

# 3月のイベントのご案内

★3月7日(土)

参加費無料

会場: LIXIL リクシル 草津市西草津 2-3-8  
滋賀ショールーム TEL077-565-1794

♡ 香福になるためのレッスン2

Lesson Bonheure Aromatique in LIXIL  
ボヌール・アロマティーク ～Aroma (=香り) でもっと幸せに～

♡ 昨年10月の第1回では参加者全員から「大変満足」のパーフェクト評価を頂いた大津で人気のアロマサロン「バトール・アロマティーク」のアロマイストラクター☆による特別レッスン第2回開催!

事前予約制: 女性限定 (各部10名様)

ご予約はバトール・アロマティーク・リクシル・共和木材工業の担当者まで! ご参加頂いた方の中から各部1名様(計3名様)に「フェイシャル&デコルテ アロマトリートメント」(90分・10,800円相当)

ご招待券プレゼント!

また、参加者全員にもれなく! 【レッスンご参加記念品】

- ①ご自身が作成された「アロマソルト」もしくは「アロマクレンザー」をお持ち帰り下さい。
- ②リクシルの人気壁材「エコカラット」製のブーツ消臭乾燥剤をプレゼント♪

☆講師: 岡本美帆子・奈帆子

(日本アロマコーディネーター協会 (JAA) 認定アロマイストラクター)

Bateau Aromatique Tel077-524-3341 (担当: 岡本)  
大津市におの浜 2-2-5 大津スカイハイツ 909 http://www.bateau.co.jp

## ★レッスンスケジュール★

時間		アロマクラフト内容
1 10:30~11:30	アロマバスソルト	癒し効果抜群の精油を用いて、簡単にTry! Aromaで上手に気分転換して、かしく強く可愛らしいパワーウーマンになりましょう♪
3 14:30~15:30		
2 12:30~13:30	アロマクレンザー	掃除に洗濯、日常の家事もナチュラルに! 消毒・消臭・除菌作用を持つAromaの精油でスッキリ気分転換はいかがですか♪

## ☆☆☆☆☆☆ 『ショールーム展示中』 ☆☆☆☆☆☆

湯を、愉しむ。時を、味わう。SPAGE (スパージュ) それは、人生を豊かに潤すシステムバスルームです。



LIXILの最高級システムバス「SPAGE 誕生」  
最上級の癒し実物をご覧ください!

「SPAGE」特別キャンペーン!

カタログ掲載商品(本体)を全て特別価格 **40%OFF** で!



肌をなでるお湯  
新感覚「アクアフィール」



写真(右)の商品価格 533,100円(税別)他、  
「ルミシス」カタログ掲載商品(本体)を全て特別価格 **40%OFF** で!

**LIXIL**  
Link to Good Living



▼お問合せは…

新築 600棟、リフォーム 10000件の実績

SINCE 1947 **共和木材工業株式会社**

本社 大津市下阪本1丁目43-15

**グリーンヒル営業所**

営業所 草津市若草5丁目8-6

製材 新建材 住宅設備機器販売  
新築・増改築・各種リフォーム 設計・施工

TEL077-578-0076

TEL077-562-8540

滋賀県知事許可(特-23)11181号 住宅性能保証登録番号10034639 滋賀県勤労者住宅生活協同組合工事指定店



見積り・点検は無料!  
お気軽にお申し付け  
ください!

共和木材 で 検索

MONOWO TAISETSUNI SIYOU SHINBUN



を

「物」の先には「事」がある。事の先には「つながり」がある。  
あり余っているから、すぐお金で買えるから、いつでもどこにでも捨てられるから。  
そんな社会と暮らすが、本当に望んだものなのか、快適なのか。  
これからはまず疑おう。それには、きちんとして、わかりやすく一流の物差しがある。  
その物差しは、風土と季節、文化的、伝統的がいい。  
みんなに共通で、しかも変わることがないから。日本人なら毎日の生活の中で使いこなせるから。

