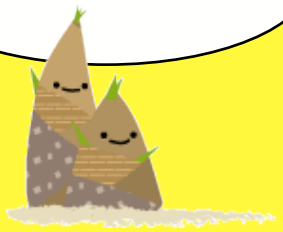
２０１７年3月1日　発行　　第１１８号
笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

3・4月号

クリア通心



～　『ハウスサポートのクリア　0120-4173-11（よいなみ　いい）』　からの定期的なお便りです！　～

毎度、読んでいただいてありがとうございます
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします

http://www.clear88.net/

以前チャレンジした１日１食に再チャレンジしようとしているけれど、なかなか苦戦している八軒（はちけん）です。最初のうちは空腹に慣れないといけないので、我慢のしどころなんですがね。

昔のニュースレター

2005年から始めたこのニュースレター。以前は「ほほえみポスト」というネーミングで始めましたが、途中から「クリア通心」に改名。先日昔の「ほほえみポスト」を読み返していたら娘について書いていたのが面白かったのでここに再掲してみます。2007年6月号からの転載です。

【私の娘は昭和58年生まれの23歳（当時）。まだ独身ですが、現在アルゼンチンにいる？・・・はずです。？？
中学3年まではすくすくと育ち（学力は全然だめでしたが）ましたが、3年生の夏に突然「私，○○高校にいくから家庭教師をつけて！」と言い出し、それまで好きだったテレビにも封印をして勉学に励みました。私達夫婦も先生も「今からじゃ絶対ダメだろう」と言ってたんですが、努力の甲斐あって見事合格しました。そして意気揚々と通学を始めたんですが、1年生の夏頃、これまた突然に学校に行かなくなり、「いま流行りの登校拒否か」と思い、私も力ずくで行かせようともしましたが、その気の無い者を力づくで動かすなんてことはやはりできません。結局、学校も辞めて幾つかの仕事を転々としていたんですが、ある日「音楽の勉強がしたいからイギリスに行く」と言って英語の勉強を始めました。この英語というのは勉強の中でも本人が一番苦手としていた分野なんですが、これまた勉強の甲斐あってか数ヶ月後にはイギリスに向かって旅立って行きました。そうして暫くのイギリス生活を終えて帰って来た後、今度は横浜にいる長男を頼ってわが家を巣立って行ったわけなんですが、横浜では結構頑張って仕事をしていたようです。そして、昨年の暮れに言い出した事が「私、メキシコに行ってくる」。私達夫婦もある程度覚悟ができて来ていますからそれほど驚く事も無く、「どれくらい？」と聞くと、「はっきりとはわからないけど1年ぐらい」という返事。そして今年の1月にに出国してから現在までメキシコにとどまらずキューバ，パラグアイ、ペルーとあちこち行ったようです。先日届いたメールでは「タンゴを踊ってみたいのでアルゼンチンに行きます。」ということだったので、アルゼンチンにいると思うんですが、よくわかりません。この先どうなることやら・・・】
ということで娘はその後無事帰国し、今年33歳。今では一児の母として千葉で暮らしています。
　めでたし、めでたし！

なつかしい話

古い話ですが、わが家の子供達が小さかった頃よく絵本の読み聞かせをしていました。寝る前に読むのが習慣になっていて、本棚の本を選び「今日はこれ読んで～！」と持って来た本を布団に転がって一緒にページをめくる。長男が４歳長女が２歳くらいでしょうか…。私は早く眠くなってくれるのを期待しながら、時には怖い話、時にはほのぼのとした話など、だんだん読み手の語りにも力がこもり、眠くなるどころか興奮させてしまう事もしばしば。読むのも疲れるので、カッセトテープに吹き込んで流した事もありました。子供の成長と共にいろんな本を買っていましたが、やがて自分の部屋を持ち、絵本は箱の中にしまい込まれ、引っ越しのたびに処分しようかどうしようかと迷いながらも長男が高校生になる頃まで、大切に保管していました。ある時、引っ越しの荷物整理の時に買い取り業者に取りに来てもらい、段ボール箱２つ分程買い取ってもらいました。ところが、その事を後日息子に話したら「なんで、売ったりしたん？できる事なら、買い戻したい！」と、怒られてしまいました。10年以上も箱に仕舞われていた本に、まさかそんなに想い入れがあるとは…。ちょっと後悔をしましたね～。

