

けやきの風

冬にはじめたい「かぎ針編み」。リラックス効果も！

◆かぎ針編みでリラックス！

最近、ブームになっているのがかぎ針編み。編み物に集中していると嫌なことを忘れる、心が落ち着くなど、リラックス効果が期待できるのがブームの理由のひとつです。瞑想に似た効果があるほか、集中力や記憶力を高め、脳を活性化することもわかっています。また、かぎ針編みはいつでもどこでも楽しめるのが魅力。夜寝る前、家事の合間、待ち時間など、少しずつ編み進められます。しかも、必要なものはかぎ針と毛糸だけ。手軽にはじめられる点も人気の理由です。音楽を聴きながら、テレビを見ながらなど、何かしながら手を動かすことができるのもメリットでしょう。

◆編み方の動画を見ながら

「編み方がわからない」「不器用だから編めるか心配」などの不安があっても大丈夫。初心者向け編み物本が多く出版されていますし、YouTubeなどでは編み方を丁寧に教えてく

れる動画がたくさん見つかります。失敗したら、毛糸をほどいて何度でも編み直せるのも、かぎ針編みのよさ。きれいな編み目にならなくても、それが味や個性となります。

◆モチーフ編みが楽しい

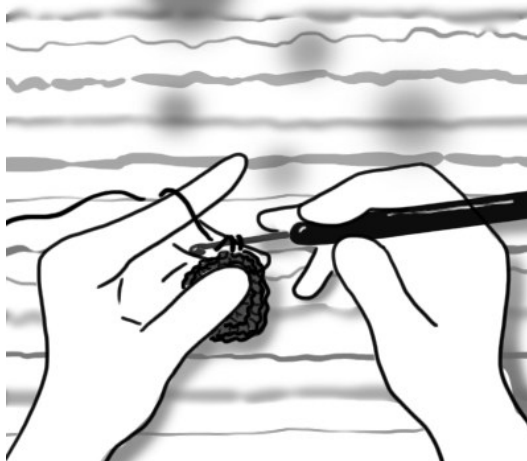
単行本『Ame's Crochet Book AmE LIFE まいにちのかぎ針編み』が大ヒットしている、デザイナーのAmE LIFEさんがすすめるのが、定番のモチーフを編んでコップをつかむこと。とくに中心から外側に向かって編んでいく「グラニースクエア」が初心者にぴったりだとか。

モチーフを手のひらサイズに編めば、そのままコースターとして活躍します。モチーフを何枚か編めば、つなげてクッションカバーやひざ掛け、ブランケット、バッグ、ポーチと、さまざまなアイテムを作ることができます。色の組み合わせによってはレトロでかわいくなったり、シックでおしゃれになったりと楽しめるでしょう。

◆かぎ針と毛糸の選び方

ひと昔前と違って、かぎ針の素材や形がバリエーション豊富になっています。初心者におすすめなのはかぎ針の部分が軽金属で、持ち手がゴムやプラスチックでできたグリップつき。金属だけのかぎ針よりも持ちやすく滑りにくい、動かしやすいのです。

一方毛糸は、色はもちろん、素材や太さ、形状など、本当に多種多様。初心者におすすめなのは並太のストリート毛糸で、糸目がわかりやすく編みやすいうえ、糸がからみにくいの





はなさき お悩み相談室

少なくとも1日1分間・100回は行う

背筋を伸ばす

こぶしを軽く握り
胸の高さから

ひざは90度に
曲げて座る

ひざの血を
たたかないように
注意



顔が老けて見えるのですが...

整形外科医の中村光伸さんによると、骨の健康はとても重要で、見た目にも大きな影響を与えるのだとか。とくに影響が大きいのが顔で、骨が元気な人はほおにハリがあり、丸みを帯びていて、カーブが目尻へとつながっています。また、あごの線がはっきりしていてシャープ。つまり、若々しい見た目になります。逆に、骨が老化していると、「眼窩(がんか)」と呼ばれる眼球がおさまる頭蓋骨のくぼみが広がり、目がくぼみます。また、目尻のまわりにしわができ、目の下がたるみます。ほかに、ほおが下がってほうれい線が目立

つ、あごの線がはっきりせず、首のラインがたるむなども。つまり、骨が老化していると、見た目が老けて見えるのです。

一方で、骨は刺激を加えることで元気にすることが出来ます。中村さんがすすめるのが、「ひざコツコツ骨たたき」。イスに座って背筋を伸ばし、ひざは90度に曲げます。両手を握ってこぶしを作り、胸の高さから右のこぶしで右ひざを、左のこぶしで左ひざを、左右交互にたたきましよう。このとき、ひざの血はたたかないように。たたいたときの振動が足裏まで抜けるようにするのがコツです。

