

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.106
月号



旧暦のある暮らし
令和三年 丑年 長月

九月という響きに、ほっといたします。そろそろ、この厳しい暑さも緩やかに秋へと向かう気配を感じる季節に入りました。

二度とは来ない今日という日を、どのように過ごしていくのかと考えた時、一日の終わりに穏やかな眠りにつけるように過ごすことができました。それだけで幸せです。

まだ続く夏の暑さや、数秒ごとに何かを決めていく連続の中で、日々頑張っている、この預かりものの身体を少しでもいたわってあげたいのです。そのためにも、できるだけ静寂の中に身を置いて、そっと目を閉じ、自然と一体化して身体中に新たなエネルギーを注いでいきながら、心も身体も整えていく。

毎日の暮らしの中で感じる、ささやかな幸せホルモンを切らさないように楽しんでいきたいと思う九月、長月の候

百々の思い出



まだまだ暑い日は続いています。ふと空を見上げると、だんだん空が高くなっていて、夏から秋への移ろいを感じます。パワフルに動いてきた夏の疲れも、そろそろたまってくる頃ですね。忙しいのは誰しも仕方ないけど、どこかで折り合いをつけて、ゆっくり寛ぐ時間も作りたいですね。休むことも動くことと同じくらい大切なことです。

9月と言えば、そろそろ来年の手帳を選ぶ頃。今年は5冊の手帳を並行して使っていますが、あちらこちらにある埋められない空白のページが気になります。来年は冊数を減らして、日々ちゃんと書き込んでいきたいです。既に持ち歩き用のウイークリーの手帳は、お気に入りを見つけて予約しました。後は、たっぷり書き込む手帳をどれにするか……悩みどころです。

文 宮本

石田家奮闘記「親子」



石田家は今日もツブく

「自立のすすめマイルール」

うそはいけない

ごまかし続けるより

「本当」で一発勝負

うそをついちゃう時って、切羽詰まっている時が多いみたいだ。つきたくてつくんじゃないかと、怖かったり困ったりして、とっさに口からうそが出ちゃうんだ。

私は、誰にでもそんな弱さがあるものだと思う。

その弱さは、いけないことではない。ただ、本当のことを言う方が結局は楽だということ、知っておいてほしい。一つうそをつくと、そのうそをごまかすためにまたうそが必要になる。ごまかし続けるために、へとへとになってしまう。

ついうそが口から出そうになった時、「本当のことの方が強いんだ」と自分に言い聞かせてみよう。あなたのその気持ちは、周りの人にもちゃんと伝わるはずだ。

著 辰巳 渚



夕岡さんの推し

安土草太のペンダントライト

岐阜県飛騨高山のガラス作家さん安土草太さんのペンダントライト。1つあるだけでも日々の暮らしが楽しくなります。



洋子ばあばの知恵袋

秋の七草

春の七草は、健康を願って新春にいたたくものですが、秋の七草は、眺めて楽しむ草花です。

萩（はぎ）、尾花（おばな）、葛（くみなえし）、撫子（なでしこ）、女郎花（おききょう）、藤袴（ふじばかま）、桔梗（ききょう）。秋の七草は、奈良時代の歌人、山上憶良（やまのうえのおくら）が、万葉集で詠んだ歌（巻八・一五三七・一五三八）が由来とされています。七草を覚えやすくするために、語呂合わせや歌も作られているので、それを探して覚えてみたり、秋の景色を楽しみながら、秋の七草が、どんな草花なのか身近なところで見つけてみませんか。

くらし メモ

何も続かなかつた私が
10年続けられてる片づけ



イエコト株式会社

続けるって苦手☆

わたし、基本飽き性で何かをずっと続けることが超苦手です。

今まで、まあそれはそれはたくさんの習い事をしてきては、続かず辞めてきました。



ホースに
西卒って
舌年めた



志村けん
舌年めた



さああなたは
白鳥よ!
走ってきなさい //

そんな私でも、この10年続いていること。
それは、ゆる〜く片付けることです。

何かと比べない

ありとあらゆる習い事や仕事を続けることが苦手な私でも、なぜ片付けだけは続けられたのか。

もちろん、10年前、考え方のベースとなる家事セラピストになったことがきっかけだけれど、その中で「わたしはわたし、これでいい」と思えるようになったことが、とても大きいと思います。私が「自分なりに」ゆるくすっきり暮らせるようになったコツは3つ。

