

発行日 2020年 11月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 幸せの種を見つけよう



今年はお家で過ごすことが多く、心なしか気持ちも沈みがちです。でもこんな時期だからこそ、心に栄養を注ぎたいと思うこの頃です。

皆さんはふとした日常の中で、ハッとするほど心が動くものを目にすることがありませんか？例えば空に浮かぶ雲が絵画のようにきれいだったり、昨日まで咲いていなかった道端の花が咲いていたり。そんな小さなことでも、気が付くと心がパッと明るくなりますね。そんな小さな楽しみを一つずつ見つけていきましょう。

人間は物事に感動すると、脳の中でドーパミンが発生し、体内の細胞が活性化します。反対にドーパミンが低下すると、集中力の低下や無力感などの症状が出てきます。ドーパミンは快感や記憶力、やる気などを司る神経伝達物質で、オキシトシン、セロトニンの3つで「幸せホルモン」といわれています。

オキシトシンは、手を繋いだりハグや触れ合うと分泌されるホルモンで、別名愛情ホルモンともいわれています。恋人といたらじっくり落ち着くのは、オキシトシンの効果なのですね。夫婦や恋人に限らず、飼っているペットと触れ合っている時間も、オキシトシンが分泌されるそうです。

セロトニンは太陽の光を浴びると分泌されるホルモンで、感情や心を落ち着かせてくれます。朝、太陽の光を思いきり浴びたら、誰でも気持ちがいいですよ。そのフレッシュな気持ちが精神を安定させてくれます。

これらの3つのホルモンが揃うと、最高に幸せになれる！そんな気がしてきましたね。朝の犬との散歩は最強の方法かも知れませんよ。早起きをして花や野菜のお手入れなどもいいですね。冬場は日の出が遅いので、なかなか太陽にあたる時間もゆっくり取れませんが、一日15分で大丈夫です。ご家族が出かけた後にゆっくり庭やベランダに出たり、お仕事の方は少し早起きして遠い方の駅まで歩くなど、日常の生活を少し変えるだけで充分効果が得られます。

好きな曲を聴きながら、コーヒーを飲んだり、ペットと触れ合ったり、物作りに励んだり、朝ジョギングやお散歩に出かけたり、幸せの種はまわりの色々なところにあふれています。

大変な時期だからこそ、心に栄養を持たせてあげたいですね。ぜひみなさんの「幸せの種」を見つけてください。



## 11月 November

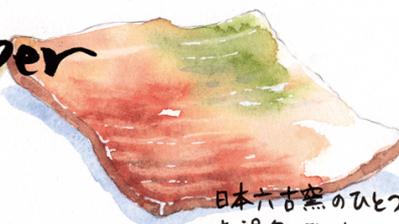
### 歴史

平安時代後期に常滑焼の技術を取り入れて始まったと言われています。有名な狸の置物は、昭和天皇が気に入られ歌に詠まれたことで広まりました。

陶磁器

信楽焼

日本六古窯のひとつ。素朴で温かみのある赤褐色の肌はやや粗く、小石の粒が小さくて多いのが特徴。自然釉の淡黄、緑、暗褐色などが豊かに映えます。



# 自家製薄味なめたけ

## 材料(4人分)

・えのき	3パック	だし汁	1カップ
・なめこ	1袋※	酒	½カップ
・しょうゆ	½カップ	みりん	大さじ2
・削り節	½カップ	・青ねぎ	少々



- ① えのきは根元を切り落とし、細かくほぐす。
- ② 鍋に※、なめこ、①を入れ、中火で煮汁が半分以下になるまで煮る。
- ③ ②にしょうゆと削り節を加え、さらに煮汁がひたひたになるまで煮る。食べる分だけ器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らせばできあがり。  
(※冷蔵庫で1週間程保存可能)

## ★えのき★

～ 選び方 ～

- ・新鮮なえのきはきれいな白色。黄みがかっているものや、袋の中に水滴がついているものは×。
- ・軸が太く、背丈がそろっていて、束全体がしゃきつとしていたものがおすすめ。



# たのしいこどもLife

## お受験の子供への心得とは

子供が受験生の場合、親子関係が良好かどうか勉強にも大きく影響が出ます。受験生の子供の気持ちを理解しておくことで、親子関係も良好になります。受験生との接し方についてご紹介します。

