

イエノコトのこと vol.42 2016.6月1日号

暮らしのこと



～イエノコトは田舎の暮らしと文化を次世代に繋ぎます～

一級家事セラピスト 淀川洋子

水無月は紫陽花や菖蒲の似合う季節です。またホテル

の季節でもお過ごし。

どこぞ移ろいごとくこの季節を感じてください。

家という箱の中で手に入れたいものは我が家の心地良

いほどほどの暮らしではないのでしょうか。そんな大

切なものを、失くしてから気が付く事の無いように、

また日々は当たり前のようにやって来ると思っていた

けれど本当は奇跡ではないのかとさえ思うこの頃です。

のように入ります。

だからこそ日々の暮らしを整えてその何気ない毎日を

愛して暮らししていく事こそがそこに出て働く事の糧

のように入ります。

毎日の暮らしは当たり前のように淡々と過ぎていくも

のだと思っていました。また、我が身だけでは不幸な

ことは起こらないはず、起こって欲しくない、けれ

ど事故もあれば病気もありそんな中で自然災害の怖さ

を改めて思い知らされてやはり私たちの日々は生かさ

れているのだと感じないではいられませぬ。

だからこそ日々の暮らしを整えてその何気ない毎日を

愛して暮らししていく事こそがそこに出て働く事の糧

のように入ります。

まずは熊本で逆境に身をおいているすべての皆さまに

「がんばれ！まげな」

と心からの声援を贈ります。

旧暦のある暮らし
平成二八年 申年 水無月のころ

講座のこと・6月 イエノコト主催講座

お申し込み先 ☎0120-200-789

☆各講座開催3日前〆切です。

イエノコトは“暮らしやすさ”を大切にしています。

そのためには、自分の“住まい方”を考えることをおすすめします。

新築、リフォームは家づくり。暮らし方を考えることも大切な家づくり。ぜひお気軽にご参加ください。

※表示は税込価格です

お子様連れOK
本やおもちゃ
あります！



イエノコト モデルハウスで行われる講座

14 日(火) 14時～15時半	捨て方 「物の捨て方のこし方」	定員5名 500円	1級家事セラピスト 淀川洋子	忙しいからこそ、働いているからこそ、家が整えば 家事もスムーズにできゆったり安らげる居心地の いい暮らしを。“物の位置、量をきめるラクさ”をお 伝えます。
14 日, 21 日, 28 日 10時～11時半	片づけ 「すこやかに暮らそう」	定員5名 1,000円 (3回で)	1級家事セラピスト 石田ひろみ	片づけがラクになる習慣を身につけると、 時短にもエコにもなります。自分にちょうど いい片づけ方見つけましょう。
19 日(日) 13時～15時 次回7月17日(日)13時～15時	イエノコトの いけばな教室	定員5名 1,000円	池坊 野田陽子先生	月に一度のいけばな教室。 お土産の作品を自宅に飾りお花のある空間を 楽しみませんか。(花器・お道具貸し出しあります)
21 日(火) 14時～15時半 次回7月26日(火)14時～	家事動線 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～	定員5名 1,000円 (2回で)	1級家事セラピスト 秋吉圭子	住まいについて『収納』のご相談はダントツ。 ご要望は『たくさん欲しい』『整理しやすい収納を』等 様々。本当にたくさんあれば片付くのでしょうか。『家族 で片づけたいくみ』と一緒に考えませんか？

雑貨店how's(ハウズ太宰府市大佐野)にて行われる講座

16 日(木) 14時～15時半 次回7月21日(木)14時～15時半	片づけ ～軽やかに節目をのりきるために～	定員5名 1,000円	1級家事セラピスト 木下 理恵子	節目節目に行う小さな片づけの繰り返しです。今の自分にちょうどよいモノとの 付き合い方をお伝えます。
---	-------------------------	----------------	---------------------	--

毎月18日は”イエの日”



カビの季節がやってきました。カビの胞子はどこにでもあり、栄養、温度、湿度の条件がそろえば発生します。キッチンでは、パンやお味噌汁なども油断するとすぐにカビがはえます。麦茶ポットや水筒などの口のところも要注意です。洗濯物も乾きにくい季節ですが、衣類はしっかり乾いてからしま。スーツや制服は1日着たら1日干すことを習慣に。湿気が菌が増えると臭いの原因になります。便利な消臭剤も液体ですので使用した際はよく乾かしてからしましましょう。

