

# イエノコトのごと vol.38 2016.2月1日号

## 暮らしのごと

旧暦のある暮らし  
平成28年 申年 如月のころ

1月は行って、2月は逃げて、3月は来ると言われていたようにあつという間に2月になりました。  
2月は草木が新芽を出し、世代交代することの意味もあるようです。

私は現在94歳の母と同居をしています。  
仕事を持っていますので母に何かをしてあげる事はほとんどできず、ディサービスやヘルパーさんに助けていただいて、ただ一緒に暮らしているだけという感じです。  
母が自分の事ができているうちはそれでもよかったのですが、昨年あたりから少しずつ出来る事が減ってきました。

母の介護と仕事、考えさせられることばかりですが、姉妹や夫の助けも借りながらなるべく長く自宅での見守りが続けられるように母にも頑張ってもらいたいと願うばかりです。  
自分の事が自分で出来る事がどんなに幸せな事かとあらためて思います。  
自分らしい暮らしをこつこつ続けていきたいと思う申年、如月です。

～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

年度末、進級などの時期目前。気温もゆるみだして、人づきあいも活発になりだす頃。おうちへお客様を招くこともふえますね。玄関まわりは、たたきを掃き、拭き清めていつでもすがすがしい気持ちで出入りしたいですね。靴箱の中も、ほこりや砂がたまりやすいものです。スリッパの傷みはありませんか。今月は玄関をすっきりしましょう。

## イエノコトの貸しスペースで行われる講座 (税込)

自力整体	白神こだま酵母のパン教室	フラワーアレンジメント
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、毎日自分の力で出来ます。お顔も体も整えませんか。 2月 5日(金) 10:30～11:30 3月25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	野生酵母『白神こだま酵母』と『国産小麦』で手軽で美味しくてからだに優しいパンを焼いてみませんか? 体に優しい材料で作るパン。オープンや発酵器がなくてもできる方法もお伝えします。 2月8日(月)/3月14日(月) 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) 料金:3,000円 (美味しいスープ等の軽食・お土産付) 持参 エプロン・手拭き・筆記用具	“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。 2月11日(木・祝) 13:00～15:00 3月3日(木) 10:00～12:00 講師:土田(か・デナ・ア・カ) 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
子育てアドバイザー養成講座体験会	からだへのケア	親子でソプラノコンサート
子供の人生に対して最も影響を及ぼす自己肯定感…自己肯定感が未来の子供の幸せ不幸せを決めていきます。今回は、「子供の心をはぐくむ子育て法」を心理学の面からお伝えします。子供への接し方を身につけませんか。 2月18日(木) 13:30～15:30 3月17日(木) 13:30～15:30 講師:浅田(メンタルインストラクター) 1,000円(お菓子付) 定員:6名	全身のみほぐしを行います。時間がとりにくい方は20分(2,000円)コースがおススメです。 2月22日(月) 10:00～12:00 3月 7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)	ソプラノの歌声で季節を彩る唄、懐かしい童謡etc歌います。絵本のよみかせ、わらべうたの時間もあります。お一人でもどうぞ。 2月19日(金) 10:30～11:30 3月18日(金) 10:30～11:30 講師:和田(ピアノ講師、声楽家) 対象:未就園のお子様と保護者 料金:500円/1家族
やさしいおかねのはなし	ジェルネイルチップ	パステルアート
近頃よく耳にするNISA…って何?まったくのはじめてのかたにも、女性FPならではのわかりやすい投資のおはなし。「はじめての投資」の一步。きほんの“き”から一緒に勉強しませんか。 2月 5日(金) 13:30～15:30 3月10日(木) 13:30～15:30 講師:京極(FPオフィス・ミラボ) 料金:2,000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! 2月26日(金) 13:00～15:30 3月 4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)	パステルという素材をパウダー状にし指で描く、透感のある優しく心地よいアート。作品は季節をテーマに作ります。お部屋に飾って四季を楽しみませんか。初心者さん歓迎。パステルの色調が美しい作品をぜひ。 2月22日(月) 13:30～15:30 3月28日(月) 13:30～15:30 講師:松浪 料金:3,000円(材料費込み・2作品お持ち帰り)
お菓子教室	やさしいストレッチ	発酵教室
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。2月のレッスンはガトーショコラ。18cmパウンド型1台お持ち帰りいただけます。パレンタイン当日用にお考えの方、ラッピングご希望の方 2月11日(木・祝) 10:00～12:30 講師:高崎(アトリエ アヤ) 料金:3,000円 定員:4名 持参:エプロン・筆記用具・手拭き・持ち帰り容器	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。 2月 8日(月) 13:30～14:30 3月14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	【乳酸菌たっぷり、水キムチレッスン】 2月28日(日) 13:00～15:00 6,000円 乳酸菌を毎日摂取できる、お子様も食べられる辛いキムチ。乳酸菌の量はぬか漬の数十倍・お漬物感覚で常備菜にも。 【こだわり材料でつくる、My醤油作りレッスン】 3月6日(日) 13:00～15:00 8,000円 講師:奥田(オーガニックセラピスト)

