

# けやきの風

## あなたは「一緒に話をじっくり楽しむ」人？

会話は大切で、人間関係の基本。話題が豊富で会話が弾み、一緒に話をしている人は素敵です。会話上手になりましょう。

### ◆相手に体を向けて聞く

相手にしっかりと体を向けて話をするだけでも、「話を聞いてくれている」と信頼してくれるでしょう。逆に、体が相手に向いていない状態で会話するのは避けましょう。横並びで座る場合も、上半身はひねって相手に向けるなどした方がいいです。もちろん、スマホを見ながら、「はいはい」と言葉だけで返すのはよくありません。

### ◆自分の話のスピードを上げる

自分のことばかり話すのは、会話とはいえません。早く切り上げたいなどと、相手は思っているかもしれません。「自分の意見を言う」と「相手の考えを聞く」をセットにするのが会話です。

また、早口でまくし立てるのもよくありません。聞いている相手は「責められている」と感じることもあるからです。話すときはゆっくりが基本。すると、余裕が生まれ、知的で上品な印象になります。どうしても早口になってしまう人は姿勢を整えること。背筋を伸ばして正しい姿勢になれば、話すスピードも落ち着いてきます。

### ◆あいつは上品

会話を盛り上げるのに欠かせないのが、あいつちです。上品なあいつちは、声に出しすぎないこと。相手の話になすいたり、相手の目を見たり、また、ニコッと笑ったりするのがおすすめです。タイミングも大切に、興味深い話に対しては大きめにうなずきます。

「わあ」「そうなんです」「ね」ときどき声に出すのもOK。「それ、どこの店？」など、疑問を返すのも効果的です。

### ◆豊かな表情が会話を盛り上げる

話していて楽しいと感じる人は、表情が豊かです。ポイントは3つ。まず、よく笑うこと。笑顔が素敵なのはそれだけで魅力的です。話をしていて相手が笑顔だと、自分も気分がいいものです。次に、反応すること。相手の話に共感して、一緒に喜んだり、悲しんだり、驚いたり。リアクションがないと、会話が弾みません。そして、目を合わせる。言葉以上に視線は大切です、目を合わせて会話することが必須です。





## はなさき お悩み相談室

ひざで  
内側から外側に  
円を描くようにする

★骨盤を  
動かさないようにする



★股関節が開いていることを  
感じながら行う

左右10回ずつ 2セット

## いつまでもずっと歩ける脚でいたい<sup>000</sup>

整形外科医の高平尚伸さんに  
よると、一生、自分の脚で歩け  
るかどうかは、股関節の若さと  
強さで決まるそうです。そもそ  
も、股関節は人の体の中でもっ  
とも大きな関節で、上半身を支  
え、歩いたり座ったりするとき  
にも重要な役目をします。脚を  
なめらかに動かせるのは股関節  
のおかげなのです。

一方で、上半身の重みによる  
負荷が股関節にかかり、歳を重  
ねるにつれて、痛みや違和感を  
感じやすくなります。とくに女  
性は「変形性股関節症」になる  
ことが多く、痛みを抱えている  
人は少なくありません。痛みを

そのままにしておくと、次第に  
スムーズに歩くことが難しくな  
り、全身の衰えにつながります。  
股関節の痛みを予防し、若さ  
を保つには、股関節を支える筋  
肉群と筋膜ラインをほぐすこと  
です。具体的なストレッチ方法  
を紹介しましょう。

仰向けになって右ひざを直角  
に曲げて脚を持ち上げ、ひざで  
内側から外側に円を描きます。  
10回続けましょう。そのあと、  
左ひざも同様に行い、両脚で2  
セット繰り返します。脚を回す  
ときに骨盤を動かさないように  
し、股関節が開いていることを  
感じながら行いましょう。