イエノコトの貸しスペースで行われる講座（税込）

写真はイメージです

白神こだま酵母のパン教室	リラクゼーションヨガ	メンタルアドバイザー養成講座体験会
白神こだま酵母と国産小麦で無添加パンを作ります。抹茶を入れた新緑の生地。ほんのりと緑茶の香り。マロンや鹿の子豆を入れて和風に。レーズンを入れた生地はチーズを挟んでホットサンドにアレンジが楽しいパンです。 6月20日(月)10:00～12:30 抹茶レーズンパン 7月11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	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。 6月5日(日)10:30～11:30(60分) 7月10日(日)10:30～11:30(60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:初回1,000円	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。 6月23日(木) 13:30～15:30 7月21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
ちょこっとリンパケア	リトミック0クラス	ジェルネイルチップ
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。不調のある箇所を流すことでどう変わるかを体験してみませんか？ 6月17日(金)13:30～15:00 7月14日(木)13:30～15:00 講師:田尻(インストラクター) ※ロフトで行います 料金1,000円(15分)	音楽遊びを通して、リズム感、表現力、想像力など様々な力を身につけていきます。 親子で楽しくリトミックしませんか。 太宰府市 リトミック みるく 6月9日(木)10:00～10:45 7月14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。オリジナルジェルネイルチップを作っていただき10本お持ち帰りができます。結婚式やパーティなどハレの日用につくってみませんか。ていねいにお教えします。 6月 3日(金)13:00～15:30 7月 8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)
パステルアート	やさしいストレッチ	クリニカルリンパケア
パステルという素材をパウダー状にし指で描く、透明感のある優しく心地よいアート。季節をテーマに作りお部屋に飾って四季を楽しめます。初心者さん大歓迎です。パステルの色調が優しい作品を作ります。 6月27日(月)13:30～15:30 7月25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)	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。 6月 6日(月)13:30～14:30 7月 4日(月)13:30～14:30 講師:塚原 (バレエ講師) 持参:タオル・水などの飲み物 料金:1,000円	服の上からリンパを流します。今は食育と良い水を飲む時代。体内の老廃物、つまり錆を落とすことが大切です。健康でいるためにリンパを流し自分の健康を守りましょう。 6月20日(月) ①13:20～ ②14:00～ ③14:40～ ④15:20～ 講師:田中(リンパケアセラピスト) 料金:1,500円/30分 【予約制】
着付け教室	ヨガ&オイルセラピー	親子でソプラノコンサート
きものを一人で着られない 相手に着せてあげたい 祖母や母が残してくれたきものを着たい 着られるが帯を結べない きものの格好がよく分からない… きものに関するお尋ねもお気軽にどうぞ。 花火大会の季節も近づいてきましたね。 6月13(月)10:00～12:00 講師:山本 料金:1,500円(お道具なし・手結び)	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。 6月30日(木)10:00～11:00 7月21日(木)10:00～11:00 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	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。絵本のよみきかせ、わらべうたの時間も。あります。お一人でもどうぞ。 6月17日(金)10:30～11:30 7月15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

編集後記

毎月、月末はこれまで掲載させていただいた素敵なお店や、JA、郵便局へ、きれいな風景や美味しそうなお店の誘惑に負けないように安全運転で運んでいます。太宰府の山手の方はトラックも多く、車体の後ろに思わず注目。“最大積載量：女房子供が食えるだけ”ほほお。“魚と女は鮮度が命”どきん。…配達の間は、色々な方が、カいっぱいにはたらいっていることをより実感できる時間です。(Y)

☆このニュースレターは郵便局やJA、素敵なお店にも置かせていただいております。



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)

古民家の情報がたくさん
つまった情報誌
ジャパトラ配布中です

古民家鑑定士の
いるイエノコトは
空き家のご相談
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

家事セラピストがご案内いたします。
西鉄沿線添い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！

今日のヒト*こと

◆自立のすすめ マイルール 著 辰巳渚より◆

友だちが嫌なことをする
黙ってがまんする？



友だちが、ゲームのやり方を教えてくれない。「○○ちゃんちは、オカネモチだから」なんて、言われたくないことを言う。友だちなのに、私が嫌がっていること、どうしてわかってくれないんだろう。なぜ意地悪するんだろう_____。
悲しい思いをすることがあるよね。「やめてよ」と心で思っている、黙ってがまんしてしまっていないかな。でも、言っていないんだよ。自分の気持ちを言葉に出して伝えることは、人として当たり前のこと。それに、人によって嫌なことってけっこう違うんだ。友だちも、言われて初めて「嫌だったんだ」とわかんと思う。もしかして、友だちとけんかになるかもしれない。だからといって言わないでいても、何も変わらない。

言葉に出して
気持ち伝える

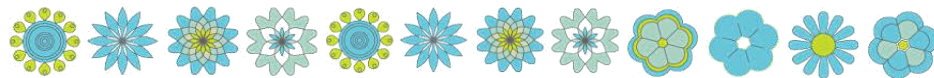
受け止めてくれる人は必ずいる

あなたの言葉を受け止めてくれない友だちもいるだろう。お母さんに言ってみても、わかってもらえないかもしれない。
でも、本当の気持ちを言葉に出す努力はやめないでほしい。いつか必ず、あなたの言葉に真剣に耳を傾けてくれる友だちが現れるはずだから。

