

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.105
8月号

旧暦のある暮らし
令和三年 丑年 葉月

本格的な暑さの真っ只中、いかがお過ごしでしょうか。二度目の東京オリンピックは、どんな事を私たちに感じさせてくれるのでしょうか。参加される方々を、しっかり応援したいと思っています。

『日は好日』という言葉が浮かんできます。それは、どんな状態であろうと、まずは受け止めて、自分流に良い事にしていくことだと私は思っています。

また私の師匠は、「私は私、これでいいのだ。」とよく言っていました。自分で決めて行動する。そうやって自分自身を精進させていくことが重要なことなんだと。

暑い夏、早起きをして片づけをすませ、シャワーを浴びて冷たい黒酢を飲んで、ほっとひと息つくことが幸せです。そんな令和三年 八月、葉月の候。

一級家事セラピスト 淀川 洋子

夏の思い出

先月、庭に植えた朝顔とひまわりは、太陽の光をたっぷり浴びて、ぐんぐん育っています。小さな花を育てるだけでも、たくさんのお元気をもらえますね。

夏は暑いけれど、一年で一番生命力を感じさせてくれる季節です。キラキラとみんな輝いて見えます。

冬と違って身体が縮こまることもないから、思いつきグーッと伸びをしたりすると気持ちいいですね。

気温が高いと体温も高めになって、自ずとそれが免疫力も高めてくれます。

朝は比較的まだ涼しいから、早寝早起きすれば夏の一日を思いっきり楽しめます。素敵な夏の思い出をたくさん作ろう！って意気込んでいる、今日この頃です。

文 宮本



外間の観察日記「アリスコロリ」



「自立のすすめマイルール」

おばあちゃんの家に行った

「お客さま」になつてない？

夏休みも、半分過ぎた。お盆休みが近づいているし、お父さんも夏休みになるかな。家族で、おばあちゃんの家やいとこの家に遊びに行く計画がある人も、多いと思う。

久しぶりに親戚と会って、みんなでごはんを食べたり、夜に集まっておしゃべりしたりするのは、楽しみだね。

ところで、思い出してほしいんだ。いつも親戚の家に行った時、あなたはおばあちゃんやおばさんの手伝いをしてるだろうか。「お客さま」になっちゃってないかな。ごはんやお茶を出してもらったり、布団を敷いてもらったり、お世話されてばかりじゃないか？

子どもだから何もなくてもいいわけじゃない。ホテルに泊まるのとは、わけが違う。あなたも手伝いをしなければ。

今回、親戚の家に行ったら、自分から「お皿が洗います」「お布団はどこにしまえばいいですか」と声をかけてみよう。

著 辰巳渚

私のいやし

今月からスタッフの癒しを紹介していきます。第一弾は外間ちゃん。いやあ、すごい風貌の猫ですね。



猫の鉄男（10歳♂）に見つめられること。

洋子ばあばの知恵袋

「青魚のぬか炊き」

幼い頃、食欲がなくなる夏には、母がよくイワシのぬか炊きを作ってくれました。ぬかには、乳酸菌・ビタミン・ミネラルなど、たくさんのお栄養素があります。また青魚には、ご存じのようにEPAやDHAなどの栄養素やカルシウムも豊富です。

この青魚のぬか炊きを、白いご飯やお茶漬けでいただいで夏バテ防止や免疫力アップに役立ててみませんか。ぬか炊きは、北九州市を中心に、かなり古くからある郷土料理です。先人の知恵で厳しい夏を乗り切りましょう。

くらし メモ

できないのは、
ママのせいじゃ
ないんだよ



イエノコト株式会社

なんで私、
できないんだろう。

子どもがまだ小さい頃の話。

ふきんを毎晩鍋で煮沸したい。
朝ごはんに手作りパンを焼きたい。
ぬか床を手入れしたい。

理想の暮らし。理想のワタシ。

しかし!



現実はいざそこではなかった。
仕事をしながらの子育て。毎日が、修業。

パン焼き機は埃をかぶり、ぬか床は全く世話をし
なくなった。子どもの世話で大変なのにぬか床の
世話どころではない。

そんな時、ママ友にお呼ばれされて行ったら、
家は片付いていて、素敵な料理がたくさん。
子どももうちの子よりしっかりしている。
なんで!?なんで私はできないんだろう。

と、鬱々とした日を過ごしていました。



今じゃよくていい

あるとき、「なんで石田さんはそんなに人と比べ
るの?」と言われてから、ちょっと考え方が変わ
ってきました。

「他の人と比べるんじゃないくて、どうしても比べ
たいなら、昨日の自分と比べなさい」

これを言われてから少し楽になった気がします。

それに、「できない自分に落ち込む」のではなく
考え方を变えて、

「今は忙しくてできないから、いつかできる私に
なりたいな~今じゃなくてもいいや!」

と、考えを変えたら、すーっと楽になりました。

私の幸せの原風景は、母がふきんを鍋で煮沸する
風景。憧れだった。ふきんを1日の終わりに3~
4枚煮て、干す生活をやりたい。

でも、今じゃない。そういう生活、落ち着いたら
するんだ♪と、考え方をちょっと変えてみると、
毎日がちょっと楽しくなるんじゃないかなと思
います。

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☆



イエノコト
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。