

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.103
6月号

旧暦のある暮らし
令和三年 丑年 水無月

六月になりました。
今年は例年よりずいぶん早い梅雨入りになりました。

梅雨があけるのを楽しみにしながら
日々の暮らしを過ごしたいと思います。

久しぶりに故郷のホタルのなんとも言えない幻想的な乱舞を心に残す。

朝早く天満宮さんの菖蒲と参道の静けさを楽しむ。

娘の保育園卒園記念の三十七年目になる梅の木：

その実を収穫して梅ジャムを作って愛しむ。

梅雨の合間に窓を開け放って家中を熱いお湯で拭きあげひとり爽快感を味わう。

心を痛めることはいろいろありますが、関わりのある方々の健康を、ただただ祈ること。

そして、たくさんの「良かった」を積み重ねる日々。

そんな令和三年 六月、水無月の候。

一級家事セラピスト 淀川 洋子

今だけの楽しみ

梅雨入りして雨の日が続いています。全体的にジメジメしていて、何となく嫌なイメージがする季節ですが、部屋の中から雨音を聞くのは好きです。

ピアノの音も、雨の日は、しっとりと落ち着いて聞こえるので、ゆったりとしたスローペースの曲を弾きたくなります。そんな日に、いつかショパンの「雨だれ」を、さらっと弾いたら素敵！なんて思いながら、今練習している曲を弾いてみたりして過ごします。

どうしても外せない用事がなければ雨の日は「のんびりの日」にしてみませんか。心も身体もゆったりなのんびり休んだら、また元気に過ごしていけそうですね。

文 宮本



石田のステキ人への路(みち)「何か足らない」

「自立のすすめマイルール」

「先生が来た！」じゃなくて

ていねいな言葉で

言えるかな

授業が始まる時間になって、先生の姿が廊下に見えた時。

「先生が来た！」って言って、あわてて教室に駆け込んでいないだろうか。ぎりぎりまで廊下で遊んでいたって全然かまわない。問題は、「来た！」だ。

先生は、あなたたちを教え導いてくれる人。いくら仲よしでも、「先生がいらっしゃった」と尊敬した言い方をするのが当たり前じゃないかな。

目上の人であっても先生であっても友だちであっても、人としては変わらないんだから、区別しなくてもいい、それが「平等」だ、と言う人もいる。

でも、私は、「区別しないこと」が「平等」だとは思わない。平等であっても区別は必要だと思っている。

著 辰巳渚



健康と美容

6月のテーマ『賞味期限』

先日、賞味期限の切れていないオイル漬けを空けたら親指大の黒カビが！食品表示に書いてある「賞味期限」、「保存方法」はあくまでも開封前のもので。開封した瞬間に、食品にはカビや色んな菌が増えていきます。開封後の調味料の賞味期限目安は、しょうゆ・約1か月、酢・冷蔵庫なら約1年、冷暗所なら約半年。ケチャップ、ソース・冷蔵庫で約1か月。油・冷暗所で1〜2か月。いずれにせよ、賞味期限に関わらず、開封したら早めに使い切りましょう。

洋子ばあばの知恵袋

春先は、いろんな野草でにぎやかになります。何かの不調を感じた時、薬を飲むその前に、昔から伝えられている野草も試してみませんか。

幼い頃、野原で遊んでいて、擦り傷や切り傷ができたら、そばにあるヨモギを摘んで止血をしていました。傷の止血だけでなく利尿効果や便秘解消など他にも色々な効用があります。

ドクダミ草は膿を出したり、デトックス効果があるし、ユキノシタは解熱効果、アロエは胃痛や火傷などによく効きます。そして、ヘチマは天然の化粧水にもなるんですよ。

片づけ メモ

ストックを持たない
ようにする



イエコト株式会社

雨の日ポイント5倍でも
自分が必要な分だけ

シャンプー、洗濯洗剤、歯磨き粉。
かつて私はドラッグストアのちらしを見ては日用品が安い時にたくさんストックを買っていました。

今の時期によくある「雨の日ポイント5倍デー」なんかは、店内で「もう1点、足りないものはありませんか〜」と流れているもんだからついつい買ってしまふ。

そうすると、日用品置き場では収まらなくなり物がどんどん増えていく。

さらには、ストックが多すぎて在庫が管理できなくなり、家にあることを忘れて無駄に買ってしまふことが多々ありました。



収納がないと言っているときほど、モノの持ち方、量を見直そう。

当時の私は、たくさんストックがある安心感からちょっと残ってても「いいや捨てちゃえ」と、それはそれはもったいない使い方をしていました。

そしてある日、「折角安く買っているのに、本末転倒やん」ということに気づいたのでした。

それから私は、次のルールを決めました。

- ①ストックは持たない。よく使うものは、今使っているモノ+1で回す。
- ②枠（籠など）を超える量を買わないようにするし、枠は増やさない。

こうすることで、余計にストックを持たないようになったのでモノが上手く回るようになり、すき間ができるから気持ちもスッキリして、持っていない不安もなくなりました。また、物量を管理できるから、お金の無駄遣いもなくなりました。

家が片付かない人は、やみくもに整理収納法に走るのではなく、まずは自分のモノの持ち方を見直してみましょう。

石田 ひろみ
(1級家事セラピスト)

育児や家事のお悩み
ご相談はこちらから☆



イエコト
公式LINE

高3の娘、中2の息子の母。元々片づけがとても苦手でした。暮らしのイライラを断ち切りたくて家事セラピストの講座を受けたところ、家がだんだん整いはじめ、気持ちもゆったりしてきました。そんなことを伝えたくて活動しています。