

☆みなさまに役立つ情報をお届けします☆

じわじわと暑くなってきましたね。今年の夏もやっぱりゆるめの体型で決まりかな？！の安本義洋です。

僕は趣味や熱中するものがないのですが、最近その事について嫁とまた熱く語りました。嫁とは出会って15年、付き合い12年、結婚して4年半。いいなと思ったものに手は出すものの5秒で飽き、続けようと始めた事も寝たら忘れ、10年前嫁とネックレスを一緒に作ろうと買い揃えた材料はどこへやら。。。？

ダイエットは食べ物を見るとあっという間に方向転換、そしてたらく食べた後にダイエットを再開！！毎日しようと決めた事もブランコのように揺らぐ僕、どんどん、どんどん昔話にも華が咲き、何故か大いに盛り上がりました。後は嫁に「あんたはその日暮らしやな、うちには考えれんけど。まあ、仕事だけはまじめに忘れんと言ってるから許す！あはは♪」と、められました。チャンチャン。

皆さんは趣味や熱中するものはありますか？？ふっとそんな事を語らうと結構面白いものですよね。そして結構熱くなれる！

息子が今仮面ライダーに熱中しているので、先日枚方パークに会いに行きました。何時になく真剣な眼差しで、一生懸命参加する息子に、とても熱いものを感じました。その熱い想いにつられて、僕も嫁も相当熱くなれました。こういった熱中という形も良いものだと感じた一日でした。

※クロスワードの結果発表は次号にて掲載します。



TOPCS



- ◎ごあいさつ
- ◎住まいのなるほど
- ◎困った時の献立レシピ
(ささ身の梅しそロール)
(トマトと...春雨スープ)
- ◎自転車好きのための
賃貸！改装しました
- ◎Let's♪ 子育て♂♀

住まいのなるほど

～運氣が上がる南東の玄関～

ここにあるとダメとか気にするより、新築の場合は運が良くなる位置に玄関を配置したいですね。

最高に運氣がアップするのは南東の玄関です。これは、東道路でも西道路でも南道路でも簡単に現実可能な玄関です。

次に運氣がアップする玄関の位置は北西の玄関。つまりは、表鬼門と裏鬼門の逆の位置が良いということです。さらに玄関がでっばっているプランは、張りが良い位置に出ているので良い間取りです。

新築をお考えの方は、家相を調べてみると間取りがスムーズに決まったり、何だか安心したり、面白いかもしれませんね♪

困った時の献立レシピ

ササッとレンジで♪♪

「ささ身の梅しそロール」

材料(4人分)

- ・鶏ささ身 ……8本(320g)
- ・梅干し ……4個
- ・青じそ ……8枚
- ・酒 ……大さじ2
- ・味の素 ……少々



調理時間 10分



エネルギー 92kcal



塩分 0.8g



野菜摂取量 2g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。

※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5ml

ささ身の梅しそロールの作り方

- (1) ささ身はスジを取り、タテに包丁を入れて開き、長さ半分に切る。
- (2) 梅干しは種を取り、たたく。
- (3) (1)のささ身に「味の素」をふり、半分に切った青じそと(2)の梅干し1/16量をのせ、クルリと巻き、楊枝で留める。同様に15本作る。
- (4) 耐熱容器に(3)をのせて酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。

レニョイッぽんうー品

ミニトマトとレタスの春雨スープ

材料(4人分)

- ・ミニトマト ……12個
- ・レタス ……4枚
- ・にんじん ……1/2本
- ・春雨(乾燥) ……40g
- ・水4カップ 鶏がらスープ 大さじ2…A

色合はGOOD



調理時間 15分



エネルギー 64kcal

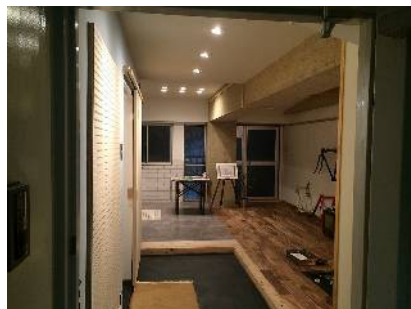


塩分 1.8g



野菜摂取量 92g

- (1) ミニトマトは半分に切る。レタスは短冊切りにし、にんじんはせん切りにする。春雨はぬるま湯もどし、食べやすい長さに切る。
- (2) 鍋にAを入れて煮立て、(1)のミニトマト・にんじん・春雨を加えて煮る。
- (3) 火が通ったら、(1)のレタスを加えてサッと煮る。