実はその時、数十冊の絵本の中から、少しだけ私のお気に入りを残していたんです。その残しておいた本を３０年以上経って古い段ボールから取り出し、先日娘が帰って来た時見せたところ「自分の子供のために懐かしい絵本を読んであげたい」というのです。少ないけど取っといて良かった～と、つくづく思いました。

今になってみると、心の奥にしまわれた想い出は話してみないとわからないこと、気付かない事がいっぱいあって、大人になったから話題に出せる事もあるんですね。

先日、私の実家（高知）に帰った時、すぐ上の姉から聞いた話です。小学生の時に新しい自転車を買ってもらってた姉と遊んだ頃のこと。「小さい妹を走らせて、自分は得意げに自転車に乗って、早よーついてきいや～！と、あの頃の事思い出すと、かわいそうやったね～』と言ってました。私はそんなことすっかり忘れていたんですが、ふと懐かしい子供の頃を思い出させてくれました。家族の昔話などで世代が替わっても懐かしい話でほっこりとした気持ちになるのもいいですね。としでしょうか？＾＾！八軒安野

かんたん・おいしいヘルシー料理

ひき肉とブロッコリーの甘みそ炒め

材料（２人分）

豚ひき肉	200g
ブロッコリー（小）	１個
にんにく（薄切り）	１かけ
【A】	
酒	大さじ１.1/2
みそ	大さじ１.1/2
砂糖	大さじ１
塩	少々
サラダ油	小さじ１

①、ブロッコリーは子房に分ける。茎は皮をむき、小口切りにする。
②、フライパンにブロッコリーを入れ、、水大さじ１～２、塩少々を回しかける。ふたをして中火にかけ、２～３分間蒸し煮にして火を通す。ザルに上げ、水気をきる。（ブロッコリーは少なめの水で蒸すと、歯ごたえがよい）
③、②のフライパンにサラダ油小さじ１とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが薄く色づいてきたら、ひき肉を加え、中火にしてパラパラになるまでよく炒める。
④、紙タオルに取り出して余分な油をきり、フライパンに戻し入れる。【A】を加えて一煮立ちさせたら、②のブロッコリーを戻し入れ、手早く全体にからめる。

へ～そうなんや～

こよみ

地球上の生き物は、太陽と月のもとで生きています。太陽の傾きが暑さ寒さに影響し、月の巡りが潮の満ち引きや大潮小潮をもたらしますが、動植物はこれらの変化に合わせて成長しているので、暦はただ単に日付を追うものではなく、生きる指標でもあるのです。

暦には多きく分けて、太陽の運行をもとにした「太陽暦」、月の満ち欠けをもとにした「太陰暦」、太陽と月の両方を取り入れた「太陰太陽暦」があります。

　現在、日本を含め多くの国で使われている暦は、古代エジプトを起源とするグレゴリオ暦で、太陽の運行をもとにした太陽暦です。

　旧暦の太陰太陽暦は古代中国を起源としており、７世紀に日本に伝えられ、何度も改良が重ねられ天保暦といいます。太陰太陽暦には、太陽と月のめぐりのの両方が取り入れられています。月の満ち欠けをもって１ヶ月となりますが、月が地球の周りを一巡するのは29.53なので、12ヶ月で354日となり、太陽暦より11日短くなります。すると、月のめぐりだけの太陰暦では季節がずれてしまい、太陰暦太陽暦は32～33ヶ月に一度うるう月を入れて13ヶ月とし、そのずれを解決しています。

暦と季節がずれているわけ

旧暦から新暦への移動により、旧暦の明治５年12月３日が新暦の明治6年１月１日になりました。このため、新暦ではおよそ１ヶ月季節が早くなり、桃の節句に桃が咲かず、七夕は梅雨の最中という具合に、ずれが生じるようになりました。

