

けやきの風

「暮らしての養生」を家のめぐりを歩くための「暮らしの養生」

「養生」は健康を維持し体を大切にすることで、心の健康にもつながります。ポイントを紹介します。

◆ゆったりしたラインの服を着る

仕事で制服などを着るとき以外は体を締めつける洋服ではなく、ゆったりしたラインのものを身につけましょう。体を解放させることで、気のめぐりがスムーズになります。髪の毛もきつく結ぶのではなく、ラフに束ねたり、結ばずにそのまま下ろすなどしましょう。

◆アロマテラピーをとり入れる

アロマテラピーは好きな香りがかぐことで、心や体をリラックスさせます。呼吸が自然と深くなり、体中に気がめぐります。香りは好みのものでOKですが、香りの選びに迷ったら、グレープフルーツやオレンジ、レモン、ベルガモットなど、柑橘系がおすすめです。気のめぐりを促す効果があります。

◆のんびり散歩する

気のめぐりまま、景色を楽しんだり、風や空気を感じたりしながら、のんびり散歩を試みませんか。気持ちのゆるりし、頭の中が整理されます。また、体のほせやほてりを鎮める効果も。できるだけ大腿で歩くのがポイントです。

◆体側を伸ばすストレッチ

体の側面、側頭部から足首にかけて伸ばしましょう。具体的にはCの字を描くようにストレッチすることで、体の側面が十分に伸び、体がゆるんでリラックスできます。その結果、気のめぐりがよくなります。寝る前の習慣にするほか、料理や掃除の合間、歯磨きしながらなど、つまみ毎日の習慣に取り込むと長続きします。

◆頭皮をマッサージする

耳の上にはストレスに関係するツボがあり、刺激することで頭が

すっきりし、ストレス解消になります。優しく手でマッサージするほか、ブラッシングも効果的。ブラッシングすることでかたくなりがちな頭皮がほぐれ、顔まわりが引き締まる効果も期待できます。

◆香りを楽しむティータイム

ティータイムは香りを楽しめるお茶を。心を穏やかにし、体中の気のめぐりをよくします。お茶の香りは好みで構いません。冷えが気になるときはアールグレイ、ほてりやのぼせが気になるときはジャスミン茶がおすすめです。





はなさき お悩み相談室



ハンドクリームを塗るときは
量よりも回数がポイント！

手がしわしわで気になります。

マニキュアリストの高倉あゆみさんによると、手は顔以上に年齢が表れやすく、顔と同じようにケアすることが大切だとか。ケアを怠ると弾力がなくなってしまうが増え、爪は薄くなります。老化を防ぐには保湿と保護が必要で、乾燥しているときはクリームだけでなく、化粧水で水分を与えてからクリームで油分を追加するのがポイントです。また、外出するときは手にも日焼け止めを塗りましょう。

高倉さんによると、手は皮脂腺が少なく、とくに乾燥しやすいのだとか。ハンドクリームを塗るときは量よりも回数がポイントで、一度にたっぷりの塗るのではなく、こまめに何度も塗るのがおすすめ。リビングやキッチン、寝室など、あちこちにハンドクリームを用意し、気づいたときに塗りましょう。外出したあとやトイレのあと、料理をする前など、手は一日に何度も洗うので、その度に潤いを奪われます。そのままにしておくと乾燥や手荒れを引き起こします。手洗いのあとはクリームを塗ることをセットに。とくにアルコール消毒やハンドドライヤーのあとはかなり手が乾燥しているので、保湿が欠かせません。

カフェでの 美しいしぐさ

みんな集まれ~!

大人女子部



カフェでイスに座るときはまずイスの横に立ち、イスから遠いほうの足を前に出しておき、もう一方の足でイスの前に。そして、ゆっくり腰をかけて足をそろえましょう。避けたいのが、腰かけるときに相手におしりを向けたり、ドスンとイスに座ったりすること。また、テーブルで脚が見えないとしても、脚を開いて座るのは見苦しいもの。かかとを少しだけ開いておくか、足首を組むと脚がパカッと開くのを防げます。

コーヒーなど飲みものが運ばれてきたら、自分のほうに引き寄せてから、両手で持ち上げましょう。利き手でカップのとっ手を持ち、もう一方の手をカップの底に添えてから、口元に運ぶと丁寧

に見えます。また、カップを皿に戻すときはそっと行い、音を立てないようにします。NGなのが口元をカップに近づけて飲むこと。背中が丸まって姿勢が悪く、美しく見えません。

カップを持っていないときは、テーブルに手を置きましょう。このとき、指をそろえて卵を持つように軽く曲げ、両手を重ねるときれいです。避けたいのが、テーブルにひじをついたり、顔や髪を触ったりすること。まわりを不快にさせます。



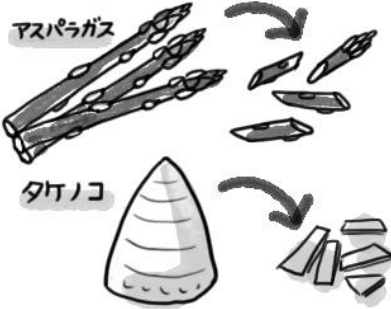
指をそろえて
卵を持つように軽く曲げ
両手を重ねるときれいです

〈アスパラと豚肉のチーズマヨネーズ炒め〉

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①アスパラガスは根元を1cmほど切り落とし、下半分のかたい皮を薄くむぎ、斜めに乱切りにする。タケノコは横半分になり、縦に薄切りにする。