## フランス流 食事マナー

## みんな集まれ~!

## 大人女子部

フランス人にとって、食事は空腹を満たすため  
だけのものではありません。家族や友人などとの  
コミュニケーションの場。そのため、食事をしな  
がら会話をするのが大切で、黙々と食事だけす  
るのはNG。また、複数人で食事をしているのに、  
人の話を聞くばかりで会話に参加しないと非常識  
な人という印象を与えます。話題はたわいもない  
ことでOK。会話を楽しみながら食事しましょう。

次に、避けたいのがレストランで料理をシェア  
すること。フランスにはシェアという概念がなく、  
皿を動かしたり、持ち上げたりするのはマナー違  
反とされます。料理をとり分けたり、皿を交換し  
たりするのは見苦しく映ります。とくに、格式あ

るフレンチレストランでは注意したいものです。

そして、食事中に髪を触るのも避けたいこと。  
欧米ではパンを手でちぎって食べるので、髪を  
触った手でパンを手にとる  
のは不潔に感じられ、一緒  
にいる人に不快感を与える  
からです。髪が食事の邪魔  
になりそうなら、あらかじめ  
ピンやゴムなどでまとめる  
配慮が必要です。テーブ  
ルに着いて髪をまとめている  
人をたまに見かけますが、  
見苦しいものです。

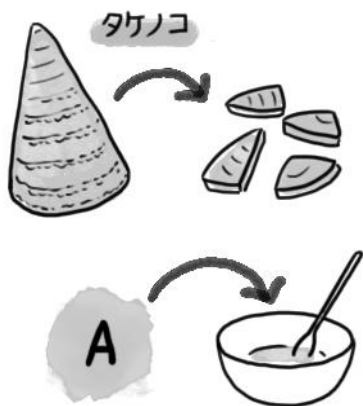


# 〈タケノコと鶏ひき肉の塩ラー油炒め〉

# 居酒屋 我が家

おつまみメニュー

① タケノコは食べやすく切る。  
Aは混ぜ合わせる。



② フライパンにごま油を熱して  
ひき肉を加え、塩、こしょうを  
ふって炒める。



### 材料 (2人分)

タケノコ (水煮) 200g  
鶏ももひき肉 150g  
ごま油 大さじ1/2  
塩 少々  
こしょう 少々  
ラー油 適量  
A 水 大さじ2  
ニンニク (チューブ) 5cm  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1/2  
ラー油 小さじ1/3  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々

③ 肉の色が変わってきたら、  
タケノコを加えて  
さらに炒める。



④ 火が通ったら、  
Aを加えてからめる。



⑤ 器に盛り、好んでラー油をかける。



お肉とタケノコに  
塩ラー油がよく絡んで  
クセになるおいしさ♪

アサヒビール ズバうま! おつまみレシピ <https://www.asahibeer.co.jp/enjoy/recipe>



## 脳トレクイズ

レベル★

目標タイム1分

下の数字の中から、合計が100になる  
数字のペアを2組作ってください。

46 33 54 68 13 8

87 25 77 40 61 93

4月のことば

自分で  
コントロール  
できないことは  
考えない  
考えてもしかた  
ないことだから

(松井秀喜)





## 4月の見直しくバッグを美しく持つ>



### バッグはひとつだけ！ バッグの中身を見直す！

高級ブランド「エルメス」のロゴには馬車が描かれています。これには、「エルメスは最高品質の馬車を用意します。ですが、それを御すのはお客さまです」という意味が込められているのだとか。それくらい、自分のバッグを「御す（きちんと扱う）」ことが大切です。高価だったからと持つときに気を使いすぎてはバッグに自分が振り回されているということ。バッグを美しく持つポイントを紹介しましょう。

まず、バッグはひとつだけ持つ。バッグは小さめのほうが女性らしく見えますが、荷物が入り切らずにサブバッグを追加するのはスマートとはいええず、見た目がすっきりしません。それなら、荷物がすべて入る大きめのトートバッグをひとつだけ持つほうが美しく見えます。