また、２月に立春を迎え、「暦の上では春ですが」といわれても、なかなか実感がわきません。二十四節気は古代中国で作られ、文化の中心地だった黄河流域、今でいう華北地方の気候をもとにしているため日本の季節とのずれがあるためです。

花粉症対策

１、花粉の減らし方、取り除き方

♠花粉飛散情報に注意する
♠花粉が付着するので使い捨てマスクをする
♠晴れて風の強い日は外出しない
♠眼鏡、ゴーグルをつける
♠花粉が付きにくい、スベスベした生地の服を着る
♠洗濯物は花粉飛散量が少ない時に、外に干す
♠干した後は、しっかりとはたいてから、家に取り込む

２、食事での花粉症対策

♠お茶

お茶には色々な成分が含まれています。

☞タンニン（カテキン）、ビタミンC、テアニン（アミノ酸）、カフェイン、ポリフェノールなど

特にカテキンにはアレルギーを抑える作用があると言われています。

お茶の種類として甜茶（テンチャ）・グァバ茶　・紅富貴（べにふうき）緑茶などがあります。

特にべにふうき緑茶はカテキン含有量が多く、花粉症の症状を抑えることに効果的です。

♠乳酸菌

マウス実験において、乳酸菌はアレルギーを起こす働きを抑えたという結果が出ています。

また、食物繊維を含むバランスの良い食事が腸内環境を整え、身近な食材が治療のひとつになりうる、医食同源から試してみてもいいでしょう。

社長の奔走日記

最近、トイレの改修工事の依頼を多く承っております。単に便器を取替えるだけのものから、がらりと雰囲気を変えるものまで。便器も用を足した後自動で洗浄してくれるタイプや、人が前に立つだけで自動で蓋が開くものまで様々準備されていて、日本のトイレ文化の高さを感じます。最近工事したのは次のお宅。小便器は必要ないということで撤去し、タイル貼りはクッションフロアとクロスに替えました。

編集後記

先日、新聞に掲載されていた今年の県立高校の国語の入試問題を何気なく見ていて、凄い文章だなと感心した部分があるので、ご紹介します。長文なので、できるだけ趣旨を理解していただくために若干編集しています。

【オオバコという雑草は踏まれに強い構造を持っている。しかし踏まれに強いというだけではなく、オオバコの種子は雨などの水に濡れると、ゼリー状の粘着液を出して膨張する。そして、人間の靴や動物の足にくっついて種子が運ばれるようになっているのである。オオバコは踏まれることで種子を運ぶのである。オオバコにとって踏まれる事は耐える事でも克服すべきことでもない。もはや踏まれないと困るくらいまでに、踏まれる事を利用しているのである。「逆境をプラスに変える」というと、「物事を良い方向に考えよう」というポジティブシンキングを思い出す人もいるかもしれない。しかし、雑草の戦略はそんな気休めのものではない。雑草は、具体的な形で逆境を利用して、成功するのである。逆境の全く無い環境などはあり得ない。また、逆境に生きるのは雑草ばかりではない。私達の人生にも逆境に出くわす場面は無数にある。そんな時こそ、私達は雑草の姿を思い出そう。逆境を敵ではなく味方にしてしまおう。これこそが、雑草の成功戦略の真骨頂と言えるだろう。逆境こそが彼らを強くしたのである。ピンチはチャンス。ゆめゆめ逆境を恐れてはいけないのだ。（稲垣栄洋著　植物はなぜ動かないのか　弱くて強い植物のはなし）】

示唆に富んだ文章です。　（八軒清人）

私たちの目標は、一回限りの仕事をいただくことではありません。一つの工事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただく **住まいのかかりつけドクター** を目指しています。そのために全てにおいて誠心誠意を旨とします。

住まいのかかりつけドクター

合同会社クリア

〒790-0903　松山市東野４丁目9-23

よいなみ　いい

フリーダイヤル　**0120-4173-11**

＜業務内容＞

各種塗装工事
各種リフォーム工事
各種防水工事
その他