

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。

明るい インドア人間

〜エミの日記〜



働く女性紹介編 その32

「てま店主 堀川 真由子さん」

てま Cafe・ご飯・zakka
八女市本町184(八女市指定文化財「堺屋」の一画)
(0943)23-7611
営業時間11:00am〜18:00pm/金曜定休・土曜不定休

「人とのつながりをもっともっと広げていきたい」と笑顔で語る真由子さん。すずらんの花のように、清楚でキュートなイメージの真由子さんが、手間ひまかけて創り上げる、ふんわり優しい温かな空間「てま」。お店で出されるお食事、焼き菓子など、雑貨以外は、すべて彼女の手作りです。木のぬくもりが感じられる和のテイストのお店で、スコーンやクッキーが焼ける甘い匂いは、俄然、コーヒーが飲みたい！という気分を誘います。

「仕事は、常に楽しいです。中でも、ご年配のお客様から、昔の話や古い町並みのことなど聞かせてもらう時や、小さな子供のお客様と一緒に遊んでいる時が、一番楽しいですね。そして、リピーターのお客様が増えて輪が広がっていくことがうれしい」その言葉の通り、お客様としてお店に来ていた人が、お店を手伝うスタッフとなったりもしています。また、雑貨を作っている人同士でも、輪が広がっています。

だご汁セットには、日替わりでおかずが付きませんが、時にはそのメニューに行き詰まることもあります。母親のありがたみ、育ててくれる人のありがたみがわかったと言います。

「お仕事が趣味の延長。休日は、雑貨やカフェを見て廻るのが好きです。また、雑貨を作っている人から、作り方などを聞くのも好きです。」夢は、地元黒木の自然に囲まれた土地で、もっとゆる〜くお店を開くこと。そして、月に一度は、広い川原や山でイベントをしたいと想いは広がります。

メニューは、だご汁セット¥630、スープとパン¥550、おやつセット(おやつ+ドリンク)¥630、クッキー(3コ入り)¥120、スコーン¥70など。ころんと丸いクッキーは、数種の味があり、サクサクとした食感と、ほどよい甘さがきゅっと詰まってなんとも美味。プチギフトとしてもお薦めです。

「てま」よりお知らせ

昨年(2008)の12月1日にオープンして、1年を迎えます。1周年記念イベントとして、12月下旬に雑貨マーケットを開催予定です。皆様のお越しをお待ちしています。(大坪エミ)



“Say what?”

伊之坂ミキ



11月11日にジェイミが2才の誕生日をむかえました。お兄ちゃんにまけないぐらい元気があって、わんぱくな娘であります！元気で健康的なところがなにより感謝です。

感謝の気持ちいっぱい、先日黒木のA CooPに行った時の話です。レジで待っている時、前のお客さんの姿を見て、ちょっとびっくりしました。レジのお姉ちゃんが買った物を全部ふくろに入れてあげて、この60代のおばさんがひとことのお礼もなしで、お金をトレーに置いて、自分の買い物を持って、さりました。あまりのショックだったのでレジのお姉ちゃんに聞いてみたところ、その光景があまり珍しくないそうです。一気に悲しくなりました。アメリカではだいたいレジの人とちょっとした話しをします。「今日、お元気ですか？」と声をかけられたり、よく行くお店なら「子供さんが大学に入ってからいかがですか？頑張っていますか？」など。日本だと「150エン、500エン、350エン」しか言われない時が多いので、自分から話しかけるようにしています。レジの人がとてもよこびます。

若者の礼儀が正しくないとよく聞きますがそれはだれのせいでしょうか？私たち大人がレジの人にさえたった「ありがとう」を言わなくなっているなら若者がどうせん言わないでしょう。皆さんもうちょっと心くばって、気持ちよく知らない人でもお礼を言うようにしましょう。

お知らせ

講演会

百薬の長といわれるお酒も、飲み方によってはいろんな問題を起こすことがあります。今回、アルコールの問題を正しく知っていただくために、講演会を開催することといたしました。また、依存症から回復された方の体験談も行われます。是非ご参加下さい。

日時 平成20年12月16日(火) 14時〜16時(受付時間13時半から)

