

発行日 2025年 8月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

お盆の過ごし方

後半戦に突入した夏休み。お盆は家族で過ごすという方も多いのではないのでしょうか。

お盆は、ご先祖様の霊を家に迎え入れて感謝したり供養したりするための日本の伝統行事です。期間は多くの地域で8月13日～16日とされていますが、これは「旧盆」と呼ばれます。7月中旬に「新盆」としてお盆を過ごす地域や、旧暦の7月13日～15日に行う沖縄県や奄美大島など、異なる日程で行う地域もあるようです。

お盆の正式名称は「盂蘭盆会（うらぼんえ）」といい、省略されて「お盆」となったといわれています。サンスクリット語で「逆さ吊り」を意味する「ウランバナ」が語源です。

盂蘭盆会には、元となるお経があります。お釈迦様の弟子である目連尊者（もくれんそんじゃ）が、亡き母親が地獄で逆さ吊りの刑を受けていることを知ります。母親を救うための策をお釈迦様に尋ねると、「旧暦の7月15日に多くの僧侶たちを招き、供物を捧げて供養すれば救われる」と諭され、これに従ったところ、母親は極楽往生することが出来た、というものです。このお経が7世紀ごろに日本に伝わり、元々あった祖先崇拜の習俗と融合して、お盆にご先祖様を供養する行事として定着したといわれています。

お盆はどのように過ごせばよいのでしょうか。前日までに
お盆提灯や精霊棚の準備をします。法要を行う場合は早めに菩提寺に依頼しておきましょう。お盆初日は「迎え盆」の日。お墓参りをし、お墓や自宅で「迎え火」を焚いてご先祖様をお迎えします。お盆提灯も灯しておきましょう。

お盆の中日には、お寺にどうか自宅にお坊さんを招いて読経していただきましょう。家族や親戚で集まり、会食を行う方も多いでしょう。また「盆踊り」をする地域も多いようです。

盆踊りは、帰ってきたご先祖様の霊を供養するための行事ですが、元は仏教で念仏を唱えながら踊る「念仏踊り」がお盆の先祖供養と結びついて盆踊りになったといわれています。秋田県の「西馬音内盆踊り」、岐阜県の「郡上おどり」、徳島県の「阿波踊り」は三大盆踊りとして有名です。そして、お盆の最終日は「送り盆」の日。自宅やお墓で「送り火」を焚いてお見送りをします。

お盆には、川や海の近くに行く、生き物の命を奪う、毒や棘のある花を飾る、引越しや結婚式などはやってはいけないとされています。迷信と思わず、覚えておいてくださいね。

日本人にとって大切な行事でもあるお盆。ご先祖様のことを思いながらゆっくり過ごしませんか。

8月	日	月	火	水	木	金	土
はづき	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						



HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレイを作りますよ。

夏でもさっぱり
食べやすい♪



しらすトースト



しらすトマト
大根サラダ

しらす干しパワーで肌のハリを

真夏の暑さで、思うように食欲がわかないと悩まれている方もいるのでは。しかし、食事で栄養を補わないと、肌がしぼんで見えることも。そこで、日光による暑さが厳しい夏におすすめの食材「しらす干し」を紹介します！

【しらす干しの栄養パワー】

稚魚を天日干しにして作られる「しらす干し」。美肌の維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

- ・ビタミンD ・タンパク質
- ・カルシウム ・EPA など

特に、強い日差しを避けがちな夏は、ビタミンDを補給できる食品がおすすめです。ビタミンDは日光に当たることでも体内で生成されますが、十分な日光浴ができないと不足しがち。さらに、ビタミンDは筋肉のもととなるタンパク質の働きを活発にさせたり、免疫力を維持させたりするのに必要となる栄養です。肌のタンパク質を強化して、イキイキとした肌のハリを叶えましょう！