飲食店で 注文するとき

カフェやレストラン、居酒屋など飲食店で注文するときは、品のあるなしが出やすいシーン。スタッフと気持ちのよいやりとりができるよう心がけましょう。まず、スタッフを呼ぶときはアイコンタクト、つまり、目を合わせるのが基本です。スタッフが気づかず、手を上げる場合は小さく、控えめにするのがスマートです。このとき、指をそろえて手を上げるときれいに映ります。逆に、注文する際に見苦しいのが大声でスタッフを呼ぶことです。まわりへの配慮が欠けるので避けましょう。また、手を高々と上げるのも、美しい所作とはいえません。

注文が決まっていなくても、スタッフがオーダーを聞きに来た場合は、メニューに迷ってスタッ

みんな集まれ~!

大人女子部

フを待たせるのはよくありません。忙しいスタッフへ配慮し、まだ決まっていない旨を伝えましょう。「どれもおいしそうで決められないので、少し待っていただけますか?」「もう少しあとで注文します」などと、笑顔でお願いするとベターです。

なお、注文する際に、メニュー名を口で言わずに指差しだけするのはできれば避けたいこと。横柄な印象を与えるうえ、オーダーミスの原因にもなり得ます。





<根菜と厚揚げの和風ポトフ>

居酒屋 我が家

①厚揚げは6等分に、ジャガイモは半分に切り、ニンジンも乱切り、レンコンは2cm厚さの半月切りにする。

厚揚げ



ジャガイモ



レンコン

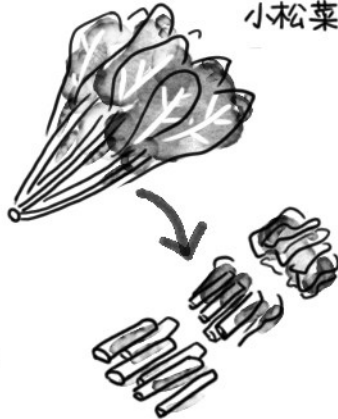


ニンジン



②小松菜はざく切りにする。

小松菜



材料 (2人分)

厚揚げ 1枚
ジャガイモ 2個
ニンジン 100g
レンコン 100g
小松菜 1/2わ
だし汁 1・1/2カップ
しょうゆ 大さじ1.1/3
みりん 大さじ1
七味唐辛子 少々

③鍋に①を入れ、だし汁、しょうゆ、みりんを加えてフタをし、中火で煮込む。

④根菜がやわらかくなったら小松菜を加え、さっと煮る。好みて七味唐辛子をふる。



根菜のうま味を
活かしてまよ



できあがり



おつまみメニュー

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

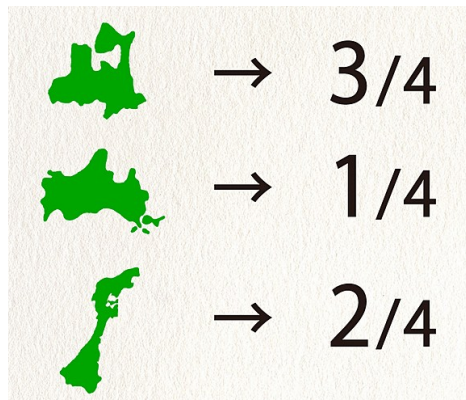


脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム5分

右の図の
左側はある県の形です。
この画像が表す
食べものは何か
わかりますか？



1月のことば

ただ悪い
1日なだけさ
悪い人生って
わけじゃないよ
(ジョニー・デップ)



ちやし(画像の左側は上から順に青森県、山口県、石川県を表し、右側の数字は県名をひらがなにしたときの何文字目かを示す)



1月の見直し <腰曲がり>



骨密度をチェックし、トレーニングで大臀筋をアップ!