## 講座のごと 火曜日は イエノコト主催 講座

家づくりを考えるとき…まずは『暮らし』から。片づけ、間取り、家事動線。気になるテーマで選びください。  
☆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

### 家の中の物や家事動線を見直す講座 3種

『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～ 2月23日(火) / 3月22日(火) 14時～16時 参加費1,000円/2回分(税込) ★2回連続講座です 家族構成や暮らし方は十人十色。収納も家庭それぞれ。住まいについて『収納』のご相談はダントツです。ご要望は『たくさん欲しい』『整理しやすい収納』等様々。本当にたくさんあれば片付くのでしょうか。1級家事セラピスト『家族で片づけたくなるしくみ』を一緒に考えませんか? 秋吉 亜子	『すこやかに暮らそう』 片づけ 2月 9日・16日・23日 いずれも火曜日 10時～12時 参加費1,000円/3回分(税込) ★3回連続講座です 家の中に、どんどん入ってくる物。意識して出さないとたまる一方です。それは身体と同じ。物とのつきあひ方のヒントのつまった講座です。 1度受講された方へフォローアップ講座開催 中 500円(税込)★2/2(火)13:30～15:00 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 (如月) 手まり作りワークショップ 日時 2月17日(水) 10:00～11:30 参加費 500円(税込) 定員 6名(先着順) 講師 吉田 和子さん 24節気の雨水(2/19)の頃、お雛様を飾ると良縁に恵まれるという言い伝えがあります。ひと針ひと針に願いを込めた縁起物の手まりを作って飾りましょう。初心者でも、時間内に完成できます☆	『物の捨て方のこし方』 捨て方 2月9日(火) 昼講座 14:00～15:30 3月8日(火) 夜講座 19:00～20:30 1回完結型の内容です 参加費 500円 /1回 (税込) 家の中にあるものは、すべてお気に入りですか。大切なものがたくさんものものに埋もれていませんか。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おすすめの講座です。 1級家事セラピスト 淀川洋子	2/14(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。 ○要・事前お申込み ○時間内の出入りは自由にて可 1級家事セラピスト 淀川洋子
--	--	---

編集後記  
ボディソープや柔軟剤の、次々に発売されるいい香り。選ぶ楽しさにも随分慣れてしまい、ふと懐かしくなって、赤い箱の石鹸を買いました。泡立ちもいいし、使いやすいなあとしみじみ。くつしたや下着、制服のエリなどに、洗濯機に入れる前にぬりつけておくと汚れ落ちが違々と教わりお風呂に入った時によく下洗いしていました。今の洗濯機とは洗浄力も全く違う昔の話です…。ファスト化した現在と、色んな手間が楽だった時代。ふりかえると不便や不自由の中にも良さはたくさんあったなあと感じます。原点復帰の視点で今年は楽しみたいです。(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  
☎0120-200-789  
太宰府市通古賀5-2-3  
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  
イエノコト株式会社  
ホームページ・Face Book 随時更新中!

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。

# 今月のヒト\*こと

◆自立のすすめ マイルール 著 辰巳渚より◆

鼻をかみたい  
ティッシュは自分で取る



人を気軽に使うのはとても失礼

テレビを見ていたら、お母さんが、「鼻をぐずぐずいわせていないでかみなさい」と怒る。ティッシュの箱はお母さんのほうが近い。「うん、ティッシュ取って」と気軽に言ったら「取りに来なさい」と言われた。「いいじゃない、『立っているものは親でも使え』って言うし」と言い返したら、「その言い方は何!」とひどくしかられてしまった。その時は、なぜお母さんがしかつたのか、わからなかった。でもね、いまはわかる。自分でできることは自分でするのが当たり前なんだ。人を気軽に使うのは、とても失礼なことなんだ。たとえ親子でもね。

