

イエノコトのごと vol.39 2016.3月1日号

暮らしのごと



JR水城駅前の桜 (2015)

一級家事セラピスト 淀川 洋子

「イエノコト」の暮らしと文化を次世代に繋ぎます。

明日はわからない毎日を過ごしている私たちです。だからこそ今この瞬間をこつこつ積み重ねていく事大切さ、家族や出会った人々と笑顔で過ごす事の大切さをしみじみと感じる3月 弥生の候

「与えられた場所で自分らしく咲く」...

最近ドラマの「朝が来た」を見て思う事は、江戸が終わり明治の始まりの動乱の時代で女性が何歩も前に出て動く事のすごさ。本人の努力の素晴らしさ。もちろんですが、それを支えてくれる人々の素晴らしさ、人との出会いの大切さを強く感じています。また一方では縁の下を支えになつて家族を支え黙々と働く姉の姿、ごちそうも女性の持つ素晴らしさを表現しているようにいつも力をいただいています。

三月 弥生を迎えました。ふと気がつけば道ばたに咲いている名もない花に目を向けて、そここの草木の息吹、春を五感で感じるようになりまし。

旧暦のある暮らし
平成28年 申年 弥生のころ

毎月18日は”イエの日” 年度末、新学期。家の中のたくさん増えた紙類を、見直しやすいタイミングですね。冷蔵庫や、壁にべたべた貼りがちな紙類の収納にはお困りの方も多いと思います。分類をするなら、まずは3つからはじめてみませんか。仮の箱を用意して入れていき、ある程度たまったら、その中でまた分ける。重要なもの、急ぐものは、その都度別に。まずはどんなものを日々よく見ているか把握する一歩からはじめませんか。

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

<h3>ジェルネイルチップ</h3> <p>子育て中のママもおしゃれを楽しみましょう。オリジナルジェルネイルチップを作っていただき10本お持ち帰りいただけます。卒業式入学式用につくってみませんか。ていねいにお教えます。</p> <p>3月4日(金) 13:00~15:30 4月1日(金) 13:00~15:30</p> <p>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)</p>	<h3>リラクゼーションヨガ</h3> <p>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をめぐりを良くしましょう。</p> <p>3月6日(日) 10:30~11:30 (60分) 4月17日(日) 10:30~11:30 (60分)</p> <p>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:初回1,000円</p>	<h3>メンタルアドバイザー養成講座体験会</h3> <p>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。</p> <p>3月3日(木) 13:30~15:30 4月7日(木) 13:30~15:30</p> <p>講師:今村 (心理カウンセラー) 1,000円(お菓子付) 定員:6名</p>
<h3>セルフリンパケア</h3> <p>リンパをケアすることは体内の老廃物の排出を促し、自己免疫力や自然治癒力を高めるもので健康や美容に効果があります。毎日自分で出来るケア方法を覚えませんか!</p> <p>3月18日(金) 13:30~15:00 4月15日(金) 13:30~15:00</p> <p>講師:田尻 (インストラクター) 定員10名 料金:1,500円 (オイル代込) 持参:水、タオル</p>	<h3>リトミック 0歳クラス</h3> <p>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タイム、レッスン後、ご希望のママへのプチ施術いたします。(別途有料、お問い合わせ下さい。)</p> <p>3月10日(木) 10:00~10:45 4月14日(木) 10:00~10:45</p> <p>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</p>	<h3>親子でソプラノコンサート</h3> <p>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、わらわらたべの時間もありません。お一人でもどうぞ。</p> <p>3月18日(金) 10:30~11:30 4月15日(金) 10:30~11:30</p> <p>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</p>
<h3>ヨガ&オイルセラピー</h3> <p>子育てママとシニアの方に優しいヨガをご提供しています。ヨガとオイルセラピーで心と体のコリをほぐしませんか。初心者大歓迎です。</p> <p>3月11日(金) 10:00~11:00 4月22日(金) 10:00~11:00</p> <p>講師:English&Yoga Blanco石丸 ※お子様連れ可、マット又はバスタオルご持参ください。 料金 初回1,000円 2回以降1,300円</p>	<h3>白神こだま酵母のパン教室</h3> <p>野生酵母『白神こだま酵母』と『国産小麦』を使った体に優しい材料で美味しいパンを焼かせませんか?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。</p> <p>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</p>	<h3>やさしいおかねのはなし</h3> <p>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」の一歩。さほんの“き”から一緒に勉強しませんか。</p> <p>3月10日(木) 13:30~15:30 4月14日(木) 13:30~15:30</p> <p>講師:京極 (FPオフィス・ミラボ) 料金:2,000円 (お茶お菓子付・催行人数3~6名)</p>
<h3>フットケア (足もみ)</h3> <p>足裏には沢山のツボがあります。ふくらはぎは第二の心臓とも言われ、刺激することで血流が良くなり重要な器官の動きなど様々な症状へ働きかけます。老廃物を出し体全体を元気にしましょう。</p> <p>3月27日(日) 10:00~12:00 4月24日(日) 10:00~12:00</p> <p>講師:田中 (フットケアセラピスト) 料金:2,000円/30分</p>	<h3>パステルアート</h3> <p>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。パステルの色調が優しい作品をぜひ!</p> <p>3月28日(月) 13:30~15:30 4月25日(月) 13:30~15:30</p> <p>講師:松浪 料金:3,000円 (材料費込み・2作品お持ち帰り)</p>	<h3>お菓子教室</h3> <p>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月は簡単バイクドチーズケーキとレモン風味のスノーボール。ちょっとしたプレゼントにもいかがですか。</p> <p>3月17日(木) 10:00~12:30 講師:高崎 (アトリエ アヤ) 料金:2,800円 定員:4名 持参:エプロン・筆記用具・手拭き・持ち帰り容器</p>