姿勢が悪く、腰が曲がっている人は少なくありません。そもそも背骨は24個の「椎骨」が縦に連なっていてできています。そして、椎骨と椎骨の間には「椎間板」と呼ばれる円盤状の軟骨が挟まり、クッションの役目をしています。この椎間板は約8割が水分で作られていますが、年をとるにつれて水分が減少するのです。その結果、70～80代になると、もともと7ミリくらいの厚さだったものが3ミリくらいまで薄くなってしまいます。このとき、椎間板の後方は潰れにくいのですが、前方は連結部分がないために潰れやすくなります。つまり、関節の支えがない前方は潰れて前側に倒れます。その結果、腰が曲がるというわけです。また、女性は閉経後に骨密度が低下し、椎骨がもろくなって変形しやすくなります。これも腰が曲がる原因のひとつです。さらに、筋力の低下も腰曲がりの原因となります。とくに腰背部の筋肉が減少すると背骨を引っ張る力が低下し、腰が曲がりやすい状態になります。

腰が曲がっているかどうか、簡単にチェックできます。壁に背中とかかとが接するように立ち、耳の上と目を結ぶ線が床と平行になるように頭をそろえましょう。このとき、後頭部が壁に触れていない場合は、腰曲がりの可能性があります。

さて、腰曲がりを予防するためにはいくつかの方法があります。まず、年に一度は骨密度のチェックをしましょう。骨粗しょう症の傾向があれば、薬で治療できます。次に、生活習慣の改善です。カギとなるの

が姿勢です。長時間前かがみになることは避け、できるだけ意識して背筋を伸ばして頭と胸を垂直に立てましょう。つまり、正しい姿勢を保つのです。そして、筋肉アップにもとり組みたいもの。ラジオ体操やウォーキングなど、全身運動を毎日の習慣にするのがベストです。最後に、栄養面も見直しましょう。健康な骨と筋肉を作るために、タンパク質やカルシウムを意識して摂りたいもの。運動のあとに牛乳を飲むと、良質のタンパク質とカルシウムが効率よく体内に吸収されます。

おしりにある大臀筋が弱くなると、体が前に倒れた状態になりやすいもの。大臀筋のトレーニングで筋肉をしなやかに保ち、骨盤を安定させて股関節の可動域を広げましょう。腰まわりのゆがみを防ぎ、腰曲がりの予防になります。壁に手をついてまっすぐ立ち、股関節を軸にして片足を後ろに蹴り上げます。そのあと、もう一方の足も同様に。左右10回ずつ、3セットを目安に行うといいでしょう。

① 壁に手をついてまっすぐに立つ



② 股関節を軸にして片足を後ろに蹴り上げる



左右10回×3セットを目安に

生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別なお引き立てを頂き心よりお礼申し上げます。本年も皆様のご期待にお応えできるよう精進して参りますのでよろしくお願いいたします。

今年は午年、馬は古代から力強さ・成功・前進の象徴として、様々な文明で大切にされてきました。ギリシャ神話では、特に海の神ポセイドンと深く結びついており、ポセイドンが地上に生き物として馬を創り出したとされています。また、ポセイドンが現れる時は、白馬を伴う姿が描かれることもあり彼の力強さの象徴としても知られています。

日本において馬は古来より神聖な動物として大切にされてきました。特に神社では「神馬」として白馬が奉納され神の使いとして人々の願いを天に届ける存在とされました。また、神社に奉納する絵馬の風習は「願い事を馬に乗せて神様に届けてもらおう」という信仰に由来しています。お客様の願いやお気持ちをお花に託してお届けさせて頂きたいと思います。今年が皆様にとって『駿馬のごとく勢いに満ちた飛躍の一年』となりますようお祈りいたします。

FUKUOKA FLOWER SHOWの（3月22日～26日）開催が近づいて来ました。福岡市植物園において、国際水準のガーデン作品が見られるガーデンコンテスト、世界一の花の特別展示や国内初披露の品種を特別販売するマーケットが楽しめます。新年早々、その先駆けの宴席を彩る装飾花のご注文を頂きスタッフ一同準備に追われております。

「花の祭典」花とみどりあふれる街・福岡をお楽しみください。

1月31日は『愛妻の日』 日本愛妻家協会が「妻という最も身近な存在を大切にすると人が増えれば世界はもっと豊かで平和になる」という願いから制定されたそうです。奥様への変わらない思いや感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。お花については、お気軽にご相談ください。

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）

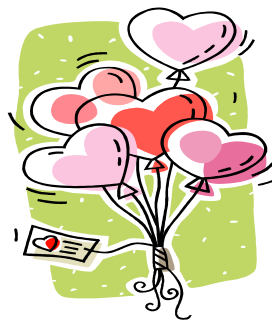
赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

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

URL： <https://www.mimatu-k.net/>



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



ホームページ