### ◆受験は子供にとってのビッグイベント

受験生にとって入試は、大きなビッグイベントになるため、かなりストレスを抱えて過ごす時期になります。ピリピリした雰囲気でも過ごしていると、日常生活においても苦しく感じます。親御さん方がポジティブな気持ちで声かけをすることで、だいぶ子供の受験ストレスが緩和され穏やかになります。子供を頭ごなしに叱るのではなく、良い点をピックアップして褒めてあげましょう。何でも完璧にできる子供はいません。良い部分を認めるようにしましょう。



### ◆小さなことでも褒めましょう

今までできなかったことができるようになるなど、小さな積み重ねが自信へと繋がっていきます。受験時期も同様にステップアップする時期なので、子供ができるようになった部分を褒めることで、子供も自信を持ち、受験など大きなステージを登っていきけるようになります。

### ◆口に出して伝えてみよう

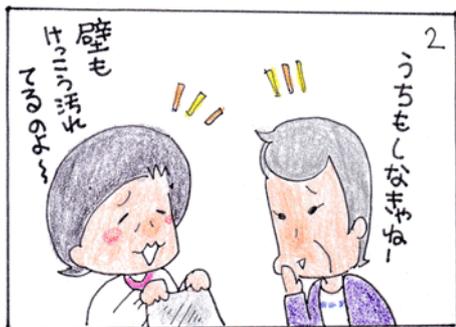
親から注意ばかり受けていると、子供も自然と自信を失っていきストレスから萎縮してしまいます。当たり前とみなされて見過ごしてしまいがちな部分も、「偉いね。頑張っているね。」と口に出して伝えることで、子供も親の気持ちが理解でき、安心感を得られます。

# ハッピー住まいる！

## ～ 壁紙のお手入れ ～



床の掃除はこまめにしても、壁の掃除は見落としがち。壁紙は掃除をしないと室内の埃や手垢、油汚れが蓄積し、いつの間にかまだらに目立ってしまいます。定期的にお手入れしましょう。



壁紙は種類によってお手入れ方法が異なります。家庭で使用されている壁紙の大半はビニル壁紙ですが、**材質が違う壁紙に同じ掃除方法を取ると傷めてしまう場合があるので、掃除の前にしっかり確認しましょう。**

### ★普段・定期的なお手入れ方法【共通】

ハタキや乾いた布、またハンディモップを使って埃を落とします。埃は下に落ちていくので、床掃除もセットで。定期的にブラタイプノズルを使い、優しく掃除機をかけましょう。

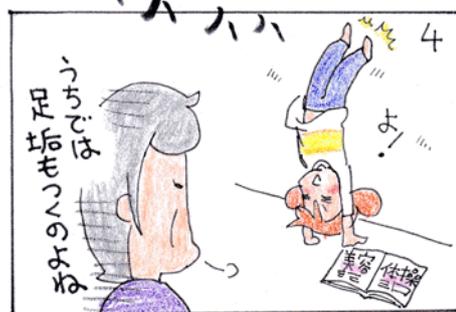


### ■ビニル壁紙【念入りなお手入れ、汚れが気になる場合】

汚れが特にない場合は、埃を落とした後、水で固く絞った布で拭くだけでOK。手垢汚れ、ジュースや調味料の汚れがある場合は、固く絞った布に中性洗剤をほんの数的垂らして拭いた後、きれいな布で洗剤を拭き取り、最後に乾拭きします。

### ■紙壁紙【汚れが気になる場合】

表面に撥水加工がされているものもありますが、**基本的に水拭きは避けてください。**手垢等の汚れは消しゴムで優しく擦り落とします。ジュースや調味料等の汚れがついた場合は、すぐに乾いた布やティッシュで軽く叩くように拭き取ります。



### ■織物壁紙【汚れが気になる場合】

織物壁紙の表面は**水拭きすることができません。**ジュースや調味料等の汚れがついた場合は、固く絞った布で表面を軽く叩くようにして汚れを取ります。

### ◆ひとくちメモ◆

壁紙の劣化を防ぐために ①直射日光に当てない ②よく換気する ③熱風、高熱を避ける ④薬品類を付着させない ⑤粘着テープを貼らない ⑥塗装した家具を密着させないようにしましょう。

