

けやきの風

「紙の片づけ法」を知って、家の中をすっきりさせる！

◆4つに仕分けることからスタート

片づけアドバイザーの石阪京子さんによると、家に入ってくる紙を片づけるにはまず仕分けからだとか。「すぐ捨てる」「確認して捨てる」「写真に撮って捨てる」「残す」の4つです。

すぐ捨てるのはチラシやダイレクメールなど。とくにネットで見られる情報はすぐに捨ててもOKです。次に、確認して捨てるのは自治体や保険会社、金融機関などから送られてくるお知らせ類。中の書類を確認し、とっておくべきかどうか判断します。確認してとっておくべきと判断したものの、わざわざ紙のままとっておく必要がないものは写真に撮りましょう。データ化しておけば、紙そのものは捨ててもOK。情報が不要になったらデータを削除するだけで済むので簡単です。

最後に、残すもの。今後使用する目的のある紙はファイルボックスなどに収納し、必要になったらすぐ取り出せるようにします。

◆3つの問いかけで判断する

捨てるか残すかはどう判断すればいいのでしょうか？ 石阪さんによると、次の3つを問いかけてみて、ひとつでもあてはまればその紙は残しておいた方がいいそうです。

まず、「いつ使うか」。ワクチンの接種券や確定申告に必要な証明書など、その紙自体をいつ使うか明確なものは残します。次に、「何のために使うか」。クーポンやポイントカード、保証書など、使うときが訪れるものはとっておきます。ただし、クーポン類はよく行く店のものではあれば残しますが、たまにしか利用しない店のものは捨てるのがベター。もちろん、期限が切れたものは捨てましょう。

そして、「金目の紙か」。金目の紙とは請求書や保険証書、控除証明書など。その紙があることでお金を得ることが出来るものはとっておきます。

◆写真はアルバムで整理する

写真に撮って残すのは、習い事の

予定表、健康診断の結果、連絡網、パスワードなど。必要なときにすぐ確認できると助かる情報です。

写真は全体像を撮ってから、必要な部分をアップで撮ります。そのあと、アルバムで整理しましょう。「暮らし」

「お金関係」「趣味」など、名前をつけると探しやすくなります。なお、保険証や保険証書など紙として残すものも撮影しておく、紛失時などに役立ちます。アルバムは定期的に見返し、期限切れのもの、不要になったものは削除します。もちろん、撮影し終わった紙はその場で処分しましょう。

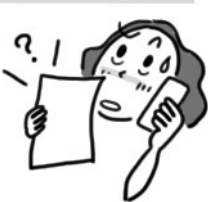
すぐ捨てる



写真に撮って捨てる



確認して捨てる



残す



＊ はなさき お悩み相談室



ついついあれこれと考えて悩んでしまう...

心理カウンセラーの根本裕幸さんによると、悩みぐせがある人は少なくないとか。悩みぐせは悩んでも変わらないことを悩み、悩むことや不安に思うことが習慣になっている状態です。いちいち悩まないようにするコツは、「まあ、いっか」と流すことです。とくに年齢を重ねるにつれて、健康の不安や経済的な不安が大きくなるもの。ただ、悩んだところで変わらない悩みなら、今の状況を受け入れるしかありません。

より人に接すること自体、精神面の健康に有効です。趣味のコミュニティに参加するなど、自分の居場所を作りましょう。体を動かすことも重要です。脳の神経伝達物質である「セロトニン」が不足すると、不安や恐怖、イライラなど、精神的にマイナスの状態になります。体を動かすことでセロトニンが活発に増えるのです。ウォーキングやストレッチなど、毎日の習慣にするといいでしょう。

何かに夢中になる時間を増やし、好きな場所に出かけることもおすすすめ。プラス思考への第一歩になります。

爪楊枝のマナー

みんな集まれ～！

大人女子部

年をとると歯茎がやせて、食べたものがつまりやすくなります。食事中に気になり、爪楊枝を使ってとりたいと考える人も少なくないでしょう。実際、テーブルの上に爪楊枝を用意している飲食店は多く、爪楊枝を使っている人をときどき見かけます。しかし、食事のあと、爪楊枝を使って歯に挟まったものをとる様子は見苦しいもの。食べ終わっていても、気持ち悪く、同席している人は目のやり場に困ります。うつ向いて手で口元を隠し、爪楊枝を使っている人もいますが、こちらもマナー違反です。

どうしても気になるなら、爪楊枝を持ってトイレや化粧室などに行き、人目のないところで使うとスマートです。とくに鏡がある場所で使えば、確認しな

がらできるので、爪楊枝で歯茎を傷つけてしまう心配がありません。なお、使い終わった爪楊枝は入っていた袋に戻し、端を折ってから捨てましょう。

自宅など、だれもいないところなら爪楊枝を思う存分使ってもよいかというと、実は使わないのがベター。爪楊枝を日常的に使っていると歯と歯の隙間が大きくなり、食べ物が一層挟まりやすくなります。デンタルフロスや歯間ブラシを食後に使うのがベストです。

人目のないところで使うとスマートです。



＜レンジで作る蒸し鶏＞

居酒屋 我が家

①鶏肉は味がしみやすいように
数力所切り込みを入れ、
酒をからめる。

②ネギは縦にせん切りにし、
水にさらして白髪ネギにする。

材料（2人分）

鶏もも肉 1枚 (280g)
ネギ (白い部分) 1/2 本
ショウガ (薄切り) 1/2 かけ分
サラダ菜 適宜
梅干し 1個
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

③耐熱皿に鶏肉を入れてショウガをのせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3~4分加熱する。そのまま冷まして薄切りにする。
蒸し汁はとっておく。

