしましょう。 1月24日(日) 10:30~11:40(70分) 2月7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	進級、進学で、生活が変わるときに部屋や、物の使い方も変化します。この春から新しくらしになる方、お困りごとはイエノコトまでどうぞ。 イエノコトの片付けレッスン 3時間 5,000円 ☆段取りや考え方のサポートをいたします。

講座のごと

イエノコト主催 講座

火曜日は暮らしを考える講座を開催中！

片づけ。間取り。家事動線。
気になるテーマでお選びください。

☆お子様連れOK!! 託児はございません…

本やおもちゃはございます☆

お申し込み先 0120-200-789

日々の暮らしを考える講座・お役立ち講座

『片づく間取り・片付かない間取り』 ～モノの動きと間取りを考える～

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。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。今年もあつとすこし。来年こそ。『家族で片づけたい』を一緒に考えませんか？

1月26日(火) / 2月23日(火)
各回 14時~16時 ★2回連続の講座です
参加費 1,000円/2回分(税込)

家事動線



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」

片付けて散らかってのくりかえし。維持がむずかしい…片付け。早速かえってやってみたくなるコツやヒントをお伝えします。

1月 12日・19日・26日
(2月は9日・16日・23日です)

いずれも火曜日 / 参加費1,000円/3回分(税込)
10:00~12:00
●1度受講された方へのフォローアップ講座
開催中 500円(税込)
★2/2(火)★13:30~15:00

片づけ



1級家事セラピスト 石田ひろみ

イエノコトの いけばな 教室



池坊 野田陽子先生

ツキイチサロン・心理学

日時 1月20日(水) 10:00~11:30
参加費 500円(税込)
定員 10名(先着順)

心理カウンセラーの今村先生をお招きして心理学の面から前向きな気持ちで心から元気に1年をすごせるようなお話を伺います。

2016年いい年に
しましょう♪

2月(如月)は、まりを手作りするワークショップ予定♪
2月17日(水)
※写真はイメージです



月1回講座「物の捨て方のこし方」

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。お別れの仕方を伝授します。なかなか捨てられない方へ。

捨て方

1月12日(火)
(2月は9日(火)です)

昼 14:00~15:30
夜 19:00~20:30
参加費 500円 /1回(税込)



1級家事セラピスト 淀川洋子

1/24(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)

作品はお持ち帰りいただけます。季節のお花とふれあう時間をすごしませんか。

○事前お申込み
○時間内の出入りは自由でございます

編集後記 くすつと笑えることが一日に一回でもあればもうOKだと思っています。特に子どものまじが言葉は愉快で可愛くて大好きでしたが、といれとてーぱー(トイレットペーパー)すねよ(スネ夫)と言っていた娘も、最近ではきちんとおしゃべりになりました。春には小学生。成長と時間の流れを感じます。このニュースレターも37号目、4年目を迎えました。2016年も“イエノコトのごと”を通じてたくさんの方と繋がっていくことができるよう願っております。どうぞよろしくお願い致します。(Y)

お尋ねやご相談は下記フリーダイヤルへお気軽にどうぞ

太宰府市通古賀5-2-3 ☎ 0120-200-789

営業時間 10~17時 (水曜定休・駐車場6台完備)

古民家鑑定士のいるイエノコトは空家のご相談をお受けしています。

日本の暮らしと文化を次世代に繋ぎます

家事セラピストがご案内いたします。西鉄沿線隣の平屋建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。



イエノコトのスタッフは全員1級家事セラピストの有資格者です。



ホームページ・Face Book 随時更新中!

