

# 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、ほつといたします。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たら、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、そつと目を閉じ、自然と一緒に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楽しんでいきたいと思う九月、

長月の候

# 百々の思ひ出



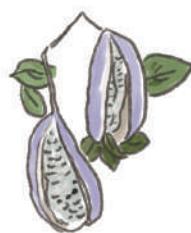
文 宮本

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。

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。

**「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やなくて、怖かつたり困つたりして、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、本当のことと言ふ方が結局は楽だということは、知つておいてほしい。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ふ。

ついうそが口から出そうになつた時、「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



## 洋子ばばの知恵袋

### （秋の七草）

春の七草は、健康を願つて新春にいただくものですが、秋の七草は、眺めて楽しむ草花です。

萩（はぎ）、尾花（おばな）、葛（くず）、撫子（なでしこ）、女郎花（おみえし）、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）が由来と言われています。七草を覚えやすくするためには、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。

## 外向ちゃんの推し



**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。

# 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



イエノコト株式会社

## 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。



ヨガ

ホーストに  
西卒て  
舌卒めた



バレエ  
ストレッチ

志村けん  
舌卒めた

さああなたは  
白鳥よ!  
走ってきて下さい

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。

## 何かとじ比べない

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」と思う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。散らかったら片付ければいいじゃん、と思うようになった。

一気にやろうとしないで、日々小さい片付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☆

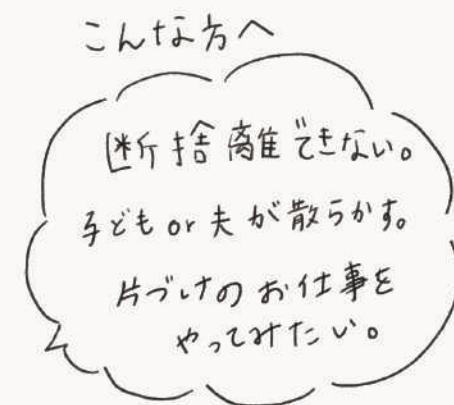


イエノコト  
公式LINE

# 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級講座の受講資格を得られます。

学びます。  
モノの持ち方を  
整理術、不要。



自分の家が、暮らししが、  
家族が、大好きになった。

「物を捨てられなくてもいい」と  
と思えるようになった。

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

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  
くなつた。

家事セラピストになつて



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

家のコトは生きるコト  
家事塾  
KAJI JUKU

イエノコト  
模型

お問合せ: 0120-200-789

こうしたい！をつめこめました！  
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



リノベーション



## 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。これまで本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。そこで、皆様に感謝の意を込めて、ささやかではござりますが、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ざいますので、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の場合があります。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

筑紫女子学園大学

時季(とき)から教わる暮らしの

ごはんの会 主宰ほたほたキッチン

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