なつやすみ目前!!
7/9(土)

おやこおてつだい塾 開催します！

夏休みの自由研究のヒントにも！

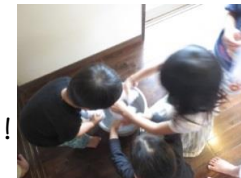
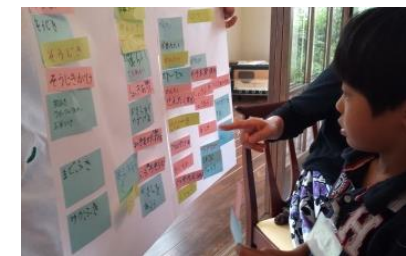


夏休みは、おうちのおてつだいがたくさんできる機会です。でも何からしたらいいかわからない子もいるでしょう。

楽しい、気持ちがいい、がさくをよこばせたい…。そんな気持ちや感覚をたくさん味わっていただける時間を準備してお待ちしています！

自分で身の回りをきれいにするきっかけになってもらうための塾です。

ぜひおやこで参加ください☆



日時 7月9日(土)
10時～12時半
定員 親子5組(5才～10才)
参加費 親子で1,000円(税込)
講師 1級家事セラピスト 山田 江美

【実施内容】
・おてつだいって何？ワーク
・おそうじの“き”実践タイム
・おまちなね！おにぎり作り



～ おてつだい塾の風景 ～

最近のイエノコト

ツキイチサロン 皇月 5/18(水)実施しました！
『健康になる歩き方を知ろう』

どうして水がいいのか、ウォーキングの適正時間帯など、とてもためになるお話しがきくことができました。足や歩き方について学んだあとは、五月晴れの中瀬社までお散歩。森林の中で、歩き方を色々と試しました。ポイントをおさえてまずは歩く。はじめはごちなかつたフォームが、終わりににはみなさんすっすっ！と歩けるように。じんわりと汗をかき、普段つかわない筋肉を使えたと、とても爽やかな時間になりました。



ツキイチサロン 水無月
『アロマワークショップ』

毎年人気の講座です

梅雨の時期がやってきました。アロマを使って、きもちよくすごしたいですね。とはいっても、どう暮らしに取り入れたら…？今回のワークショップは、身近に使えるものをつくりながらアロマを学びます。定員は10名。毎年人気の講座です。

6月15日(水) 10時～12時半
イエノコトモデルハウス
参加費 500円
定員 先着10名
講師 アロマカフェみやび主宰 田中さん

☎ お申し込み先 ☎ 0120-200-789 イエノコトまで ☎

●ツキイチサロン今夏の予定●

7月19日 火曜日 午後 (定員8名)
いまどきのエンディングについて知ろう



講演会やTV、雑誌にて活躍されエンディングノートの考案者でもある二村祐輔氏が昨年に引き続き大切な人への思いを込めたエンディングプランの講座を行います。お葬式のこと、供養のこと、現代のお墓事情。これらのことで普段から疑問はありませんか。突然おとすれたときに役に立つお話です。丁寧に答えてくださいます。ぜひおでかけください。



ツキイチサロンのテーマは
“毎日の暮らしを楽しむ”
プロにおはなしを聞く機会の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

今月は西鉄二日市駅西口から徒歩2～3分のところにあるハンバーガーショップサンハウスさんに行ってきました。13年前にオープンされたお店で、お昼にはにぎやかな雰囲気でした。オーナーの田中さんのこだわりは素材!!つなぎを一切使わない牛肉100パーセントのジューシーなハンバーガー。月替わりの期間限定ハンバーガーも魅力的です!



お米の入ったプレート付。プレートセットいろいろ選べます。



フィッシュバーガー 魚がふわふわ!



セットには自家製のベーコン入りスープ付☆



お子さまランチも☆メキシコの揚げパン風のチミちゃんにサラダ、ポテト、おやつ付

テイクアウトや
宅配(エリア限定)も
できます!

SON HOUSE

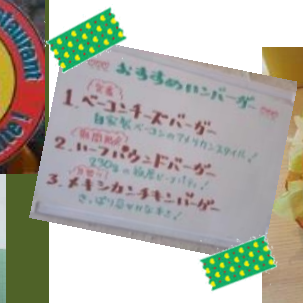
筑紫野市二日市中央4-10-11

tel 092-929-0780

ランチ 11:00～15:00

ディナー 18:00～0:00

定休日 水曜日



ボリュームのあるハーフパウンドバーガーポテトも美味しい☆