

発行日 2026年 1月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

人生を豊かにする習慣

あけましておめでとうございます。皆さまどのような新年を迎えるましたか？

年末年始、楽しく過ごせた方も、そうでなかつた方も、せっかくの新年の始まりはポジティブな気持ちでスタートできたらいいですよね。そうはいっても、沈んだ気持ちはなかなか切り替えられない…、そんな方にお勧めなのが「スリー・グッド・シングス」です。

スリー・グッド・シングスは、ポジティブ心理学の父として知られているセリグマン博士らが考案した、ストレスを解消して幸福感を向上させる方法です。やり方は、毎晩寝る前にその日にあった“よかったこと”を3つ書き留めるだけ。例えば、ランチが美味しかった、信号がよいタイミングで青になった、子供が元気よく学校に行けた、などなど。自分にとって嬉しかったことや幸せだったことなら、ほんの些細なことでもかまいません。ノートに書いても、スマートフォンにメモっても、やり方はなんでもOKで、思い浮かべるだけでもよいのですが、後から見返せるように書き残すのがお勧めです。これだけのことですが、続けるうちに、ストレス耐性が強くなる、幸福感が高まる、前向きになれる、漠然とした不安が減る、などの効果があるのです。睡眠の質も向上するといわれているんですよ！

もう少し自分から進んで向上したいという方には、「アファメーション」もお勧めです。

アファメーションは、自分の理想や目標を達成した未来を、言葉にして繰り返し声に出す方法です。プロサッカー選手の本田圭佑さんや、モデルのミランダ・カーさんが実践したことでも知られています。やり方のポイントは、主語を「私」にして、「肯定形」の言葉にすること。そして、「現在進行形または過去形」の文章にすることです。例えば「私は〇〇と一緒に幸せな毎日を過ごしています（〇〇は子供や夫の名前）」や「私はエネルギーに溢れ、毎日を楽しんでいます」など。ポジティブな言葉にして毎日繰り返し宣言することで、潜在意識に働きかけ、現在のネガティブな信じ込みをポジティブな新しい信じ込みに書き換えて定着させます。すると、潜在意識はそれを真実だと認識し始め、無意識のうちに自分自身を望む方向へと導いていくのです。

朝起きた時など毎日決まった時間の習慣にすることがポイント。紙に書いて家の目のにつくところに貼って実践してもいいですね。潜在意識が認識するころには、ポジティブな気持ちが芽生え、新しい自分に出会えているかもしれませんよ。

新しい年の始まりに、人生を豊かにしてくれる新しい習慣を始めてみませんか。

1月	日	月	火	水	木	金	土
むつき							
	1 元日	2	3				
	4 小寒	5	6	7	8	9	10
	11 成人の日	12	13	14	15	16	17
	18 大寒	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



かるた遊びを楽しもう

お正月の遊びとして、昔から親しまれてきた「かるた」。古風で堅苦しいイメージもありますが、子供のいろいろな力を伸ばす遊びでもあるんですよ。

◆ヨーロッパと日本の文化の融合

かるたは読み札と取り札の2種類に分かれた札を使う遊びです。読み札を床に表向きに並べ、読み手が読んだ読み札とペアになる取り札を、早くたくさん取った人が勝ちです。語源はカードを意味するポルトガル語「carta」です。室町時代に伝わったヨーロッパのカードゲームと、平安時代に行われていた、ペアになる二枚貝を見つける貴族の遊び「貝合わせ」が結びついで、かるたが誕生しました。「百人一首」や「いろはがるた」が有名ですが、「花札」もかるたの一種なんですよ。

◆百人一首に親しもう

百人一首の中でも、鎌倉時代に藤原定家によって編纂された100首を「小倉百人一首」と呼びます。飛鳥～鎌倉時代の100人の歌人の和歌を一首ずつ、読み札には句と詠んだ人の絵が、取り札には下の句だけが書かれています。殿様や坊主の古風な絵柄や、歴史的仮名遣いで書かれていることで、とっつきにくいと感じるお子さんも多いかもしれません。5・7・5・7・7という伝統的な和歌のリズムに親しめ、記憶力や集中力、瞬発力も身につくので意外とお勧めです。また昔の人の和歌に触れることで異文化体験にもなります。最近では100首を20首ずつ5色に分けた「五色百人一首」も登場し、より身近になっている百人一首。冬の室内遊びに親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。



