

# イエノコト 暮らしのお便り

Vol.110  
1月号



芹乃栄う

旧暦のある暮らし  
令和四年 寅年 立月

新年あけましておめでとうございます。

寅年の一年が始まりました。寅は行動を表すといわれています。まずは健康である事に感謝して、自分自身の身体を最大限に動かしていく事を一年の目標にして、何気ない日々の暮らしを大切にしていきたいと思っています。

心が傷ついて身体が動けなくなつた時は、抗わず自然の豊かさの中に身を任せ、回復を静かに待つてみようと思います。

人生の最終プラットホームの真つただ中で「幸せな空間の記憶」を重ねていきたいと思う 令和四年寅年、睦月の候。

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）

# 始まりは、今こそから。

今月からまた新しい年が始まりました。

自分の気持ち次第で、昨年までのことをすべてリセットすることもできるし、言わば無敵になつたような勇気凛凛の思いでいられる時です。明るい気持ちで過ごしても暗い気持ちで過ごしても、そこには同じ時間が流れています。それならば明るく過ごした方がいいですね。毎年、「一年の計は元旦にあり」と、年の初めに一年の抱負を、あれこれ考えてはみますが結局は健康で楽しく過ごせるのが一番です。

カズンサイズのまさらな「ほほ日手帳」を前に、やりたいことをどんどんやって、盛りだくさんの一年を過ごして、たくさんの思い出を書き込んでいこうと思っています。

(文 宮本)

## 子どもの変なクセ



(著 辰巳渚)

つい忘れて、「またっ！」ってしかられることも、あるんじやないかな。胸に手を当てて思い出してみよう。本当は、洋服を脱ぐ瞬間にちらっとでも思い出しているんじやないか。でも、本当のところ、どうでもいい感じもしている。だから、そのまま脱いで忘れちゃう。お母さんに「言われたら、「あー、言われちゃった」と謝るけど、言われなかつたらそれつきり。これって、どういうことなんだろう。



心 西己

気がついたら  
言われなくとも動く！

## 「自立のすすめマイルール」

いつもお母さんから言われていることが、あるよね。「食事の後は、食器は自分で下げなさい」「洗濯物は、脱いだまま裏返しで洗濯かごに入れないと」「寝る前に、明日の用意をしておくこと」……。

## かぶき猫にやも



@nyamokitty  
Instagramより

## 今月の推し

おかげば歌舞伎柄の白黒猫さん。信じられない柄ですが、辛いときにやもさんを見ると、癒されます。

新しい年の始まりです。一年の暮らしを新しく始めるにあたり、時間を大切に使う事を考えてみてはいかがですか。二十四時間を使いつかは、自分次第です。睡眠時間を除いてやるべき事を埋めていく事で、自分が使える時間が見えてきます。

一分で結構いろんな事が出来る事を体感してみませんか。時間を使う事は、命を使う事と同じ事です。僅かな暇はあるものだということです。愛おしんで時間を過ごして、「忙中閑」を楽しみましょう。

（忙中閑あり）

新しい年の始まりです。一年の暮らしを新しく始めるにあたり、時間を大切に使う事を考えてみてはいかがですか。二十四時間を使いつかは、自分次第です。睡眠時間を除いてやるべき事を埋めていく事で、自分が使える時間が見えてきます。

一分で結構いろんな事が出来る事を体感してみませんか。時間を使う事は、命を使う事と同じ事です。僅かな暇はあるものだということです。愛おしんで時間を過ごして、「忙中閑」を楽しみましょう。