講座のごと

火曜日は イエノコト主催講座

☆お子様連れOK
本やおもちゃあります

お申し込み先 ☎0120-200-789 ☆各講座開催3日前を〆切とさせていただきます

家づくり...まずは『暮らし』から。片づけ、捨て方、家事動線。気になるテーマでお選びください

イエノコトの
いけばな
教室

『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~ 家事動線

3月22日(火) / 4月19日(火)
14時~16時 参加費1,000円/2回分(税込)
★2回連続講座

住まいについて『収納』のご相談はダントツ。ご希望は『たくさん欲しい』『整理しやすい収納を』等様々な方にたくさんあれば片付くのでしょうか。『家族で片づけたい楽しみ』を一緒に考えませんか?

1級家事セラピスト 秋吉亜子

「すこやかに暮らそう」 片づけ

3月 8日・15日・22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

意識して出さない家の中に物はたまると。それは身体と同じ。物とのつきあい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

1級家事セラピスト 石田ひろみ

池坊 野田陽子先生

3/20(日)
(4月は17(日)です)

午後13時~15時
参加費:材料費/花器込
1,000円(税込)

〇開催日直前木曜日〆切
〇時間内の出入り自由

ツキイチサロン (弥生)

ほうさんだんごのワークショップ

日時 3月16日(水) 10:00~11:30
参加費 500円(税込) (よく効く!と毎回好評のだんごのお土産付)
定員 10名(先着順)

イエノコトで、人気のワークショップ。春と秋には、だんごをこねて、夏に家の中で出会う『あの虫』をよせつけない団子を一緒につくってみませんか?

「物の捨て方のこし方」 捨て方

3月 8日(火) 夜講座 19:00~20:30
4月12日(火) 昼講座 14:00~15:30
★1回完結型の講座
参加費 500円 /1回 (税込)

4月の昼講座は、淀川の自宅訪問します!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。お気に入りのものに囲まれた暮らしはじめませんか。

1級家事セラピスト 淀川洋子

月に一度お花と向き合う時間。ご参加できるタイミングに一度いらしてみませんか。はじめて4年目の講座です。

編集後記
住みはじめたところと今は、家族構成も暮らし方もすっかり変化しました。この春築11年目になる自宅を、現在改築しています。今の家族の生活スタイルと、ほんの少しの先を考えて間取りを変更、設備を交換。完成後の家はもちろん、家族の習慣の変化がとても楽しみです。みんなそれぞれが少しでも落ち着く時間と空間ができれば、この上ないよこびです。わたしも得意の早起きがすすみそうな予感です。(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◆

もうすぐ新学期ですね。

友だちが嫌だ でも悪口は言わない

嫌なことをしてくる相手、なんとなくお互いに虫が好かない相手って、いるものだ。好き嫌いのない人間なんて、いないだろう。

私は、嫌だと思う相手がいても仕方がないと思う。自分の努力だけでは、悪口を言わないでいることはできる。ただ、心で思っても、口にしないという、悪口を言わないでいる。悪口を言う、すつきりはする。でも、悪口にはとても怖い面がある。悪口は回り回って自分に跳ね返ってくるものなんだ。あなたが友だちの誰かの悪口を言ったとしたら、その子はあなたのことを「悪口を言う人なんだ」と思うだろう。「悪口を言われると怖いから、友だちでいるのはやめよう」と敬遠してしまうかもしれない。