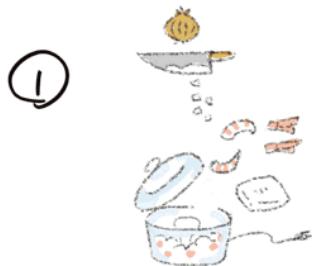
3色あられエビフライ

みんな!
ごはんにするよ★



材 料 (4人前)

Ⓐ	・エビ	16尾	・3色あられ	適量
	・玉ねぎ	1/2コ	・揚げ油	適量
	・はんぺん	180g		
	・片栗粉	大4		



玉ねぎはざく切りし、エビは殻をむき、尾を取って残しておく。フードカッターにⒶをすべて入れて混ぜ合わせる。

②



①を16等分にして丸めたら、3色あられをまぶす。エビの尾を1つずつ刺し、抜けないように全体をきゅっと両手で握る。

③



180°Cの揚げ油に尾を上向に入れて揚げてできあがり。

誕生日の占い

タロット+九星気学



今年やりたいことや目標は宣言しましょう。出費
1月 あっても自分への投資。必要経費と考えて惜しまないこと。

現状維持より変化を恐れないことが大切。今まで
2月 とは違うやり方が必要だと感じたら、色々試してみるのも手。

政治や社会情勢で不条理なことが起るかも。助け合いながら自分にできることをやっていきましょう。
3月

向上心が高まる模様。「こうしよう」と思ったり、
4月 アイデアが浮かんだりしそう。近場で気が合う人も見つかる暗示。

あなたはどこへでも行けます。苦しめている原因
5月 は、自分で決めたマイルールかも。思い立ったが吉日。

家電の故障、薬剤や治療費など、予想外の出費があるかも…。できれば節約して備えておきましょう。
6月

なんだかうまくいかない時は、無理しないで小休止して。身体をほぐしたり、メンテナンスに時間を割いてGood。
7月

身内が集まる際には年齢に関係なく「もしも…」についての話や、災害対策、避難先などを話し合って吉。
8月

人間関係や価値観も変化する時期。執着も物欲も減り、シンプルライフに关心を持っていく模様。
9月

時代は変わっています。奥ゆかしさは美德になりません。チャンスが来たら遠慮しないで掴みに行って。
10月

なりたい自分をイメージしていくことが大事。春に向けてチャレンジしたいことをピックアップしましょう。
11月

ツイてないなあ…と感じたら、口癖を気にしてみて。良くも悪くも他人の事ばかり話す人とは距離を置いて正解。
12月

「小正月を彩る餅花を飾ろう」

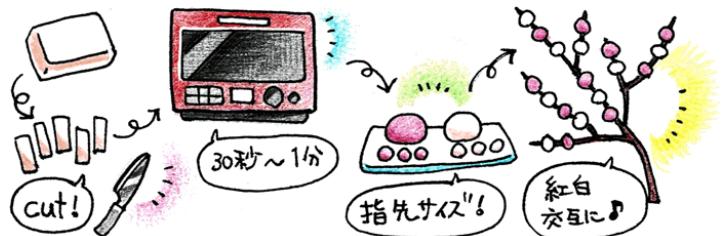
1月15日は、様々な正月行事が行われる小正月ですが、皆さんは小正月をご存じですか？
今回は小正月とはなにか、またその中の一つ餅花についてとその作り方をご紹介します。

■小正月（こしょうがつ）とは？

年末の準備から元旦、松の内と続いてきた正月を締めくくる1月15日を中心に行う正月行事です。小正月の行事は地域によって多種多様ですが、代表的なのは無病息災と五穀豊穣を願い小豆粥を食べ、餅花を飾り、門松やしめ飾りなどを燃やす、左義長やどんど焼きなどの火祭りが上げられます。