- ①気づいたら5〜15分でもちょこちょこっと片づける。
- ②他の人や、片付いている雑誌の部屋と比べない。
- ③生活は動いている。それが幸せ。だから散らかるのは当たり前。散らかったら片づければいいじゃん、と思うようになった。

一気にやろうとしないで、日々小さい片づけを無理のない範囲でやる、他人と比べない、そして散らかるのは当たり前と気づく。これが、続けるのが苦手な私でも、無理をしないで上手く続けられているコツだと思います。

石田 ひろみ

(1級家事セラピスト)

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。

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



初級家事セラピスト 養成講座

※初級を受けることで、講座や片付けセラピーができる1級講座の受講資格が得られます。

整理術、不要。
収納術、不要。
モノの持ち方を
学びます。



家事セラピストになって

片付け方を知っているから散らかっていてもストレスにならなくなった。

物の捨て方残し方を知っているからすっきり過ごすことができるようになった。

家族への声のかけ方や考え方が変わったから、「自分だけやっている」と思わなくなった。

「物を捨てられなくてもいい」と思えるようになった。

自分の家が、暮らしが、家族が、大好きになった。

こんにちは

断捨離できない。
子どもor夫が散らかす。
片づけのお仕事を
やってほしい。

日程 9/17 (金)、28 (火)、
10/7 (木)、10/20 (水)

定員 各日程5名

料金 19,800円 (税込)
銀行振込又はPaypal

申込 お電話 (0120-200-789) 又は左記QRコードから
お申し込みください。お支払い方法をお伝えいたします。

時間 10:00~15:00

会場 オンライン：zoom
対面：イエノコトモデルハウス
(太宰府市通古賀5-2-3)

※お選びください。



初級講座、1級講座についての
受講相談は
お気軽にお問合せ
ください。

講座についてお気軽に
お問い合わせください

家のことは生きること
家事塾
KAJI JUKU

イエノコト 株式会社

お問合せ：0120-200-789

こうしたい！をつめこみました！
さて、どう変わったかぜひ見に来てください！

下大利団地26棟501号室 リノベ完成見学会



Before



1°手抜き!!



こんな方へ

うちもこんなリフォームできないかしら？

知り合いに、部屋を探している人がいる。

インテリアちょっと見に行こうかな～。秘密の収納を見てみたい。

水回りがどれだけ変わったかみてみたい。 などなど。お気軽におこしください。

見学ご希望の方は、お気軽にお問合せください。

場所：下大利団地 26棟501号室

申込：0120-200-789 へ希望日時、人数を
お伝えください。



イエノコト 10周年祭

10月10日 am 10:00 ~ 16:00

イエノコトは、おかげさまで10歳を迎えることができました。これまで当にたくさんの方々に支えられて、今日があることに心より感謝いたしております。皆様にご迷惑を承知しております。誠に申し訳ございません。10月10日、10周年祭を行います。作品展、演奏会、豪華景品が当たるくじ引きやマルシェもごさいますので、是非ご来場ください。※感染症対策の上実施いたします。

開催内容

小さな作品展
演奏会
リンパマッサージ (予約制)
くじ引き (ハズレなし。先着100名様)
マルシェ

※開催内容は予告なく変更場合があります。時間等詳細は来月号で改めてご案内いたします。

マルシェ出店者 (語順)

【飲食】※テイクアウトとなります。

感謝堂
CoRicco Cafe
さくらんぼカフェ
旬菜酒家 吉丁
筑紫女学園大学
時季(とき)から教わる暮らしの
ごはんの会 主宰ほたはたキッチン
ハーブのゆりかご
三十三茶屋
家事セラピスト

【雑貨その他】

Napier
ママ魔女Happyサロン
Natural Living Lemongrass

and more . . .



お問合せ：0120 - 200 - 789