にこにこ通信

第６１号

断捨離　ーモノ・コト・ヒト・心を片付けるー

今「断捨離」という考え方が注目されています。昨年12月NHKのクローズアップ現代で放送されたのでご覧になった方も多いでしょう。

10年ほど前、金沢市に住む主婦が提唱し、ブログを通して広がりました。断捨離は、単なる整理術ではありません。身の回りをスッキリさせることで、心の混乱も整理し、前向きな自分に生まれ変るためのメソッドです。子育てに追われる専業主婦や働き過ぎの若者、親の遺品の整理に疲れ果てた５０代女性など、年齢・性別を問わず広がっています。

【捨】家にはびこる、不要・不適・不快なモノを捨てる、人に譲る、リサイクルするなどして手放す
【断】不要・不適・不快なモノを取り入れない、もらわない
【離】捨・断を繰り返すことで、モノへの執着から離れる

部屋を片付けてすっきり暮らしたい、とは誰もが持つ願望です。私たちが、片付けても片付けても片付かないのは、片付けられないダメ人間だからではなく、あまりに多くのモノがあるためなのです。私たちの家には、驚くほど多くの「使わないモノ」があふれているのです。
いつか着るかも知れない服、引き出物で貰った食器類、紙袋や包装紙、割り箸・・・
使えるけれど使わない、たくさんのモノ。そして、好むと好まざるにかかわらず、さらにどんどん流れ込んでくるのです。自分で買うこともあるでしょうし、人からもらったり、一方的に送られてきたり。
入ってくる量に対して、出て行く量が圧倒的に少ないために、モノは増える一方です。

片付けるための方法は、新たに収納家具を買うことではなく、自分が管理できる量、本当に必要な量、使っている量をきめて、残りを手放すことです。

さて、実際にモノを絞り込んでいく時に基準とするのは、「今の自分」が「使うか　使わないか」だそうです。そのモノが「使えるか　使えないか」ではありません。あくまでも基準となるのは「自分とモノとの関係」です。「過去に使っていた」　「いつか使うかもしれない」　「まだ使える」　「高かった」
と言う理由で、捨てずにいるのは、過去の執着や未来の不安、そしてモノに軸をあわせた基準です。
そうではなくて、今の自分にとって必要か、適切か、快適か、という「今の自分とモノとの関係」を基準にして判断するのです。

たとえば洋服を例にとってみると、何十着たんすに入っていようとふだん着るものはそのうちのごく少量ではありませんか？多分７～８割はいらないものです。逆に言えば、２～３割のものがあれば事足りるということです。洋服にかぎらず、他の「モノ」「コト」「人」にも、同じことが言えそうです。

そうして、出てゆく流れを適切に作ることで、本当に必要なものが入ってくるようになるのです。
そういっても、断捨離は、むやみやたらに捨てればよいというわけではありません。今の自分とモノやこととの関係を見つめなおし、必要なものは大切に使い切る。快適なものだけに囲まれた生活を手にいれましょう。

ラジオ体操を見直そう　健康あらかると

今から80年以上も前（1928年）に始まったラジオ体操。私たち日本人になじみ深いものですが、その良さが改めて見直されてか、それとも懐かしさからか、いま静かなブームになっています。中高年以上の人たちには手軽な健康法として、また若い人たちには意外と効果的なダイエット法として実践されているようです。

第一体操も第二体操も、それぞれ時間は3分ほど。まず、ゆったりとした動きから始まり、少しずつ激しくなり、エンディングに向かってまたゆったりとしたリズムに戻っていき、最後は深呼吸で終わります。この間は体の各所を曲げる・伸ばす・ねじる・反らすなど13種類の運動で構成されており、心拍数も 120～140拍と、ややきつめのジョギングをしているくらいにまで上がるといわれます。
つまり、かなりきちんとした有酸素運動であり、体の各部分の関節や筋肉を動きやすくするストレッチングの要素もあり、ふだんあまり使うことのない二の腕、胸、ウエストなどの筋肉にも適度な刺激を与える筋力トレーニングでもあるのです。

●ラジオ体操で気をつけたいこと
(1)一つひとつの動作を、ていねいに行う……
　子ども時代のように、隣の人とおしゃべりしながらいい加減にやっていては効果がありません。
(2)使っている部分を意識する……
　「今は体のこの部分の運動をやっているんだな」と意識し、力を入れるべきときはしっかり力を入れ、抜くべきときはきちんと抜くというように、メリハリをつけて行いましょう。
(3)痛みを感じるほど無理をしてはいけない……
　曲げるときは十分に、伸ばすところも十分に、しかし痛みを感じない程度に、です。