## 今月のインテリア

### \*\*オシャレな色の組み合わせ\*\*

お部屋の色にこだわってみましょう。オシャレな色の組み合わせは、果たしてどんな色たちでしょう？

#### ◆フェミニンな雰囲気は…

茶色とピンク、グレーとラベンダー、パステルブルーと白などです。茶色、グレー、パステルブルーをベースにしてクッションの色やカーペットなどにピンク、ラベンダー、白を使いましょう。

#### ◆シャープな雰囲気は…

黄緑と茶色、からし色とグレー、意外と合うのが黒と水色です。スリッパや枕カバーなど、少しの分量で差し色に。



## 始めてみよう！「風水インテリア」

風水をインテリアに取り入れることで、金運や財運、仕事運などの運氣 UP の効果が期待できます♪

### ・観葉植物

大きな葉の観葉植物で金運 UP



湧水のように幸運が湧いてくるパワーがあるという「モンステラ」



「陽の気をもつ植物」と言われ、仕事運を上げる効果があるという「ミリオンバンブー」

### ・八角形の鏡



運氣を増幅させる効果があるといわれる。玄関に置くときは入って右側だと仕事運 UP 左側だと金運 UP。

### ・サンキャッチャー



窓辺に飾って、部屋に光を乱反射させることで、太陽のエネルギーを取り込み、悪い気を拡散させるそうです。

### ・カラー風水

カラーインテリアを部屋に取り入れてパワーを取り入れる手軽に楽しめる開運方法。上げたい運氣がどの方向なのかチェックして！ちょっとした小物を置くだけでもいいですよ♪

北	恋愛運・金運	ピンク・シルバー・白
北東	貯蓄運・転職	白・赤・ブラウン・オレンジ
東	仕事運・勉強運	赤・水色・青
東南	結婚運・恋愛運	オレンジ・黄緑
南	人気運・美容運	白・パステル・黄緑
南西	家庭運・健康運	ライトグリーン・若草色・ピンク
西	金運・商売運	アイボリー・白・ピンク
北西	出世運・事業運	クリーム・淡いピンク・パステル

※運氣 UP で一番大事な事は、「掃除と整理整頓」です。まずはそこから始めましょう(´o`)

気が付くと、今年もあと2か月となりました。今年は何年以上に時間がたつのが早かったように感じます。

今月になって、だいぶ肌寒くなり寒暖の差も大きくて、体調を崩しがちなこの時期。今年にはコロナウィルスとインフルエンザの同時流行もこわいですよね？(´\_`)

緑黄色野菜、② ヨーグルト、③ 紅茶 はインフルエンザ予防に効果があると言われていいます。毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「ハッキリ言う人」巻き込まれやすい時。興味本位で近づいたり関わらないのが無難。
- 2月生まれ** 「裏表のない人」十人十色です。思いやりと柔軟性を持って対応しましょう。
- 3月生まれ** 「口八丁手八丁の人」必要なモノと不要なモノがハッキリしてあなたの行動も変わりそう。
- 4月生まれ** 「誠実な人」「今」にフォーカスして吉。今できることを淡々とやっていきましょう。
- 5月生まれ** 「太陽のような人」経済面だけでなく有益な人脈に広がりそう。ご縁を大切に。
- 6月生まれ** 「師匠やリーダー」時間を有効的に使い、快適な生活環境に役立つDIYがGood。
- 7月生まれ** 「活発な人」プチ贅沢がマル。豊かな時間を過ごせば明日への活力が湧いてきます。
- 8月生まれ** 「健康的な美人」新聞やテレビの情報を鵜呑みにしないで。様々な角度から調べ行動を。
- 9月生まれ** 「年上の友人」言葉遣いに気を配ったり家族に日頃の感謝を言葉にして伝えて吉。
- 10月生まれ** 「親友」現状を見直すことで幸せ度UP。行動も変化しそう。
- 11月生まれ** 「経営者」棚ボタ的なラッキーあり。思わぬ幸運を引き寄せられる見込み。
- 12月生まれ** 「個性的な人」お金をかけず手間をかけることで世界に一つだけのあなたオリジナルができそう。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。