悪口は自分も相手も傷つける

あなたの言った言葉は、一生、相手の心に刺さっていることを考えてほしい。「くさい」とか「みんなに嫌われている」とか。言葉は、いつまでも消えない。何度でも思い出ししてしまう。誰に対してだって、そんなつらい思いをさせてはいはいはすはないよね。

回り回って自分にはね返ってくる



おやおてつだい塾 ~ 春休み編 ~

イエノコトでは古民家の間取りのモデルハウスを使って、ほうき、はたき、ぞうきんがけをとおして、からだを動かすつきりきもちいい！を体験する“おてつだい塾”をおこなってきました。

この春は、ふでばこや、机の上をびかびかにする「自分の専用の道具作り」をします。

道具や机がきれいになると、今度は部屋もきれいにしたくなる！かぞくの分まできれいにしたくなる！

夏の実施ではたくさんのうれしいお声がきました。みなさんのご参加をお待ちしています。



新一年生 大歓迎！！



まいにちつかう、ぶんぼうぐ。ときどきは、ランドセルもきれいに。うわばきは、じぶんであらえるかな。



とき 平成28年3月13日(日)
10:30~12:00

ところ イエノコトモデルハウス(太宰府市通古賀5-2-3)

さんかひ 500円/小人1人

たいしょう 年長~小学生
親子5組

☆お申し込み先 0120-200-789 イエノコトまで☆
※定員になり次第受付終了します。

えんぴつの汚れもよく落ちるお掃除道具をひとり1セットの手作り、お土産付☆

おやおてつだい塾 講師紹介
1級家事セラピスト 山田 江美



冬休みが終わったとき、また朝の洗濯物干しがはじまる…とがっかり。長期の休みの時はおうちのことをこどもたちに頼めているありがたみを感じた瞬間でした。自己の体験をもとに、家の中のことは、できるひとが、できるときにする。を多くの方に伝えたい思いで、年に3回おてつだい塾の講座を担当させていただいています。よろしくおねがいします。

最近のイエノコト

出張講座いたします！

ハウズ片づけ講座

とき 2016年3月16日(水)
14時~15時30分

ところ how's 太宰府店(太宰府市大佐野)

参加費 1,000円(税込)

講師 木下理恵子(1級家事セラピスト)

定員 5名

テーマ 「春からはじめるすっきり生活」
モノの量を少なくすると、日々の暮らしがぐっとラクになります。モノの上手なつきあい方を学んで春からすっきり生活をはじめましょう。



@雑貨店How's

太宰府市の雑貨屋さんhow's(ハウズ)さんは、毎月18日に、フリシエを開催。雑貨やおいしいものが並ぶフリシエです。18(いえ)のことを考えていただくタイミングに！とイエノコトスタッフも参加中です☆
次回は4/18(月) ぜひおいでください！

ハウズさんでの講座は、毎月、家事や日々の生活が、ラクになって、少しでも楽しく、心地よくなるようなヒントのつまった講座を世代の違う家事セラピストごとにテーマを変えてご用意。

皆様のご参加をおまちしています。ぜひお気軽にご参加ください。
☆4月は4月20日(水)です。次回は山田が担当します。

地域の素敵なお店

※写真はイメージです



太宰府天満宮近くのお寿司屋さんで働きながら「いつか自分の店を」と夢を持っていた店長の濱田隆太さん。念願叶い昨年7月に揚げたて天ぷらはまだをオープンされました。和食の店を長年切り盛りされていたお父様と、親子で仲良く運営されています。お昼に伺ったこの日は4種類のランチをいただきました。

揚げたて天ぷら はまだ

太宰府市坂本2-1-1
tel 092-922-5825
営業時間 11:30~14:00(昼)
17:30~23:00(夜)
店休日 木曜日
駐車場2台分あります(お電話で確認ください)

天ぷら はまだ



テイクアウトメニューも☆

さくさくでボリュームのある天ぷら☆



天ぷら以外のメニューも充実！



穴子のせいろむし



6種の揚げたて天ぷらにどろどろの卵でボリューム満点！



鉄板でグツグツ♪ 220gの特大ハンバーグ！