■餅花ってなに？

餅花とは、紅白の餅を小さくちぎって丸め、柳の枝に飾り付けた小正月の飾りのこと。小正月を知らない人も多いと思いますが、本来は小正月に飾って豊作や幸福を祈願するものです。桜の花や稻穂に見立てた紅白の餅を柳の枝にたくさんつけ、生花が手に入りにくい冬の飾りとして、



また、たわわに稲穂が実るようにと願いが込められています。小正月が終わった後、餅花を焼いて食べると1年間無病息災でいられるとも言われているんですよ。

■餅花の作り方

<材料>

・切り餅 ・片栗粉 ・食紅 ・柳（木）の枝

- ①切り餅を5等分ぐらいにカットし、少量の水を加えて電子レンジで30秒～1分ほど加熱する。
- ②餅の半分に少量の食紅を入れて練り色をつける。
- ③片栗粉で打ち粉したまな板に、赤白両方の餅を出し、それぞれ指先くらいの大きさにちぎる。
- ④餅を伸ばしながら交互に枝に巻き付けて完成。



昨年は格別のご厚情にあずかり
誠にありがとうございました

皆様のご健康とご繁栄を心から
お祈り申し上げます



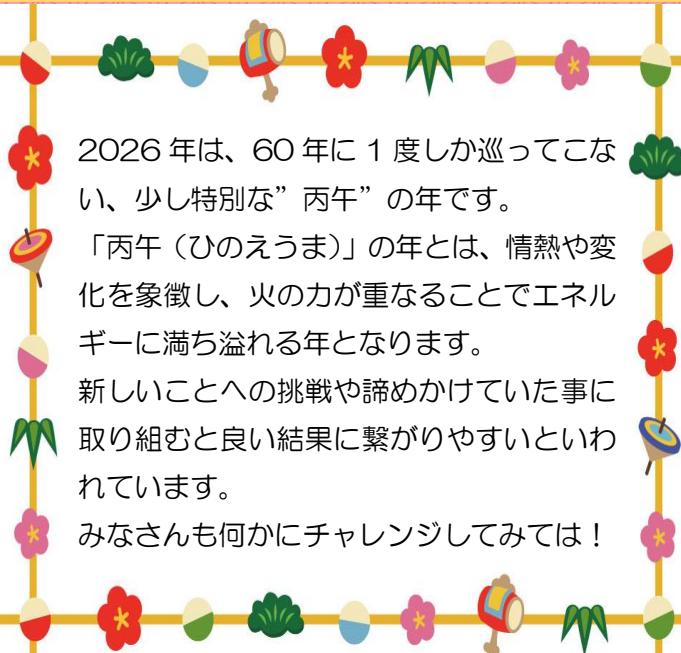
皆様に満足いただけるよう
社員一同気持ちを新たにしております

本年もよろしくお願ひ申し上げます



令和8年 元旦

～令和7年施工事例～



2026年は、60年に1度しか巡ってこない、少し特別な”丙午”の年です。

「丙午（ひのえうま）」の年とは、情熱や変化を象徴し、火の力が重なることでエネルギーに満ち溢れる年となります。

新しいことへの挑戦や諦めかけていた事に取り組むと良い結果に繋がりやすいといわれています。

みなさんも何かにチャレンジしてみては！

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](https://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。

ちょこと テーブルコーディネート

＊＊オシャレな汁椀＊＊

お雑煮やお汁粉など、汁椀を使うことが多い一月。汁椀といえば漆塗りのとても高価なものを想像しますが、最近は食洗器でも気軽に使える、カジュアルな汁椀が人気です。

●食洗器対応の材質

今まで食洗器対応の汁椀は、プラスチックや合成樹脂製でしたが、近年、木目にナノガラスコートを施し、木のぬくもりを活かしたまま、食洗器にも対応できる材質が加わりました。これによって、木目の温かみや高級感が伝わる丈夫な汁椀が気軽に使えるようになりました。

●汁椀の大きさやデザイン

汁椀の一般的な大きさは直径10~12cm、高さは6~7cmで、ちょうど手のひらにスッポリと収まる大きさになっています。この大きさで木目だと和風になりますが、もう少しぷっくりしたものや、側面が直線になったものなど、デザインが変わると、同じ木目でも北欧風になり、スープカップにもなります。ランチョンマットを敷くと、洋風の食卓も楽しめます。

