

素敵だ和♪

最近、俳句に注目が集まっています。俳句は「難しそう」というイメージもありますが、日本の四季や情景を感じるととても素敵な文化。日記代わりに気軽に詠んでみたり、作品をコンテストなどに応募してみてもいいかもしれません。

基本的には5・7・5のリズムで言葉をのせていきますが、字余りや字足らずがあってもその情景が感じられればOKです。また、大切なのが季語。1つだけ入れることがルールです。散歩中に見つけた花や空、卒業式などのイベント、日常のうれしいことなどを題材に、思うままに詠んでみましょう。



蝶々の「ちょ」といった拗音（ようおん）やカップの「かっ」といった促音は1語としてとらえます



「風に揺れ
黄色いたんぽぽ
笑ってる」

俳句や川柳を楽しもう！



俳句にちょっと慣れてきたら、感動や余韻を表す「～や」、動詞の後に使って濯瀦を表す「けり」などの「切れ字」を使ってみるのもいいですね！

川柳もおもしろい！

川柳は俳句と違って、季語がいりません。生活の中の何気ない出来事や家族が言っておもしろかった一言など、さらに自由に5・7・5を操ってみましょう！ また、各企業がテーマに沿って募集する川柳もなかなかユニーク。それらを参考にしてみるのも楽しいですね。

■3月の季語
啓蟄／春分／白酒／つくし／春の雪／彼岸／ひな祭り／春大根／桃の花／霞／卒業／ミモザ／弥生など

リフォームショップ秀文 山本 秀文 店長



伊藤建設 住まいる通信

伊藤建設株式会社
LIXILリフォームショップ伊藤建設
住所：宮城県岩沼市桜五丁目3番59号
TEL: 0223-24-2383 FAX: 0223-22-2264

No.22

伊藤建設が、生活の楽しい情報、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします。2019年3月1日発行

こんにちは。春が近づき、花粉症の方には辛い時期がやってきました。花粉症を悪化させないためには、免疫力を高めることが大事。十分な睡眠をとり、リラックスして、普段よりも疲労やストレスをためないように心がけましょう。

食生活もポイント。免疫力を高めるためには、乳酸菌やポリフェノールを多く含む食べ物が効果的です。乳酸菌を含むヨーグルトや味噌、納豆、ポリフェノールが多い赤ワイン、緑茶などを積極的に摂りましょう。反対にジャンクフードや加工食品など、ヒスタミンやトランス脂肪酸を多く含む食品は控えたほうがよさそうです。

今はドラッグストアなどでも花粉症の薬がたくさん市販されていますが、点鼻薬などは長期間使用するとかえって鼻詰まりが起こりやすくなる副作用も。薬剤師などに相談して、適切に使用するようにしましょう。



代表取締役 伊藤 淳寛



はやしのひとりごと

こんにちは！住まいメイトの林です。3月といえば桃の節句。我が家にも女の子がおりまして、幼い頃は、ひな壇と並んで毎年写真撮影をしてきましたが、お年頃になった最近ではすっかり撮らせてくれなくなりました。...子供の成長は早いなあとしみじみ感じます(；) そんな私の寂しい想いを癒してくれるのは、数年前に買い求めた「こけし雛」です。青森 津軽系こけし工人の作品で、丸くて優しいお顔をしています。そしてなにより、三人官女と ぼんぼりが林檎！可愛すぎて一目惚れしてしまいました(*~*) ひな祭りが終わったら早く仕舞わないと婚期が遅れると言いますが、年中飾っておきたいくらいです 笑

