

# イエノコト 暮らしのお便り

Vol.113  
4月号



旧暦のある暮らし  
令和四年 寅年 卯月

春、春、春です。

きつと外の景色も心も軽やかで素敵な時間を迎えていると信じて文章を書いています。

入学や就職などの新たなスタートの季節でもある四月、気持ちも新たにエンジンをかけて、少しでも前に進みたいと思っています。

お家の中も風を通して雑巾がけで、すっきり感を味わって少しだけでも使わない物に感謝をこめてさよならをして、新たな季節への準備をしたいと思っています。五月の連休を控えているこの四月は、いろんな人たちと約束ができると信じて、わくわくしています。二〇二二年四月は、一生に一度だけの大切な時間です。たくさんさんの笑顔で過ごしたいそんな寅年、卯月の候。

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。

# 今を楽しめよと

この時期は、きれいな桜の花の頃もあっという間に終わってしまうので、春なのに何だか、もの悲しさを感じてしまいます。でも、儂いものだからこそ美しいと感じるのですし、また来年の桜を楽しみにするかな？ と思って考えたところで、何だかいつも、また来年、楽しもうって考えればかりの自分に気がつきません。

どうせなら来年のことを楽しみに待つより今この瞬間を思いきり楽しみたい。

でも、今を楽しんで意外と難しい。なぜなら日々の雑事に追われて気持ちはどうどんだん先のことに向いていくから。これからは、先走る気持ちをグッと我慢して今を楽しめよと持ちたいです。

(文 宮本)

## 春



## 春よね〜

休み時間中、先生に「○○さん」と呼ばれた。名前が聞こえたのとたん、すぐ「はい」って返事してぼつと立ち上がれる人は、すばらしい。難しいことではないはずだ。けれども、なかなかできないことじゃないかな。なにか用事を言いつけられるのかも、めんどうくさい。なにか叱られることとしたつけ。いろいろ思うよね。あなたにだって都合があるしね。では、逆を考えてみよう。なにか大発見をして先生に教えてあげたい。「先生！」って呼んだら、先生が「何なに」ってぼつと来てくれたら、うれしいね。「ちよつと待って」と言って、机を片づけたりしてからめんどうくさそうに來たら、わくわくしていた気持ちがいらいらちゃう。どうせ、先生にとつて私なんてどうでもいいんだ、って思っちゃうかもしれない。

返事はあなたの心を表す。返事って、不思議だ。短い一言、ちよつとした態度で、あなたの心がすべて相手に見えてしまう。それだけじゃない。だからしない返事ばかりしている。なぜだかあなた自身もだらしなくなっていく。ぱきつとした返事をしている、みんなに一目置かれるような気合の入った人になる。ほんとうのことだよ。

(著 辰巳渚)

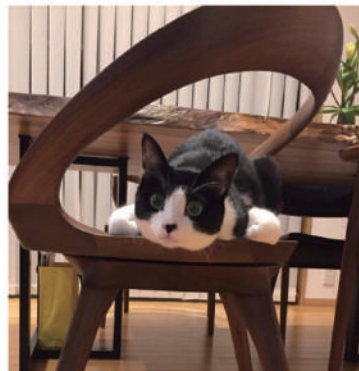
## 「自立のすすめマイルール」

名前を呼ばれた  
間髪入れずに返事しよう

休み時間中、先生に「○○さん」と呼ばれた。

## イエコトCMでも活躍

## イエコト猫部



秋吉もんきち君

まだまだ子供 暴れん坊で甘えん坊 なんにでも興味深々だけど、見知らぬ来客があるとすつ飛んで隠れるピピ屋さん (飼主主談)

ボクのなまえは、もんきち。このお家に来て2年になるんだ。ケイコさんの弟のタカオくんが山でボクを見つけてくれたその時はまだ目も見えてなくてとても怖くて、とても寒かった。でもお医者さんに連れてってもらって少しづつ元気になったんだ。今は元気いっぱい！ 自慢は長い手足！ 高いところにもひとつとびさ！ なまえの由来はフランス語 montagne (山) のモン。実はちよつとおしゃれなのだ。

## 洋子ばあばの知恵袋

### 花粉対策

花粉の季節ですね。目が痒い・鼻がむずむず・喉がイガイガなど、良い季節なのに苦しい季節です。

鼻の中に馬油を塗ると、粘膜を保護し、保湿することができます。目は、ホウ酸水で洗ってあげるとスッキリします。

水素水も効果的です。喉も塩水でうがいをする少しは楽になります。毎日のことですが、習慣化すると楽になるので試してみてはいかがでしょう。