

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

す。こんな春の日には、「この一年もあつという間だったな」と、思ってしまう。子育てをしていて、子どもの成長を振り返る暇もなく日々が飛ぶように過ぎていってしまうが、そんな毎日の積み重ねの中で子ども達は着実に成長してきます。

ダリントコの子育て日記

春の日に思う

春の息吹が感じられるようになってきた頃です。通学路でも真新しいランドセルを背負ったかわいらしい年生たちが元気に登校していま

ご立派な口答えで応戦してくるほどに成長(?)したわが子たち。入学した頃は友達とうまくやっていたのか、勉強やスポーツは人並みについていけるのかと何もかも心配だったけれど、最近では「苦手なこと個性のひとつ」と、受け止められるくらい、親としても余裕が出てきた気がします。

こんな風に育ってほしいとか、親としてはいろいろ欲張りたくなってしまいうけれど、自分だけ通りにはいかないもの。子育てなんて終わりがあるわけでもないし正解があるわけでもないから、ぼかぼかと暖かい春の日差しを眺めたいに、ふんわりやわらかく見守ってあげたい。最高の屋下がりです。(いのっぴ)

「安くて新鮮な魚を見つけたけれど、どう調理していいかわからない」「魚料理はマンネリになりがちで…」という声をよく聞きます。「魚料理＝難しい」という、イメージをお持ちの方も多そうです。この本は、魚料理のポイントを写真で詳しく紹介したり、各魚介の特徴や扱い方やおろし方もひとめでわかる工夫をこらしています。だから初心者でも大丈夫。掲載されている魚は、手に入れやすい魚が中心で、特別な材料を用意しなくても、かんたんにおいしく作れる料理ばかりです。献立例もついているので、毎日の食事作りが悩みの種、という主婦の方にもおすすめしたい1冊です。

- A5判192ページ 定価1,470円(税込)
*送料 1冊につき100円
2冊以上は無料
- 申し込み先
〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-17
恒松ビル3F
ベターホーム協会 福岡事務局
電話092-714-2411/FAX092-711-7830
HP www.betterhome.jp



アロマセラピー

新緑萌え、たくさんのお花も咲き揃い、わくわくする季節ですが、年度始めは新しい環境に慣れるまでの不安や緊張も多く、戸惑ったりあせったり…、時には落ち込んだりストレスのたまりやすい時期でもあります。

さらに季節の変わり目で、寒暖の変化が激しく、そのうえストレスフルな生活が続く…となると、免疫力が低下し、体調も狂いやすくなります。免疫力が低下すると回復するのに時間がかかってしまいます。

そんな生活の中に”香り”を取り入れて、イライラを解消し、心穏やかに過ごしていけたら素敵だと思いませんか？

人間は、心地いいという感情と不快に思う感情は同時に感じないようになっていますので、ストレスがたまっている時に心地いい香り…しかも薬効効果のある精油の香りを楽しむことは自分をリセットするうえで、大変効果的です。アロマセラピーというのは、自分にとって心地よく感じる香りを楽しむことにより癒し効果が得られますが、それだけにとどまらず、心と身体の両方に作用して、健康な身体をつくる手

助けとなるものです。香りを感じる”嗅覚”というのは、人間の五感の中で最も本能的だといわれる感覚で、脳にもダイレクトに伝わります。香りの信号は脳に伝わると、脳下垂体から視床下部を通じて、私たちが自分の意思でコントロールすることが出来ない自律神経系や内分泌系、免疫系に働きかけ、それぞれを調整してくれる作用があります。それだけでなく、香り成分は呼吸を通じて、酸素と一緒に肺から血液へ、そして全身へと入っていきます。香りは目には見えませんが、私たちの身体に大きな影響を与えているのです。

マイナス思考や緊張が続く毎日を送っていると、精神的にも不安定になり、免疫力も低下してしまいますので、好きな香りを楽しんで、是非気持ちの切り替えに役立てていただきたいです。リラックスしたい時のお勧めはラベンダーやオレンジなどがあります。特にオレンジは殺菌効果のほかに、食欲を正常にする作用、気分を明るくして元気にする作用があると言われています。(心身症や摂食障害の治療にも使われています。)子供も大好きな香りです。

