



3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
24 	25	26	27	28 	1 先勝	2 友引
3 先負 ひな祭り 	4 仏滅	5 大安	6 赤口 啓蟄	7 友引 	8 先勝	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負 ホワイトデー 	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝 彼岸の入り	19 友引	20 先負	21 仏滅 春分の日 	22 大安	23 赤口
24 先勝	25 友引 	26 先負	27 仏滅	28 大安 	29 赤口	30 先勝
31 友引 						

素敵だ和♪

最近、俳句に注目が集まっています。俳句は「難しそう」というイメージもありますが、日本の四季や情景を感じるととても素敵な文化。日記代わりに気軽に詠んでみたり、作品をコンテストなどに応募してみてもいいかもしれません。

基本的には5・7・5のリズムで言葉をのせていきますが、字余りや字足らずがあってもその情景が感じられればOKです。また、大切なのが季語。1つだけ入れることがルールです。散歩中に見つけた花や空、卒業式などのイベント、日常のうれしいことなどを題材に、思うままに詠んでみましょう。

俳句や川柳を楽しもう！



俳句にちょっと慣れてきたら、感動や余韻を表す「～や」、動詞の後に使って灌漑を表す「けり」などの「切れ字」を使ってみるのもいいですね！

■3月の季語
啓蟄／春分／白酒／つくし／春の雪／彼岸／ひな、ひな祭り／春大根／桃の花／霞／卒業／ミモザ／弥生など

蝶々の「ちょ」といった拗音(ようおん)やカップの「かつ」といった促音は1語としてとらえます



川柳もおもしろい！

川柳は俳句と違って、季語がいりません。生活の中の何気ない出来事や家族が言っておもしろかった一言など、さらに自由に5・7・5を操ってみましょう！ また、各企業がテーマに沿って募集する川柳もなかなかユニーク。それらを参考にしてみるのも楽しいですね。



★ イベント情報 ★

3/2(土)・3/3(日)
2棟同時モデルハウス内覧会

※詳細は弊社公式HPをご覧くださいませ。

3/25(月)～3/31(日)
春のリフォーム相談会ウィーク

※詳細は後日UP致します。

たつの市龍野町日飼
2棟同時モデルハウス内覧会

日時 3/2(土)・3(日)
開会時間 10:00～16:00

たつの町家モデルハウス
2019年4月完成

ゼロエネルギーモデルハウス
2019年11月完成

“小さいけれど、広く、深く住める家”
開口が狭くて、奥に深い「ふな」の扉、このような土間が埋まっています。
壁紙の巾が広くてよく書かせる形状の土間です。
そのため、奥奥の隅々から入っていきやすい空間が実現されています。

“公園横のやさしい木の家”
この家は、考えがくまなくやさしい。
太陽光発電を生かした環境にやさしい家です。
ワークスペースが広いキッチンには、大量量の収納を確保しました。
ぶつかりにくい作業動線が考えられた家賃にやさしい家です。

池尻殖産株式会社
TEL:0791-63-2992
http://www.ikejiri.jp/

Health

座って深呼吸するときは背筋を伸ばし、肩や腕の力を抜きましょう



立った状態で行うときも背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

自律神経って？

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう！

深呼吸でリラックスしましょう

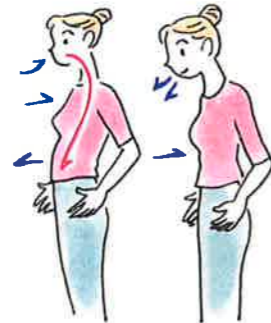
何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸を試みませんか？ 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ！

●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸を試みましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行うと、快適な睡眠へと導きます。



吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。

4秒がキツイなら3秒吸って6秒吐くでもOK！無理なくやろう♪



かんたんレシピ

タコと三つ葉の胡椒和え

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

切って和えるだけと簡単！ 三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみにも最適な一品です♪



材料

(2人分)

- タコ(ゆでたもの)…80g
- 三つ葉…1/2束
- ミックスナッツ(有塩・無塩どちらでも)…15g
- しょうゆ…小さじ1
- 柚子こしょう…小さじ1/4

①タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。

②しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。

③①を合わせ、②を加えて和え、器に盛りつける。

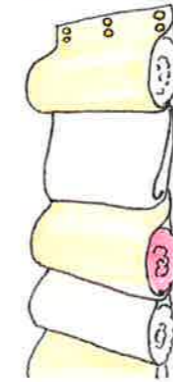
※しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます！

EasyCraft

かわいい柄やおしゃれな柄が豊富なランチョンマット。100円ショップでも素敵なものが手に入ります。せっかくなので、食事のときに敷く以外に活用してみませんか？

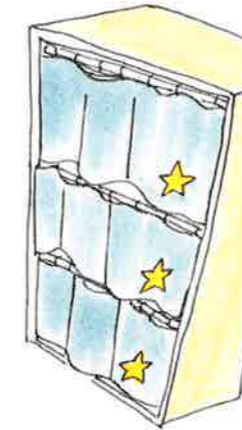
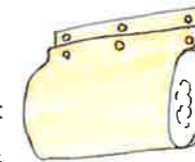


■ タオルストッカー



織物調の張りのある素材のものを活かしてタオルストッカーに。半分に折って画びょうなどで留めれば完成！

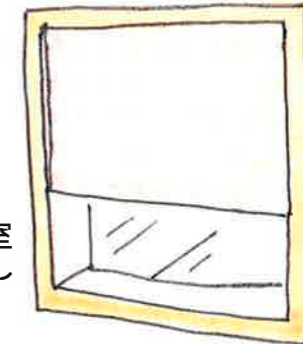
浴室用やキッチン用など、入れるものによってランチョンマットをずらして筒の大きさを調整してくださいね。



■ カラーボックスの目隠しに

つっぱり棒にカーテンクリップを通し、ランチョンマットを留めてカラーボックスに設置するだけ！ 中身が見えないのですっきりした印象になります。

■ 小窓の目隠しにも

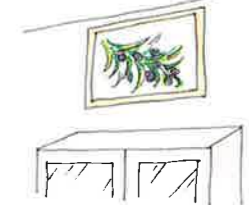


トイレや階段室の小窓の目隠しにもおすすめ♪

面倒なら、両端を画びょうで留めるだけでOK♪

■ インテリアフレームに

100円ショップなどで手に入るフレームに入れて飾れば立派なインテリアに！



とっても素敵♪

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ハナ○ズキ
オ○ストリ

セキ○ン
ルヤスミ

ウスゴ○リ
ボロツキ

ヒ○ノハナ
アラレ

(答え) ミナソウ : 景