自転車好きのオーナーによる
自転車好きのための自転車賃貸！！

自転車と暮らすチンタイ

改装させていただきました



広い土間スペース

室内でメンテナンスできる

無垢フローリング

木のぬくもりとデザイン性を追求しました



DIY可能ウォール



釘打ちOK！イベントもOK！
室内にも自転車をディスプレイすることが可能



収納も充実

ウォークインクローゼットを用意
ウェアや機材などを収容できる



「子育てって大変～」とよく聞きます。現在子育て中のわたしも、「子育ては大変だ！！」と痛感しております。でも『何がそんなに大変なんだ？』と思っている人も多いのでは。。。子供をみながら家事をする事なのか。休む時間がないからなのか。睡眠不足だからなのか。。。だけど休む暇もなく身を粉にして働いてる人や、睡眠も満足に取れずに働き続けている人だって沢山います。実際わたしも働いていた時は、休みなく2・3時間の睡眠しかとれないなんてざらにありました。しかし解かって欲しいとパートナーに言う程、子育ての何が大変だと思っているのか、いや、感じてしまうのか。家事育児の労働や睡眠不足ということではないのです。

子育ては自分の意思とは関係無しに、自分のやろうとしていたこと・したかった行動を子供に遮られることの連続です。「午前中に買い物に行く」・「洗濯ものを片付ける」・「夕食を作る」・「トイレに行って用を済ませる」などなど、自分のしたいことを自分の意思に反して、途中で他者によって遮られること。そして、自分のやるべきことをしている途中で、予定外に別のやらなければならないことが次から次に舞込むことが、こんなにフラストレーション※1が溜まるものだというのを、子育てをするまで知りませんでした。

だから、同じ睡眠3時間でも【3時間後に起きると自分で決めて自分の意思で起きる3時間後】と、【自分の意思とは無関係にいつ起きるか分からない子供の泣き声に無理やり起こされる3時間後】は違うと言いたい。

同じ休憩1時間でも、【自分のやりたいように過ごせ全てを自分の思い通りに行動を完了させることが出来る1時間】と、【自分のやりたい事があっても、子供が呼べばどんなに中途半端で気持ち悪くても、子供の元へ駆け寄り終わってしまう1時間】は違うと言いたい。

でもそれは人間を相手にしているわけですから、当たり前なことなんですけどね。お母さんのやりたい事が全て叶わないのは、仕方のないことだと思います。それでも、なぜ自分の行動を途中で遮られることがこんなに苦しいと感じるのでしょうか。それは、達成感を得られないから・やり遂げる喜びを実感できないからではないかと思うのです。人は「～をしたい」と思った時、その欲求を満たすため脳が体に命令し行動を起こします。つまり、「物を拾う」といったどんな些細な行動も「～をしたい」という欲求から始まり、その目的が達成し欲求が満たされた時初めて人は達成感を得ることができます。達成感を得た時、脳内にはドーパミン（別名：快樂物質）が分泌され、私たちは幸せや満足感を感じるそうです。目に見える結果が得られにくい家事と育児をしている人たちはこのドーパミン不足。。達成感不足なのかもしれません。例えば、ゴミを拾おうと腰をかがめ、手を伸ばし、ゴミを掴もうと手を広げたその腕を他者にいきなり遮られた時、「ゴミを拾いたい」という目的は達成されず、途中で行動を遮られたことや欲求が解消できないことに、人は苛立ちやストレスを感じます。

その状態が24時間・365日・・・

それが子育てを大変だと感じてしまう大きな要因なのではないかと思いました。社長に提出書類を渡しに行くだけなのに、風が吹いて書類は飛ばされ、やっと掴んだ書類に同僚がコーヒーをこぼし、印刷し直そうと思ったらコピー機は故障中。。ならば手書きで作成しようとしたらペンはインク切れ、別のペンで書きやっとな社長に持って行けるといきや、なぜか石が置いてあってつまずき転んで書類が破れる。そこへ亀山部長がやってきて、「これとこれ急ぎの仕事だから頼むよ。」と書類の山をわたされる・・・

《あああ～。。。もお～う～！！！！》ってなりますよね。

子育てしていると「なぜここに石があ～??」なんて日常茶飯事です。だから子育てしている人の方が大変だとか、仕事をしている人の方が大変だとかを比べたいのではなく、どちらも大変で大切だと思います。ただ子育ての何を大変だと感じているのかちゃんと知ってくれてる人が、増えれば嬉しく思います。

※1: 欲求が何らかの障害によって阻止され、満足されない状態にあること。

～住む人の夢を叶えたい～

ヤスモト株式会社

552-0023

大阪市港区港晴3-16-14

建設業許可 大阪府知事(般-24)第129087号

リダイヤル 0120-602-102

電話 06(6574)2988

FAX 06(6574)0744

Email: info2@yasumoto-kk.co.jp