## 思いやりの大切さ

いま、みんな「人には思いやりを」って言うよね。でも、思いやりって、難しい。お母さんも、私に思いやりを持ってティッシュを取ってくれればいいじゃない、って思っては、なぜいけないのか。思いやりは、自分から相手に強制するものじゃないんだ。自分のことは自分でやろうとするひとに対して「私のほうが近いから」と申し出る気持ちが、思いやりなんだと思うよ。

# “次世代に残したい建築物”



昨年10月末、《次世代に残したい建築物》を学びに柳川・大川エリアに行っていました。柳川では改装直前の個人宅、大川では国の重文指定となっている《旧吉原家住宅》を見学。どちらもしっかりとした構造(柱や梁)はもちろんのこと、先人たちの技術や工夫を随所に見ることができます。今回改めて、年数が経った住宅も、再生を試み、次世代に繋げていくことができれば・・・と考えさせられた一日となりました。



毎月発行される、古民家についての知識や最新情報、物件の紹介などの情報誌『ジャボトラ』はイエノコにて配布中です。お気軽にどうぞ。

# 最近のイエノコ

片付けセラピーに行ってきました ~レポート~

去年は、こども部屋や、小さい子の居場所、自分のスペースなど... 家族のそれぞれの空間づくりをたくさんお手伝いした一年でした。12月は、あたらしい年にむけてのご依頼が目立ちました。

## 書斎編

すっきりしたデスク周りになりました。一つひとつの物の置き場(定位置)を決めてもどしやすい、使いやすいを徹底すれば、きれいは保てます。たのしくて、リバウンドのない片付けを一緒にいかがですか。2016年もはじまったばかり。お困りごとはイエノコへ。

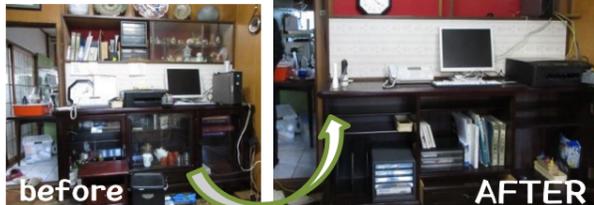


レッスンを始める前に普段の片付けの様子やお部屋の状態をよく確認してからスタート。



文具は使えるか、使えないか。いるか、いらぬかをひとつひとつ判断していきます。

あれ?どこにあったけど...と、つい買ってしまうことがありますね。定位置をきめれば予防できます。



@雑貨店How's 片付け講座  
2016年2月17日(水)  
14時~15時30分

テーマ「今年こそすっきり生活」

物の置き場所、管理できる適度なモノの量を  
見直して2016年はもっと居心地のいい家にしませんか。

場所 How's 雑貨店2F  
(太宰府市大佐野3-13-7 ・Pあり)

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

出張講座いたします!

★3月は3月16日(水)  
同じくハウスさんにて  
木下理恵子の片付け講座。  
ぜひお気軽にご参加ください。

## 地域の素敵なお店

※ 写真はイメージです



日替わりランチ  
“今日のごはん”は  
栄養バランスのとれた  
身体が喜ぶ優しい味。  
イエノコのスタッフにも  
大人気です。

豊の客室は  
お子様連れでも安心☆

ミネラル豊富な  
1L1ボスティアや  
雑穀米も選べる  
サービスもうれしい  
お店です☆

九電工女子陸上部の寮母として選手の生活や栄養を支えてきた経験を活かし、定年を機にランチ&カフェのお店を昨年オープンさせた成清千恵子さん。栄養バランスと美味しさを大切に、ゆっくりと過ごせるくつろぎの場になるようおもてなししていますと笑顔で話して下さいました。“のあ”とはかぐわしい香りという意味があるそうです。ただいま♪と実家に帰っておかあさんのご飯を食べるようなほっとするお店です。お席と日替わりランチの数に限りがありますので事前のご予約をお勧めします。

## Lunch & Cafe のあ

福岡県太宰府市坂本1-5-17  
☎ 080-4003-2270  
営業時間 AM11時~PM15時  
店休日 毎週日曜日・月曜日  
2台分の駐車場があります。



日替わりメニューは  
HPIにて毎週更新  
されています☆

のあ 太宰府