場所 八女総合庁舎

内容 「酒は百薬の長というけれど…」
〜 依存症と大酒飲みの違い 〜

雁ノ巣病院 診療部長 そのもと けん 園本 建 先生

※電話かFAXにて、障害者福祉係までお申し込み下さい。

— 申込み・問い合わせ先 —

福岡県八女保健福祉環境事務所 保健福祉課 障害者福祉係
TEL 22-6966



アロマテラピー

今年も残すところあとわずか。これから年末を迎え、すぐに新年…。恒例の忘年会やクリスマスのイベント、新年会など、美味しいものをたくさん食べる機会も多いかと思えます。食事をすると体内では食べ物の消化が行われますが、消化器官というのはリラックスの体調を作る副交感神経が支配している為、食べる行為自体がリラックスへと結びつきます。

つまり美味しいものを食べると、ストレス解消になるというのは理にかなっており、食べるということはやはり楽しく、幸せなことなのです。リラックスして楽しみながら食事ができれば、私達の身体は適度な量で満足するため、食べ過ぎることもほとんどありません。けれども、飽食時代の現代は、さほど空腹ではなくても何となく食事をしたり、お付き合いでついつい…ということもあるでしょう。日頃のストレス解消ということで気がついたらものすごい量を食べてしまっていた…ということもあるかもしれません。

反対に、ダイエットを意識しすぎて食事を楽しむことができず、美味しいものを我慢したり、常に罪悪感を感じながら食事をしているという方もいるでしょう。そのストレスが反動となって過食になったり、食べれなくなったりと“食生活”が乱れている人が増えているようです。

アロマテラピーでは香りを取り入れることにより、食事の時間を楽しく演出したり、食べ過ぎを防止したり、消化をスムーズにするケアを行うことができます。

まず、食べすぎが気になるという人は、食前にオレンジやグレープフルーツ、パチュリやペパーミントの香りをかいでみてください。これらの香りは食欲を適正なものにするため、食べ過ぎない程度に食欲を抑え、食後の消化活動もスムーズにする効果があります。お部屋に香りを焚いてもいいし、外食であればハンカチに1滴落としたりものを準備しておくのもいいでしょう。特にグレープフルーツは、体内で脂肪燃焼効果のある分泌物の発生を促進させる効果がありますので、おすすめです。またハーブティーも大変効果的です。植物の有効成分を内服することで、消化のリズムを整えてくれます。ペパーミントやカモミール、ダンディライオンなどがいいでしょう。さらにミルクシスルは“肝臓を守るハーブ”として有名で、お酒の席では事前に飲んでおくと肝臓を保護すると言われてます。これらのハーブティーは二日酔いの時にもお薦めです。

それから食べすぎでお腹周りなどが気になってきたり、お腹が張って不快なときには、デトックス作用のある精油を使ってトリートメントを行いましょ！オレンジやグレープフルーツ、パチュリ、ジュニパー、サイプレス、ローズマリーなどが効果的です。もちろんアロマバスにもOKです。体重計の数値にばかり気をとられるのではなく、こういったケアで代謝力を上げ、冷えやむくみなどを改善するだけでも、かなりすっきりとした体型になれます。もちろんお腹だけでなく、二の腕や足のケアにも使えます。

柑橘系の香りは、食べ物の爽やかな香りとい

うことで、食卓の演出にも向いています。爽やかな香りは食欲を程よく刺激し、食事の時間を楽しくしてくれますよ。ただし、香りはあくまでもさりげなく…食べ物の香りを邪魔しない程度にしましょう。私も“食生活がきちんとすると、生活全体もきちんとしてくる”と肝に銘じて楽しい食卓を心掛けています。

健全な食生活を送れるよう、是非毎日の生活に香りを取り入れてみてください。

LICフレグランススクール認定講師 牧坂久美子
☎090-2714-9172
e-mail:nk_makisaka@sunny.ocn.ne.jp

*アロマ講座受講生、随時募集中です。アロマテラピーで使用する精油にはすべて薬効効果がありますが、使用される方の健康状況によって、ご使用を控えていただく精油もあります。例えば、血圧のお薬を服用中の方で“グレープフルーツジュースは飲まないでください”と言われている方にはグレープフルーツの精油をお勧めできませんし、他にも病気で治療中の方やお薬を服用中の方、妊娠・授乳中の方などには注意が必要な精油もあります。

アロマテラピーをやってみよう！と思ったら、そういった使用上の注意事項や正しい使用方法をきちんと理解しておく必要があるのです。LICフレグランススクールではそのノウハウをすべてアドバイスさせていただきます。

基本事項を守っておけば、誰でも安心して楽しく使用できるものですので是非チャレンジしていただきたいと思います。どうぞお気軽にお問い合わせください。