【しらす干しアレンジレシピ紹介】

しらす干しは塩味が感じられるので、そのままトッピングとして使えます。食欲のわかない夏にさっぱり食べやすいレシピを紹介します！

●しらす干し乗せトースト

材料：食パン、スライスチーズ、しらす干し、海苔

- ①食パンにスライスチーズを乗せる。
- ②①の上に、しらす干しをかける。
- ③トーストし、表面に軽く焼き色がついたら、海苔をふりかけて完成。

●しらすトマト和風サラダ

材料：トマト、大根、しらす干し、めんつゆ少々

- ①トマトをサイコロ状に切る。
- ②大根をすりおろす。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④③にしらす干しと、めんつゆを混ぜて完成。

アジの干物おにぎり



みんな！
ごはんにするよ★

材 料（4人前）

- | | | | |
|----------|-----|-------|---------|
| ・アジの干物 | 2 枚 | ・ごはん | 茶碗 5 杯分 |
| ・生姜の甘酢漬け | 少々 | ・焼き海苔 | 全形 1 枚 |
| ・大葉 | 6 枚 | ・白ごま | 適量 |

①



アジは焼いて身をほぐし、大葉、しょうがは細かく刻む。焼き海苔は細かくちぎる。

②



ボウルでごはん、白ごま、①をよく混ぜ合わせる。

③



食べやすい大きさに、おにぎりにぎってできあがり。



誕生月の占い



タロット+九星気学



1月

家族のカタチはそれぞれ。血縁に縛られて苦しむのは本末転倒。家族ならあなたの幸せを重視するはず。

2月

大切な人を守るため、幅広く情報を集めて冷静に判断し、危機管理の意識を少し高めておいて吉。

3月

あなたらしさが最大の魅力。お利口さんになろうとしないことが大事。頭より感覚で捉えて行動してみましょう。

4月

流されたりついつい我慢をしていませんか?「オカシイ」と思うことには「オカシイ」と伝える勇気を。

5月

「繋がり」が肝心。人によってはLineやアドレスなどで繋がっていることで運気を下げてしまうことも…。消去が得策。

6月

急な予定変更があるかも。不測の事態にもパニックにならず、楽しめる心の余裕が運気UPの秘訣。

7月

責任感が重荷になることも…。一人で解決しようとしないで、疑問があればその道のエキスパートに相談して吉。

8月

上質な音楽、空間、お気に入りの雑貨など「心地良いモノ」に囲まれるよう取り入れれば運氣爆上がり。

9月

価値観が変わるかも。あなたにとって何が大切か考えるのによいタイミング。気付いたら実行して。

10月

「ご縁」がキーワード。人との関わり方を意識して。あなたの足を引っ張ろうとする人とは距離を置いて。

11月

一日の中であなたは何回くらい手を合わせていますか?「感謝の心」で接することで様々な気付きあり。

12月

敬遠していた問題に風穴があきそう。我欲を捨てれば一気に解決へ近づく見込み。肩の荷も下り体調もUP。

居心地のいい家づくり

～ 探し物って何が多い? ～

1. いつも何を探していますか?

探し物をよくしていませんか?何をよく探していますか?探し物が多い人は、それだけでかなりの時間を使っています。一度探し物をしていて気付いたら、時間を計ってみてください。5分10分があっという間に過ぎていきます。毎日少しずつだとしても、1年間で考えるとかなりの時間を使っているのではないのでしょうか。まずは、何を探すことが多いのかを考えてみましょう。

2. 定位置を作る

よく探している物に気付いたら、その定位置を決めましょう。定位置があいまいだと、また探すことになってしまいます。また、定位置が戻しづらい場所や、面倒な位置だと戻さなくなってしまうので、よく探す物こそ、すぐに戻せる定位置がおすすめです。戻すのが面倒だなと思った時は、未来の自分を想像して、未来の自分が探し物をしなくてもいいように、今、戻しておきましょう。定位置が決まったら、そこにラベルをつけておくと、より戻しやすくなって効果的です。