④耐熱容器に蒸し汁とみりん、しょうゆを入れて合わせ、電子レンジ（500w）にかけて水分をとばす。

⑤皿にサラダ菜を敷いて鶏肉を盛りつけ、④をかけて白髪ネギをのせる。

ショウガ

みりん

しょうゆ

できあがり

ラップ°

蒸し汁

キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

脳トレクイズ

レベル☆☆

目標タイム2分

次の9つの二字熟語のうち、8つは熟語の読みでしりとりができ、大きな輪になります。しりとりできない二字熟語はどれでしょう？読みを教えてください。

河童

蓮華

土筆

胡桃

竜胆

迂闊

巴里

時雨

猥下

(→最初に戻る)

7>C←C∕4C←C3γ(1←(1#)←#)C∕4←∕4∕1f1←f1γ2←2>7 : 49>

6月のことば
あなたの価値の
理解者は
あなたしかいない
(パール・ベイリー)





6月の見直し＜睡眠トラブル＞



生活習慣と睡眠環境を見直し、ぐっすり眠ろう！

布団に入っても寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝起きてても疲れがとれていない……。睡眠に関してトラブルを抱えている人は少なくありません。医師の常喜眞理さんによると、年齢を重ねるにつれて体内時計がうまく動かず、睡眠サイクルがはっきりしなくなるのだとか。睡眠の悩みがあるときは、生活習慣や睡眠環境を見直してみることが大切です。

まず、朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝ごはんを食べましょう。これで、体内時計がリセットされます。日中はウォーキングやストレッチ、軽い筋トレをするなどで体を動かしましょう。趣味に興じたり友人と交流したりなど、活発的に過ごすことも大切です。また、昼寝をする場合は30分以内に抑えることも重要。昼寝が長すぎると、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

夕ごはんは遅くとも寝る2時間前までにとり、夜1～2時間前にぬるめの湯に浸かりましょう。ちょうど布団に入るころ、眠りにつきやすくなります。スマートフォンやパソコンのブルーライトは覚醒作用があるので、寝る2時間くらい前から使わないようにします。

寝室にも気を配りましょう。暑すぎず、寒すぎない温度にするのが基本。夏はエアコンを使い、清潔でリラックスできるパジャマや寝具を選びます。大事なのは眠くなってから寝床に入ること。もし夜中に目が覚めてしまったら、寝床から一旦出て、暗めの部屋でリラックスして過ごし、眠くなるのを待ちます。

以上のように生活習慣や睡眠環境を改善させても睡眠トラブルがあるときは、病院を受診するのがベター。睡眠専門のクリニックもあります。「不眠症」と診断されると睡眠導入剤が処方されますが、最近の睡眠導入剤は習慣性や依存性がなく安心です。睡眠導入剤が心配ならサプリメントを試してみるのもおすすめです。1カ月くらい続けて飲んでみて、自分に合っているか、効果はあるかなど検討しましょう。

さて、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、必要な夜の睡眠時間は45歳では約6.5時間、65歳では約6時間としています。とくに65歳以上の人の場合、横になっている時間が8時間以上あると体の機能が衰え、死亡率が高くなるという調査結果もあります。さらに、9時間以上の睡眠はアルツハイマー病のリスクを高めるともいわれています。寝るまでの時間、目覚めて起き上がるまでの時間を含めても、横になっている時間は8時間を超えないようにしたいものです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

雨後の新緑がひととき濃くなったように感じますが。如何お過ごしでしょうか
6月と言えば、紫陽花の花はもちろん、夏の訪れを知らせてくれる黄色い花
タイリンキンシバイ「ヒペリカム・ヒデコート」を目にします。梅雨の時期に
街路樹の足元や公園で明るく咲く花、ブルーやパープルの紫陽花に対比するように
黄色い花が元気をくれます。黄色は人の気持ちを和らげたり、楽しい気持ちに
させる効果もあるようです。

黄色は「光」や「太陽」のイメージを与え、人を明るい気持ちにさせてくれる
ポジティブな色です。また、人の目を引き付け集中力や判断力、記憶力を高める
効果があるとされている色だそうです。

花屋では元気が出る、ビタミンカラーとして黄色やオレンジ色を使って花束や
アレンジをお作りしています。ビタミンカラーとは柑橘類に見られるような明るい
ビビットな色調の総称で明るい黄色・緑色・オレンジ色など柑橘類にビタミンCが
豊富なことから呼ばれるようになりました。

6月15日は父の日を迎えます。黄色いバラやひまわりなど黄色をメインに
元気が出るビタミンカラーのお花を差し上げてはいかがでしょうか。

緑を楽しむ枝物として、4月から5月は花が咲く枝物が多かったのですが
今はブルーベリーやサンキライ・ブラックベリーなど実がついた枝物も楽しむ
ことができます。涼を感じさせる枝を楽しむには、日向水木やドウダンツツジ・
ソケイなど飾られては如何でしょうか。

6月6日・16日・26日に紫陽花を吊るす『花守り』。古くから紫陽花は病気を
防ぐという言い伝えがあります。玄関に吊るして魔除け・厄除けになり、幸運を
もたらすとも言われています。紫陽花を吊るしてみても如何でしょうか。

6月は株主総会のシーズンを迎えます。毎年、御就任・御昇任お祝の胡蝶蘭鉢を
お届けさせて頂いております。今年もすでに内定されたことで、ご予約を頂いて
おります。良いお花をご準備してお届けさせて頂きたいと思っておりますので
お早めにご相談ください。



会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

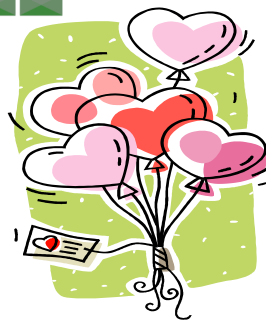
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net



6月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！