お雛様を飾りながら「自分のために雛人形を買うなんて、私もずいぶん大人になったもんだなあ」と、しみり思う今日この頃でした(；)♪



3月の運勢 12星座占い

<p>おひつじ座 (3/21~4/19) 大きな一歩を踏み出す準備が整う時期。しかし焦ってしまうとせっかくのチャンスを見失う恐れがあります。いつも以上に、人との交流や情報交換を大切にしましょう。辛いときはメンタルの安定に、歌や音楽鑑賞が有効。ぜひ取り入れて。</p>	<p>てんびん座 (9/24~10/23) やるべきことだけでなく頼まれごと増え、普段以上に多忙な時期となりそう。どちらか一方のみに偏らないようバランスよくスケジュールを組み、ムリなく進められるようにしましょう。金銭面では、新たな勝負やビジネスの準備に取りかかると◎。</p>
<p>おうし座 (4/20~5/20) 新たな挑戦や試練があなたに訪れるとき。なかには難しいこともあり、始める前からくじけそうになるかもしれませんが、迷わず前向きにチャレンジするのが正解。健康面では、気温の変化に注意。発熱や風邪の兆候があるなら、早めに身体を休めて。</p>	<p>さそり座 (10/24~11/21) 運気はまずまずです。今月は、遊びやレジャーを通じてなど、ユニークな形で学びを深めることができそう。あなたならではのスタイルやパターンを発見できる可能性もあるので、思いついたアイデアは積極的に試してみると良いでしょう。</p>
<p>ふたご座 (5/21~6/21) 行動や情報収集がうまくいき、順調に目的を達成できる予感です。金銭面では、目標金額を決めてから貯蓄・ビジネスをスタートさせると◎。健康面では、疲れやだるさを感じやすいとき。大変なときは落ちついて休養はしっかり取るようにして。</p>	<p>いて座 (11/22~12/21) 運気は曇り空。さまざまなチャンスや情報が舞い込み、どれを選んだらいいか迷ってしまいます。ひとりで判断できないときは、第三者の意見を仰ぐと◎。健康面では、疲れを感じやすい傾向があるので毎日の筋トレで基礎体力アップを目指して。</p>
<p>かに座 (6/22~7/22) 新たな挑戦をスタートさせると吉です。評価アップのポイントが増やせたり、試験に合格するなど、さらなるレベルアップを狙えるはず。金運はイマイチ。ひとつでも不安要素がある場合は要注意。納得できないときは、話を進めないこと。</p>	<p>やぎ座 (12/22~1/19) 頓挫しかけていた夢やプランも、今なら大きく進められるはず。金銭面では、以前手にしそびれていた金運のビッグチャンスが再び巡ってくる予感。ここぞという場面で迷わないよう、持ち前の判断力・瞬発力も研ぎ澄ませておくこと。</p>
<p>しし座 (7/23~8/22) 今月は、気持ちや環境を切り替えることが運気のアップに繋がります。やるべきことに集中できる環境をきちんと整備して取り組んでみて。バランスよく進められるようになるでしょう。予定はキッチリ決めすぎず、ゆとりを持たせることが大事です。</p>	<p>みずがめ座 (1/20~2/18) 運気は好調。やることなすことが、あなたの望む方向へのスピードアップにつながる。手持ちの作業やスケジュールにも余裕が出るため、これまで遠慮していたことも前向きに検討できるでしょう。頼まれ事もできるだけ引き受けて◎。</p>
<p>おとめ座 (8/23~9/23) 交友関係をできるだけ広げておくことが大事。コツコツとした取り組みではありますが、やれはやれほど幸運を手に入れる可能性がUPします。健康面では、ホルモンバランスが崩れやすい時期。自然に囲まれた場所でのびのび身体を動かすと◎。</p>	<p>うお座 (2/19~3/20) 今月は、与えられた環境や条件の中でベストを尽くすことにやりがいを感じる。これまでの経験と柔軟な対応力があれば、どんなにシビアな条件でもうまく乗りこなせます。健康面では、免疫力を高める行動が吉。運動などで体温をあげてみて。</p>



住まいマイト 織茂



住まいマイト 林

Health

深呼吸でリラックスしましょう

座って深呼吸するときは背筋を伸ばし、肩や腕の力は抜きましょう



立った状態で歩行するときも背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

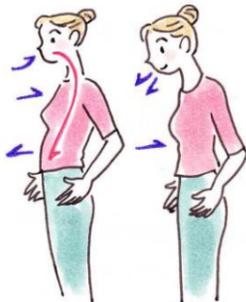
何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸をしてみませんか？ 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ！

●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸をしてみましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行くと、快適な睡眠へと導きます。



4秒がキツイなら3秒吸って6秒吐くでもOK! 無理なくやろう♪

吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。



自律神経って?

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう！

かんたんレシピ

タコと三つ葉の胡椒和え

切って和えるだけと簡単！ 三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみにも最適な一品です♪

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- タコ(ゆでたもの)…80g
- 三つ葉…1/2束
- ミックスナッツ(有塩・無塩どちらでも)…15g
- しょうゆ…小さじ1
- 柚子こしょう…小さじ1/4



- ①タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。
- ②しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。
- ③①を合わせ、②を加えて和え、器に盛りつける。

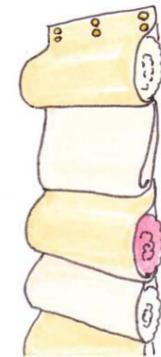
※しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます！

EasyCraft

かわいい柄やおしゃれな柄が豊富なランチョンマット。100円ショップでも素敵なものが手に入ります。せっかくなので、食事のときに敷く以外に活用してみませんか？



■ タオルストッカー



織物調の張りのある素材のものを活かしてタオルストッカーに。半分に折って画びょうなどで留めれば完成！

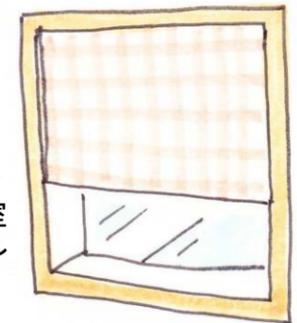
浴室用やキッチン用など、入れるものによってランチョンマットをずらして筒の大きさを調整してくださいね。



■ カラーボックスの目隠しに

つっぱり棒にカーテンクリップを通し、ランチョンマットを留めてカラーボックスに設置するだけ！ 中身が見えないのですっきりした印象になります。

■ 小窓の目隠しにも

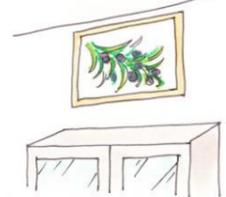


面倒なら、両端を画びょうで留めるだけでOK♪

トイレや階段室の小窓の目隠しにもおすすめ♪

■ インテリアフレームに

100円ショップなどで手に入るフレームに入れて飾れば立派なインテリアに！



とっても素敵♪

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

クイズの答えを募集します

正解者の中から抽選で5名様にプレゼントを差し上げます。
はがき、FAXにて
①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。
〒989-2433
岩沼市桜五丁目3番59号
リフォームショップ伊藤建設
FAX: 0223-22-2264

4月末日までご応募ください。

オ
ハナ○ズキ
ズトリ

セキ○ン
ルヤスミ

ウスゴ
○ボロツキ
リ

ヒ
○ノハナ
アラレ