# 大切にしよう新聞

2015.3  
MARCH

3月

旬をもっと楽しみましょう

## 雛人形の並びはどちらが正しいの?

男びなと女びなの並びは、関東ではひな壇に向かって左が男びな、右が女びな。  
ところが京都を中心とした関西では、その逆の並びが主流のよう。



これは、昔は「偉い人が南を向いて座り、その左手側(東)が上座、右手側(西)が下座とされ、男びなが向かって右と決められていたため。

これが現在の関東風になったのは、昭和天皇が即位した際に、正面から撮られた写真で天皇陛下が向かって左、皇后陛下が向かって右に並べられたように見えた?のがきっかけといわれているようですが…。

あなたがお持ちのものは、さあ、どっち?

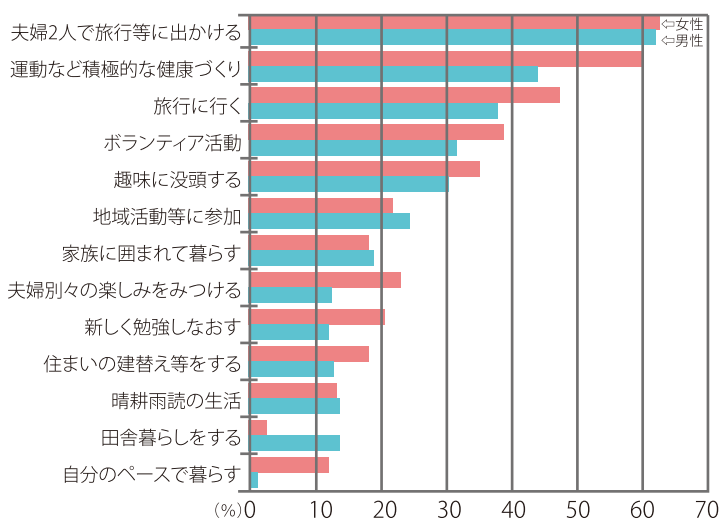


# アクティブシニアは今も現役

戦後の日本を支え、豊かな日本を実現してきた団塊世代。  
孫やひ孫に囲まれた幸せな日々。  
でも、何となく物足りなさも感じている今日この頃。  
まだ心身ともに若く、そしてゆとりある時間を活かして、  
楽しく、豊かで、充実した人生にいきましょう。

## 「地域社会に役立つ」

団塊世代の定年後の暮らし方



団塊世代の方々が定年後にどのような暮らし方をしたいのかを調査した結果をしてみると「ボランティア活動に参加」したいと思っている人が多いことが分かります。特に女性は同世代の男性や前後世代の女性に比べても参加意欲が高いとのこと。子育てを通じて地域社会とのつながりが多い女性は、知人友人からの紹介も後押しして地域社会への貢献に生きがいを見いだす方が多いのかも知れません。  
それに比べ、ワーカホリック(仕事中毒)といわれた団塊世代の男性には、定年後の自由な時間をどのように使えばいいのかわからず、家に引きこもりがちになる方も多いと聞きます。  
なじみの薄い地域社会にいきなり参加してもギクシャクしてうまくいかないのではと不安になることもその原因のひとつなのかも。

活動分野	活動内容
老人福祉関係	独居老人の慰問、電話相手、話し相手、留守番・家事サービス、住居改善、生活用品改善
社会教育施設関係	公民館、生涯学習センター等での趣味や特技を生かした活動、専門の知識・技術を生かした活動、伝統文化の伝承活動、等
スポーツ・レクリエーション関係	少年野球・サッカー、ダンス、ゲートボール、親子キャンプ、歩こう会、ハイキング、バードウォッチ等への参加・協力
世代間交流関係	子供会活動への参加、老人クラブ活動、等への協力、伝承活動
文化等紹介関係	名所旧跡・自然公園・博物館・民族博物館・美術館等でのガイド、観光ボランティア
環境保護関係	リサイクル運動、環境美化・保護活動、公害防止、開発防止、文化財保存等への参加・協力
地域社会関係	自治会活動、お祭り等地域の催しへの協力、子どもの安全見守り活動、子どもの居場所づくり活動、子育て支援活動
国際交流関係	シルバーボランティア、ホームステイ活動、難民救済活動、里親活動、開発教育・国際理解活動、姉妹都市等国際交流活動、等への参加・協力
情報生活(IT)関係	IT講習会、パソコン、インターネットサポート活動、シニアネット、ふれあいネット、Webサイト活動
相談・カウンセリング関係	命の電話、生活相談、介護相談、人生相談、経営コンサルタント等
その他	使用済み切手・テレホンカード収集、ヘルマーク・ロータスクーボン収集、共同募金、歳末助け合いなどの募金に協力