(4)リズムに乗って行う……
ラジオに合わせて行うときはもちろん、そうでないときも思い出しながら、あの軽やかなメロディーに乗って楽しみながら行ってください。

　第一体操と第二体操を通しで1日に2～3回続けることができれば、ごはん茶わん1杯分（120gとして約200kcal）前後に相当するエネルギーの消費になります。これを毎日の習慣にすれば太りにくい体になり、立派なダイエット法です。また、気持ちがはつらつとして、体は疲れにくくなり、フットワークも良くなります。

栃木弁講座　しゃあんめ

「しゃあんめ」とは「しょうがないでしょう、仕方がないでしょう」という意味です。
「め」に向かって尻上がりに発音するのが、コツ
また、「しゃーねー」というと、「しょうがない、仕方ない」という意味です。

「行きたいのはわかっけど、熱があんだからしゃあんめ。おとなしくねてろ。」

「一生懸命やったんだから、あとは待ってるしかしゃあんめ。」

「もっと欲しいっつったってもう無いんだから、しゃーねーべ」
　（＝もっと欲しいって言ってももう無いんだから、仕方ないでしょ。）　これはちょっと上級編かな。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

手作り味噌ウィンナー

■材料■　４人分

豚ひき肉（赤身）	３００ｇ
玉ねぎ	１/３個
ニンニク	一片
パセリ	一枝
Ａ　卵	１個
味噌	大１
塩	小１/２
黒こしょう	少々
ローズマリー	少々

アルミホイル　１０ｃｍ四方８枚

■作り方■

［１］玉ねぎ、パセリ、ニンニクはみじん切りにする
［２］ボウルに、ひき肉、［１］、Ａを加えて全体を良く混ぜる
（ここで、味見！少量をラップに包んで電子レンジで加熱し、薄いときは、調味料・香辛料を足してください。）
［３］［２］を８つに分け、１０ｃｍ長さの棒状にし、アルミホイルで包む
［４］フライパンに［３］を並べいれ、蓋をして、転がしながら７～８分蒸し焼きにする。焼きあがったら、アルミホイルをはずす。

そのまま召し上がっても、キャベツ・トマトなどと一緒にホットドックパンにはさんでもおいしい。

スヌード

スヌードとは、マフラーの先がつながったようになっている、長～い長～いネックウォーマーのような形のものです。この冬のヒット商品です。男性用もあります。
マフラーだと巻き方に気を遣わなくてはオシャレに見えないし、着脱に手間がかかります。
でも、スヌードならそんなことは無用。ただすっぽり首に引っかけるだけ。部屋の中でしていても大丈夫です。
二重にして、ネックウオーマー風に首回りに巻いたり、ネックレス感覚で一重で首に掛けたりするのが定番の使い方ですが、ベストのような感覚で身に着けるほか、肩掛けケープ風に使うこともできます。
首周りにボリュームができて、小顔に見えるのも、人気の理由のひとつです。
着崩れせず、アレンジの種類も豊富なスヌード。1つ手に入れてみてはいかがででしょう。
器用な方は、手作りするのも良いですね。

野菜のはなし　菜の花

菜の花、菜花ともいい、旬は1月～4月です。菜の花がつぼみのうちに収獲したものです
カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などが豊富です。

つぼみの部分が、やわらかく、おいしいので、花が開いていないものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしく、緑の濃いものが良品です。

葉も茎もおいしくいただけます。ゆでてお浸しや和え物、そのほか炒め物、汁物、揚げ物などさまざまに使うことができます。下ゆでする場合は、ほろ苦さ、かすかな辛味と歯ざわりを生かすように、塩少々を加えた熱湯で手早くゆであげましょう。鮮やかな緑色とほのかな苦味のある菜の花は、春を感じる食材のひとつです。

ひとりごと

我が家もご多分に漏れず、使ってないものがいーっぱいあります。ウンザリです。
何十年もしまいこまれたままのもの、ずーっと置きっぱなしになっていて、「見えなく」なっているものなどなど。　で、私も「いざ！ダンシャリアン（＝断捨離をする人）に！」と、思いたって、いろいろ処分を始めてみました。とりあえず、「本当にいらないもの」だけでもかなり大量にありそうです。
ゴミの日のたびに、大変です。

厄介なのは、「いつか使うかも」というモノたち。ついつい「モッタイナイ」が顔をだします。それに打ち勝ち処分し続けるのは、考えただけでも、気持ちが押しつぶれそう。ですが、徐々にやっつけていきます。気長に、ね。すっきりと暮らせる日は来るのだろうか・・・？

一年中で一番寒い季節ですが、夕方日が暮れるのが遅くなったり、ネコヤナギが芽を出しているのを発見したり。春は確実に近づいているんですよね。
インフルエンザなど、体調には気をつけてお過ごし下さい。

２３．１．２０

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／戸辺食品工業株式会社
戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４
電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１
ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)