3. 定位置は2か所でもOK

物によっては、定位置が2か所あっても大丈夫です。例えば、ハサミは家の中の色々な場所で使うケースがあります。定位置が1か所で、そこに戻さない人がいて、次に使いたい人がハサミを探してしまうなら、定位置は使う場所の近くにそれぞれ決めて、「使ったら戻す」を徹底しましょう。



「夏はフルーツで栄養補給！」

夏の暑い環境下では、からだは汗をかくことで体温を下げようとします。しかし、汗とともに体内の水分やカリウム等のミネラルの排出もしているため、からだの不調を招きます。

特に最近では、驚異的な猛暑が続くこともあり、夏バテ・熱中症に注意が必要です。

そこでおすすめなのが、水分をはじめ、各種ビタミン・ミネラルなど夏バテ予防に役立つ成分がぎゅっとつまった「果物」です。おいしく食べて元気に夏をすごしましょう(*^-^*)

・スイカ



水分量が多いため、夏にぴったり！
疲労回復に有効なクエン酸やビタミンCが豊富！しま模様のはっきりしていて、表面がでこぼこしているものが甘味が強いサッです♪

・桃



ビタミンCやカリウムを豊富に含み、美肌や整腸に効果が期待できます！形が左右対称でふっくらしていて、産毛が生えているものを選びましょう♪

・メロン



糖質が多く、食物繊維が少ないので胃腸に負担が少なく、GABA も含まれているのでストレス緩和にも。完熟したものを見分けるには、網目が均一かどうかをチェック！

・バナナ



栄養価が高だけでなく、即効性と持久力をあわせもったスタミナ源。夏バテ対策の強い味方です。先まで太い方が甘味とコクが増しているのですおすすめ♪

・パイナップル



たんぱく質を分解する酵素が含まれているため、肉料理との相性が抜群です！消化も助けてくれます。下部がふっくらと膨れていて、重量感のあるものを選びましょう♪

・マンゴー

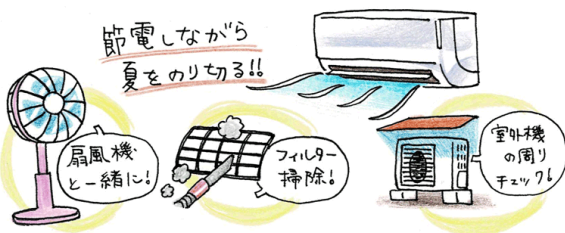


ビタミンCやβカロテンが多く含まれているため美肌効果が期待できます。栄養価が高いためE補給にぴったり！甘い香りがするものをおすすめ♪

日によって 40℃を超える地域もあるほど、
どんどん暑くなっている日本の夏。
電気代を節約しようとして、エアコンを使わないのは大変危険です。

そこで、エアコンの節約術をご紹介します！

- ・扇風機と併用する
- ・こまめにフィルターを掃除する
- ・室外機の吹き出し口をふさがない
- ・室外機自体も暑くならないようにすると効果的



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



『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。

ちょこっと テーブルコーディネート

＊＊涼しいテーブルランナー＊＊

ちょっとした夏のおもてなしに、テーブルランナーを敷いてみませんか？一枚敷くだけで雰囲気が変わりますよ。

●テーブルランナーって？

テーブルの中央に横長にかけける布のことを、テーブルランナーと言います。その上に花や果物、みんなで食べる大皿料理などをのせます。



●水色やレースのテーブルランナー

水色や青など、海を連想させるテーブルランナーを敷くと、とても涼しそう。白やシルバーのランチョンマットと合わせて爽やかなテーブルに。レースのテーブルランナーはエレガントになります。ティータイムなどに敷くと、とても優雅な雰囲気になります。

●貝殻を敷いて

テーブルランナーを敷くように、貝殻を並べてみましょう。大きな貝殻と小さな貝殻を組み合わせながら、中央に横長のライン状に並べると、遊び心がいっぱいです。波の音が聞こえてきそうですね。