でもしかし、地域社会は団塊世代の長年のノウハウや経験を必要としています。  
これら地域社会に必要な活動には、「営業」「経理」「人事」「情報システム」「総務」「企画」「製造・技術」といったそれぞれの分野の専門知識や経験が望まれています。  
「過去の経歴を自慢しはじめる。」「男尊女卑で女性のリーダーがいると不機嫌になる。」「ウマの合う人間を囲い込んで派閥をつくりたがる。」といった会社時代の悪しき慣習に気をつけながら、

ぜひ貴方も地域社会とつながりを持ち、何らかの生きがいを見つけて第二の人生を楽しんでみませんか。  
「いつも家にいられて掃除もできない」「昼食の準備が大変」などの文句や苦情がなくなれば、互いに楽しい時間を過ごせるかも知れませんよ。

〔図の備考〕  
1.NACLシニア研究所「団塊世代を中心とする“定年ビフォー・アフター”世代の生活意識調査」  
2.調査時点は04年1月、団塊世代は54歳～56歳のこと。



手は外に出た「脳」。

だから手で「脳活」。

手の指1本1本の筋肉は腕につながり、手のひら側は腕から胸、腹筋に。手の甲の側は腕から背中、腰へ。意識を向けて指を動かすことで、肺などの内臓はもちろん脳も活性化します。  
もし手の指に力が入らないと、内臓がきちんと働かず、呼吸も浅く、脳もぼやけた感じに。  
さあ指と手を使って脳を刺激しましょう。  
(きくち体操創始者 菊池和子氏より)

## 指先で脳活 — 手の指・ひらを伸ばす

手のひらを机に付け、手首を折り曲げて上から体重をかけ、手の指・手のひらを押し広げます。  
そして手を外側から回すように反対に向けて、同様に行います。  
血液が巡り、頭もはつきりしてきます。

- ① 親指、人差し指、中指と力を入れて伸ばします。全部の指の関節が、机にピッタリ付いていると感じられるように、机に押し付けます。特に小指は念入りに。
- ② 手を反対向きにしたときも、指の1本1本に力を入れて。腕の筋肉に響くのを感じ取ります。



薬指と中指の間は、ちゃんと開いていますか？



ひじは伸びていますか？

## 缶詰は主婦の味方

### さけのキムチスープ



見たしで、スタミナも満点!

- \*材料\*** 2人分
- さけ水煮缶…1/2缶
  - キムチ…80g
  - 長ネギ1/2(薄切り)
  - ニラ…1/2(ざく切り)
  - にんにく…1片(みじん切り)
  - ごま油・コショウ…各適宜
  - 白すりごま…適宜 ● 水…400cc

- ① お鍋にさけ水煮を缶汁ごと入れます。
- ② そこにキムチ、長ネギ、にんにく、水を加えて5分ほど煮ます。
- ③ ②にニラを加えてひと煮立ちさせます。
- ④ そこにごま油を回しながら入れ、塩で味を調えます。
- ⑤ 仕上げにコショウ、白すりごまをふれば、できあがり。

「缶たしレシピ88」扶桑社より



ひな人形しまい忘れてお局に

雛段にのぼって遊ぶうちの猫

壇かざり母へ残してワッフルム