イエノコト株式会社

今月のヒト*こと

◆自立のすすめ マイルール 著 辰巳渚より◆

お布団から出るのがとてもつらい季節ですね。
今回はおふとんのお話です。



「踏む=どうでもいいこと」
綿が傷む以上に心が痛い

寝る時間だ

布団をぐしゃぐしゃに踏むのは×

あなたが寝るのは、ベットかな、敷布団かな。ベットって、トランポリンみたいだね。お母さんに「飛び跳ねるんじゃないよ」と言われたことも、あるかもね。
布団は布団で、転がりがまわるとにびたり。旅行の時に、家族分ずらっと並んだ布団の上を走り回って、「いいかげんにしなさい！」って怒られた経験、ないかな。
いくら楽しくても、布団をぐしゃぐしゃ踏むのは、いけないことだ。中の綿や羽毛が傷んだり、ベットのスプリングが壊れたりするからね。敷布団には、お尻を乗せてからゆっくり足を入れていく。掛け布団は、そもそも足を乗せるものじゃない。ふんわり体に掛けるだけ。

「足で踏む」は粗末にすること

ただ「傷むから」という理由よりも、もっと大切な理由がある。足で踏むのは、物を粗末にすることなんだ。本や新聞、枕、座布団、踏むためにある床や敷物以外は、みんな同じだ。「足で踏んでもいいくらいどうでもいいものだ」と思っていることになっちゃうんだ。またぐのも、いけないね。日本にはこんな言葉もある。「部屋の敷居を踏むと病気になる」「猫またぎ」「踏み絵」。辞典で調べたり、おばあちゃんに教えてもらったりしてみよう。

いえのなかのものはあなた。

本棚をみれば、その人となりがわかる。と言いますね。
持っている本でその人柄がわかる。

家の中にあるものを、ぐるっと見回してみましょう。
そこにあるものは、自身の価値観のあらわれではないでしょうか。

自分で選んでない頂き物も多くありませんか。
なんとなくある、そんなに好きでもない、大量のものに疲れてはいませんか。
一度整え、心もかるく、すっきりと心地よい家。
そのお手伝いを、イエノコトはいたします。



新築や、リフォームでお家のこと=外側を考える時は、
そのなかにある“暮らし”=内側を考えるいい機会です。

イエノコトの
家事セラピストによる
片付けセラピーは3種類

- ◎スタッフ（家事セラピスト）がご自宅に伺い一緒に片付けを学び実践する“レッスン”
- ◎一緒に片付けを行う“サポート”
- ◎どうしたらいいの…“ご相談”

☆詳しくはお気軽に
ご連絡ください。

0120-200-789

最近のイエノコト

ツキイチサロン 1月は『新春心理学講座』です。

イエノコトでは、暮らしを楽しむサロンを月に1度行っています。
各回、ワークショップや、その道のプロをお招きしています。
2016年、希望や期待のふくらむ新春。
1回目は、心理学です。

2016年1月20日(水) 10:00~11:30

場所 イエノコト(太宰府市通古賀5-2-3)

定員 10名

参加費 500円

講師 今村勝良(心理カウンセラー)



仕事も、家のことも、
しっかりやれば得られる
達成感や満足感。
今日からとりいれられる
“やるぞ!”
の気持ちの育み方を伺います。

出張講座いたします!!

@雑貨店How's 片付け講座

2016年1月20日(水)

14時~15時30分

テーマ「今年こそすっきり生活」

年の初めに、片付けを学んで自分らしい暮らしに整えましょう。

場所 How's 雑貨店2F
(太宰府市大佐野3-13-7)

講師 石田 ひろみ(1級家事セラピスト)
料金 1,000円(お茶付)
定員 10名



地域の素敵なお店

※ 写真はイメージです



もともとは太宰府の地から始まったばいくん酢さん。昔ながらの製法でこだわりのお酢造りをして60年。一番は素材にこだわり、手間とひまをかけて、丁寧に造り上げるお酢。昔ながらの調味料を絶やさぬように、ずっと残し続けたい思いが心に響きました。

店頭では人気☆おすすめ☆の4種類の調味料を使った試食が楽しめます。野菜の甘みが引き立ち、美味しさが増す味わい。お料理のレパートリーが増えますね。



自信作の食べるお酢。
もも・りんご・マンゴー・ブルーベリーの4種。
ただ酸っぱいだけでなく栄養成分がぎゅっと詰まっています。イイモノを是非味わって!



ばいくん酢 直売所

〒818-0046
福岡県筑紫野市山口1927
TEL(092)922-8800 ①あり
お盆と正月がおやすみ
2016年は1月6日頃開店



取材の日は、紅葉のきれいなあたたかい日でした。自然の美しいところです。



所狭しと美しく並べられた商品の数々☆