次に、バッグの中を整理する。素敵な人はバッグの中がすっきりしています。すっきりしていれば必要なものをさっと取り出せ、エレガントに映るのです。逆に、バッグの中がぐちゃぐちゃになっていると、何かを取り出すときに、バッグの中に手を入れてガサゴソと探すことに。このような行動は見苦しいもの。「家の中もあんなふうにごちゃごちゃで片づいていないのかも」という印象を与えてしまいます。

そして、あれもこれもとバッグの中に入れていませんか？ 荷物が多い人は「使う予定があるわけではないけれど、念のために持ち歩いている」ということがあるようです。また、必要ないのに

バッグの中に入れっぱなしになっていることも。本当に必要か見直し、いらぬものはとり出しましょう。たとえば、仕事で使うのであれば、ペンケースにたくさんの文具は不要で、ペンは1本あれば事足ります。また、使わない化粧品もとりあえずポーチに入れていませんか？ 口紅とパウダーだけなど必要最小限に。充電器は外出時間が長い場合だけに。週に1回使うかどうかなら、持たなくても大丈夫そうです。

さて、持ちものも品よくしたいもの。スマートフォンは外出時はマナーモードにしておきましょう。公共の場で大きな着信音を鳴らすのはまわりに迷惑です。財布は小さめサイズがおすすめ。不要なカードやレシートは入れないようにします。ハンカチはアイロンをかけた綿か麻のものを2枚持つのがおすすめ。ハンドタオルを持っている人がときどきいますが、ハンカチ代わりにするのはエレガントとはいえません。ティッシュペーパーはむき出しのままではなく、ティッシュケースに入れて持つのが上品です。



# 生活「見直し」塾

change myself, change my life.

# けやきの風編集部だより

『世の中にたえてさくらのなかりせば 春の心はのどけからまし』  
見る人の心を沸き立たせる桜 古くから詩歌に詠まれて親しまれてきた桜は江戸末期から全国に広がり、園芸品種を含めると100種以上の品種があります。  
現在最も一般的な品種「ソメイヨシノ」も、次世代の桜として病気（てんぐ巣病）に強く寿命も長い「ジンダイアケボノ（神代曙）」に替わろうとしています。ソメイヨシノに似た淡紅色の花を咲かせ、開花時期は一週間ほど早く花卉のピンク色がより鮮やかなピンク色を楽しめます。花見の新たな主役として期待されています。

さて新年度を迎え新しい生活が始まった方も多くいらっしゃると思います。慣れない環境による精神的緊張とこの時期の気温差などによる自律神経が乱れる新生活疲れは出ていませんか。心身の緊張をほぐし、無理をせずに「慣れる」時間を自分に許してあげることが大切です。

ここで、植物がもたらす不思議な力をご紹介します。  
観葉植物を室内空間に飾ることで自宅に居ながら森林浴をして心地よさや癒しを体感する森林浴効果があります。二酸化炭素を吸収すると同時に有害物質であるホルムアルデヒドなどを吸着分解して、人に優しい空気を送り出す優秀な空気清浄効果があります。副交感神経の働きを助け、心拍の安定、血圧を下げる、リラクゼーション効果が期待されるマイナスイオン。サンスベリアが多く発生させると言われていますが、すべての観葉植物にもマイナスイオンを発生する効果があります。ストレス緩和やエネルギー回復、自律神経系の改善など、その効果は大学や研究機関によって証明されています。

一輪のお花や香りなども植物の持つストレスの低減作用に役立ちます。  
生活の中に植物を取り入れて過ごしてみたいはいかがでしょうか。  
皆様の心が整いご活躍されますことをお祈りいたします。

5月10日は母の日を迎えます。お母さまやお世話になった方へ感謝の気持ちをお花に託してお届けされてはいかがでしょうか。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）

赤坂けやき通り警国西交差点角 警国町バス亭前

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/>



今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！

ホームページ

