

イエノコト 暮らしのお便り

Vol.111
2月号



旧暦のある暮らし
令和四年 寅年 如月

春という言葉が似合う季節になりました。今年の立春は二月四日です。この季節、春という言葉を聞くと頭に浮かんでくるのは、福寿草・梅に水仙・菜の花に沈丁花など、たくさんのお花の名前です。風はまだ冷たいと思いますが、散歩しながら季節の彩を愛でてみようかと思ったりする今日この頃です。また、免疫力を上げるためにも、この季節にしかいたることができない食材を使った食事を味わうことで、身体を内面からいたわることもできそうです。

いつもと同じように過ごしていると思っている毎日ですが、どの一日も一生に一度しかない時間を過ごしています。そのことに感謝しながら過ぎゆく時間を精一杯、満足がいくように私らしく楽しみたいと思う、寅年、如月の候。

一級家事セラピスト 淀川 洋子

「イエノコト」は日本の暮らしと文化を

次世代に繋ぎます。

チャンス再び「節分まじの大掃除」

年末に大した大掃除もできないまま年が明けてしまった感でいっぱいだったところに、朗報を耳にしました。それは、「節分」までに、部屋の片づけをすれば、運気がアップするという、まさに、うってつけのチャンス到来です。それも、すべて終わらなくても取りかかるだけでもいいと言うことで、更にハードルは低くなるのです。これはもう、やるしかない！

「元日」も大切な区切りの日ではありますが、「節分」で一年が終わり、翌日の「立春」から本格的な「新年」が始まるというところで、思いがけなく背中を押してもらえたので、今日から全力で頑張ろうと思います。

(文 宮本)

ガンダーラ



外間：浅野氏とスティーグにて、会催！



「自立のすすめマイルール」

残すところあと一歩

「詰め」が肝心！

「机の上を片づけなさい」と言われて「済んだ」と答えると、「まだはさみが出しっぱなし」と叱られていけないかな。いつも宿題の最後の二、三問をし残したまま、翌朝あわてることはない？

もしそうなら、あなたはもしかして「詰めが甘い」人なのでは？ 「詰めが甘い」という言葉、聞いたことがあるだろうか。

「詰め」、つまりものごとの仕上げ、最後の一步という意味だけれども、その一步がしっかりできていない、という意味だ。

人には、なぜかゴールが見えた時に、「でーきた！」とか「もういいや」とかいった気持ちになる癖があるらしい。だからこそ、そこで「いやいや、最後の一步が肝心なんだ」と頑張りきれぬかが、大事なんだ。その一步には、すごくエネルギーがいるんだけどね。

(著 辰巳渚)



今月の推し

工房雛子 (ひなね)



工房雛子Instagram

Instagram



@kobo_hinane



うきは市吉井町白壁通りにある雛人形のお店、工房雛子(ひなね)。雛飾りの小さなお道具など個別に販売しているので、古くなったお雛様の相談なども受けてくれるみたいです。猫好きのオーナーさんがとても気さくで、猫グッズなども販売しています。

洋子ばあばの知恵袋

「お白湯の効用」

朝、起きたら一杯のお白湯を飲むことを習慣にしてみませんか。土瓶やかんで沸騰させたお湯を冷ましてぬるま湯にして飲むのです。身体を温め、毛細血管を広げ、老廃物を出してくれます。また、腸の働きにも貢献してくれて弱った胃腸には冷水より優しいです。その日の気分で生姜やハチミツ、レモン、ハーブなどを、お好みで加えても楽しめます。一日三回、食前に飲むのが、おすすめです。