②豚肉はひと口大に切ってAをまぶす。Bは合わせておく。



材料 (4人分)

- アスパラガス 8~10本
- タケノコ (ゆでたもの) 1/2本
- 豚薄切り肉 200g
- A 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ2
- B マヨネーズ 1/3カップ
- 粉チーズ 1/4カップ
- サラダ油 大さじ1
- 白ワイン 大さじ2

③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を加えて色がつくまで中火で両面焼く。



④アスパラガスとタケノコを加え、やや火を強めて白ワインをふり、2分ほど炒める。



⑤Bを加え、手早くからめながら30秒ほど炒める。



アサヒビール ズバラま! 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3分

マッチ棒を1本だけ動かして、正しい式にしてください。



8h = 81 + 52 8h = 61 + 62

5月のことば

心配事の
98%は
とり越し苦労だ

(藤村正宏)





5月の見直し<眼精疲労>



近くを見る時間を減らす！ 目の血行をよくする！

眼科外科医の佐藤香さんによると、多くの方が眼精疲労の症状に悩まされているのだとか。そもそも人が何かを見るとき、「水晶体」と呼ばれるレンズのような組織を通します。水晶体のまわりには「毛様体筋」と呼ばれる筋肉があり、伸び縮みすることで水晶体の厚さを変え、ピントを調節しています。近くを見るときは毛様体筋が縮みますが、長時間そのままにしていると筋肉が疲れ、凝り固まってしまいます。

また、水晶体がかたくなって調節機能が低下し、手元がぼやける状態になるのが老眼です。目元が見えにくいのにメガネを使わないと、目に負担がかかり、眼精疲労を加速させます。眼精疲労をそのままにしておくとう首や肩が凝ったり、頭痛につながったりします。

眼精疲労を予防するには、近くを見る時間を減らすこと。つまり、スマホやパソコンを長時間見続けられないことが大切です。また、目に優しい環境を整えてケアすることで、眼精疲労を軽減したり、予防したりすることが可能です。ポイントは3つあります。

まず、環境の改善。スマホを見るときは40cmくらい距離をとりましょう。また、パソコンやテレビを見るときは、部屋の明るさとモニターの明るさを合わせることで、瞳孔を調節する機能が活発に稼働し、目を疲れさせます。モニターの位置も重要で、視線がやや斜め下になるようにモニターを設置することで、目を疲れさ

せません。そのほか、部屋の湿度もポイントです。乾燥しているとドライアイを引き起こすこともあります。

次に、目のケア。目を温めたり、マッサージしたりすることで血行をよくすると、ドライアイやかすみ目、疲れ目に有効です。市販のアイケアマスクを活用するほか、繰り返し使える小豆入りのアイピローも目を温めることができます。マッサージは目のまわりの眼輪筋を内側から外側にほぐすようにするのがコツ。このとき、アイクリームなどを使うと、目のまわりの薄い皮膚を傷つけません。

最後に、毛様体筋を緩める。スマホやパソコンを見るときは、30分に1回は1分程度、目を閉じる、遠くの景色をぼんやりと見るなどで目を休ませる時間を持ちましょう。ほかに、「遠近ストレッチ」も有効です。目から30cm離れたところに人さし指を立て、人さし指を5秒間見ます。その後、人さし指から離れた背景を5秒間見ます。これを10往復しましょう。

環境の改善

40cmくらい

目のケア

毛様体筋を緩める



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

行く春を惜しみつつ新緑に目を奪われる季節になりました。庭の木々も鮮やかな新緑に染まる中、雪が積もったように真っ白で花火のような細い花びらを枝一面に咲かせる木“なんじゃもんじゃ”（ヒトツバタゴ）が満開になりました。5月の青い空に木全体が雪景色のような白さに包まれとても素敵です。ほのかに甘い香りを漂わせていますが、成木になり花を付けるまでに約10年かかります。ようやく咲き始め毎年楽しみに眺めています。

5月1日は「すずらんの日」でしたが 大事な方へすずらんの花を贈られましたかヨーロッパの人々にとって春の訪れを知らせる花であることから「再び幸せが訪れる」という花言葉が付けられました。フランスでは愛する人や友人、家族に日頃の感謝と『幸せが訪れますように』という願いを込めてすずらんの花を贈る習慣があります。

5月10日は母の日を迎えます。カーネーション全体の花言葉は「無垢で深い愛」です。母性愛や純粋な愛情を象徴するこの花言葉は母の日の贈り物としてカーネーションが世界中で愛され続けている最大の理由となっています。今では様々な色の品種の開発が進み、花の形も種類が増え日本では約950種類のカーネーションがあります。お花の持ちもよいので長く楽しんで頂けます。お母さんのお好きなお花と組み合わせてみてはいかがでしょうか。

また、夏野菜を植える時期です。育てやすいミニトマトやピーマン・バジル・シソハーブなど入荷してきますので育ててみませんか。自分で育てた野菜は新鮮で格別な味がしますよ。チャレンジしてみましょう。

5月10日は母の日・6月21日は父の日と感謝を伝える季節です。お花と一緒に温かい言葉を添えて贈られてはいかがでしょうか。お花を受け取られる時にメッセージカードの言葉を見て、とても喜ばれていらっしゃいます。お花の事で何かありましたらスタッフに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

シャンポール赤坂 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/>



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