また、カモミールやクラリセージ、イランイ

ソフトバンクのホワイト家族24を皮切りに、今春からドコモ、auも家族間無料を始めました。各社の料金競争はますます激しくなっています。今後、さらなる技術革新が進めば、固定電話並みの料金となる日もそう遠くはないかもしれません。

2008年 ケータイあれこれ 家族間通話無料

ケータイ各社は、その販売代理店も含め、この10年間、右肩上がりの成長を続けてきました。「移動しながら、どこでも使える」という付加価値を武器に料金はそれほど下げずに契約者を増やすことができたのです。

ところが、契約者は1億人を突破し、ほぼ飽和状態となっています。そして、この料金競争。ケータイ各社、通話料・通信料×契約者数という成長モデルの変革を突きつけられていると言えるでしょう。

ユーザーとして、ケータイ料金は安いに越したことはありません。ケータイ会社は、とことんまで効率化を図って従来型のモデルを維持するのか、新しいビジネスモデルを創り出すことで更なる成長を狙っていくのか。ケータイ各社のアイデアとみなさんの選択がこれからの日本のケータイを決めることになるでしょう。(TK)



列車で行く

ゆふいんの旅

JR九州 旅情報
ご予約・お問い合わせは 羽犬塚駅まで TEL0942-52-5090

爽やかな季節を感じるとっておきの旅。リゾート特急「ゆふいんの森」号でゆふいんへ。

ご出発期間
2008 2008
4/1 → 9/30

JR宿泊セットプラン

往復JR (乗車券・特急券)

宿泊

※詳しいパンフレットは駅にごさいます。



「ただいま」って遊びに行きたい山里のお宿ができました。

みなさまに親しまれてきた宿泊施設「池の山荘」が3月20日にリニューアル・オープンしました。星野村の「食」「泊」「憩」を十分に堪能していただけるお宿としてお客様をお迎えします。

〈泊まる〉 客室 / 内風呂を設備した客室や地元「星野民芸」で造られたオーダーメイドの家具類など、ゆっくりとおくつろぎいただける空間を演出しています。星野村の香りを感じながら癒しの時間をご堪能ください。

〈憩う〉 家族湯 / お客様からのご要望にお応えして新たに家族風呂を設けました。星野のお湯に浸かりながら極上のプライベートタイムをお過ごしください。

〈食す〉 食事処 / 地元の野菜や食材を使った料理を味わっていただきます。プロの料理人の技が加わり、より厳選された星野村の郷土料理を愉しんでください。ご宿泊の方々だけでなくお食事のみのご利用にもぜひ。

- 【料金】○宿泊 9,500円～(御一人様1泊2食付)
- 日帰りプラン 3,500円～(御一人様入浴料・貸しタオル付)
- 入浴料:大人500円 小人250円/家族湯:1室(50分)1,500円

【お問合せ】 池の山荘 TEL:0943-52-2082

ラン、プチグレインなどもリラックス効果があります。(とにかく自分が心地いい香りを楽しむのが一番です。)

ストレス社会といわれ、心身症などで体調を崩す人がますます増えている毎日…医療界でも、感情面でのマイナス要素が肉體面に大きな影響を与えるということで、心のケアにもますます力が注がれようとしています。私たちは体調を崩すと、それだけで気分的にも憂うつになります。憂うつな時は痛みや苦しみも感じやすく、どんどん不安になります。反対に、少しくらい体調が悪くても、楽しい知らせを聞いたり、何か張り合いが出来たりすると、それだけで気分が明るくなり元気が出てきます。心が元気であることが身体の元気にもつながるし、またその逆も言えるでしょう。

精油を使ってリラックスしたり、リフレッシュしたり…そうやって精神面が安定するとそれが免疫力アップにもつながり病気の予防にもなります。毎日の生活をより豊かなものにするために、アロマセラピーはおおいに役に立つものだと思います。

(LICフレグランススクール講師 牧坂久美子)