

これみんの インテリアセラピー

今月のテーマ 整理収納
 たかが整理くらいと思われなくても、整理が得意になってくればさまざまな生活シーンがより快適になるということが実感でき、人生を楽しむことが出来るのです。心を整えるには大きな努力が必要ですが、心を映す鏡である部屋を整えることは、簡単にできそうな気がしませんか？
 散らかっていきから仕方なく片付けるのではなく、整理をすることによって人生が変わる、そんな風に意識を変えてみて下さい。心も身体もリフレッシュするきっかけが出来ます。まずは整理ができない人の思考と行動パターンから、その要因を考えていきましょう。



- *整理整頓への道**
- stage1** 必要な物と不必要な物が、ごちゃごちゃに入り混じっている状態
引き出しの物を出して、比較的好く使う物とほとんど使わない物に区別する。そして使う物だけをまた引き出しに戻す。
 - stage2** 不必要な物がなくなっている状態
不必要な物を取り除いていくことで、まったく整理されなかった環境が自然と整ってくる。引き出しの中に入っている物の在庫量なども一目わかるようになる。まだ同じ種類の物がまとまって置かれてはいない。
 - stage3** 整理の完成形 使用目的や頻度、使用時期別に物が区別されている状態
使う目的にあわせて区別する。何かにあるか一目瞭然！物の種類と数が簡単に把握できるようになる。使う物が入っていたらすぐわかる。在庫管理ができる。
- 整理とは…
 ●物を使いやすいようにするためにどうするかということを決てしまふことではない
 ●必要(使う物)・不必要(区別)を区別すること
 ●使用目的別に区別すること
 ●使う目的、頻度、時期などで区別する
- 収納とは…
 ●使うために行うもの。使うときのことを考えてしまふことではない
 ●使う物と使わない物を区別すること
 ●使う物と使わない物を区別すること
 ●使う物と使わない物を区別すること

- *物が増えちゃう理由**
 所有欲が働く→粗品など箱に入っているだけで、中身を見たいという欲求が働く、流行にとらわれてしまう→流行品はライフサイクルが短くすぐに使わなくなる。
お得感に頼む→物そのものより、お得感を味わうことが目的になっている。
***捨てられない原因**
 1.迷信を気にする→ぬいぐるみや人形
 2.「つけ」のつけ→物を大切にしなければいけないというしつけ
 3.壊れない(欠陥がない)
 4.しからみ→もらい物(旅行のお土産)
 5.小さい物→アクセサリー(ピアス片方)
 6.捨て方がわからない→リサイクル法による複雑化(分が難しい、費用がかかる)
 7.高価な物

家庭の生ごみをたい肥に変えてごみの減量化を

生ごみは発酵すると堆肥となり、自然の肥料として家庭菜園の野菜や植物を育ててくれます。大分市では、燃やせるごみの減量化を図る目的からも、家庭の生ごみの堆肥化を促進する3つの事業を行っています。それぞれのご家庭の状況に応じて利用してみませんか？

1.支給 **段ボールコンポスト** (無料支給)
 段ボール、ビートモス、殺菌くん炭、温度計のセット(温度計は初回のみ)、段ボールの中にビートモスと殺菌くん炭を入れ、生ごみを投入すると1~2か月で堆肥になります。マンションやアパートなど庭のない家庭用。

2.貸与 **コンポスト容器** (5年間無料貸与)
 土の上に容器を被せ、微生物の働きによって生ごみを発酵・分解させる底の多孔質の容器が大きいので枯れ葉など庭のゴミと一緒に投入することができます。生ごみ投入後、約6か月で堆肥に。

ボカシ容器 (5年間無料貸与・2倍セット)
 密閉式の容器に生ごみとボカシを入れて発酵させ、土に埋めれば、約2か月で堆肥になります。発酵の際に出る液体は、排水口のヌメリ取りや液肥としても利用可。コンポストに比べて小さく、場所を取りません。

3.補助 **生ごみ処理機器購入補助**
 市販の生ごみ処理器を購入する場合、購入金額の1/2の補助を受けることができます。(上限あり、購入前に要申請)
 ※上記3つは、同一年度につき1つの申請できます。ただし、生ごみ処理器貸与事業と生ごみ処理機器購入補助事業は、過去5年間に同一事業を利用している方は利用できません。
 ※大分市内居住者のみが対象です。
 ※申請は大分市役所清掃管理課および、各支所、明野出張所、本神場、一尺屋連絡所で行っています。
お問い合わせは 大分市役所清掃管理課(537-5687)へ

Neco Present セントレジャー 城島高原の入園券
 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、大分エコライフプラザ「城島高原」係まで、ご応募ください。
5家族にプレゼント!!
 (1家族4名分・約6,000円相当)を抽選で、5家族にプレゼント!!
 ※応募いただいた情報は、今回の城島高原のプレゼント以外の目的に使用することはありません。

次回フリーマーケットは9月4日(日)開催となります。
 10月2日のフリーマーケット出店応募締切りは9月16日(金)です。
リサイクル家具・自転車抽選会は、9月4日・10月2日に開催されます。
 参加応募 〒870-1205大分市福宗618番地 大分エコライフプラザ

Event Information

- 講座は予約制です。人員になり次第、締め切りとなります。
- 9月10日(土)** 赤福のオブジェとミニハウス 実費:1,000円
 - 10月8日(土)** ハロウィンのキャンドルホルダー 実費:1,000円 10:00~12:00 募集人数:20人 対象:不問(お子様は保護者同伴) 講師:村上 あや
 - 9月17日(土)** はさでつばきマツト 10:00~12:00 募集人数:10人 実費:100円 対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴) 講師:大島 京子
 - 10月15日(土)** 真珠殻のミニエコバッグ 9:00~12:00 募集人数:5人 実費:2,000円 対象:20歳以上 講師:赤井田 琢磨
 - 9月18日(日)** 9:00~16:30 募集人数:5人 実費:2,000円 対象:20歳以上 講師:赤井田 琢磨
 - 10月16日(日)** 紙すき 9:00~16:30 募集人数:20人 実費:100円 募集人数:20人
 - 10月22日(土)** 自然素材を使ったおまじない 実費:500円 募集人数:10人 10:00~12:00 対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴) 講師:赤井田 久美
 - 9月24日(土)** ハーブ入りカラーソープ 実費:600円 募集人数:10人
 - 10月22日(土)** 麻油石けん 実費:100円 募集人数:20人 13:30~15:30 対象:小学校高学年以上 講師:赤井田 久美

Neco.press
 企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
 〒870-0029 大分市高砂町4-20-504
 tel097-540-6688 fax097-540-6687
 発行人 釘宮 悠雄
 制作 SOFT FACTORY
 ※本紙掲載の記事・写真など無断で複製・複製(コピー)・転載することを禁じます。

Access MAP
 大分大学医学部 附属病院
 トキハ わさだタウン
 ジャスコ狭間 大分ジャンボ ギャラリーセンター
 トヨペット 大分南署
 鬼崎不燃物処理場
 大分光音IC
 R442
 R210
 ホワイトロード
Neco 大分市福宗環境センター リサイクルプラザ内

Neco.press 大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

09

September. 2011 GET FREE

「Neco.press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。2011年8月20日発行第15号

かがやくひと VOL.1 原礼子さん

PROFILE
 原礼子 (はら あやこ)
 +ハビネス心理学カウンセラー
 +個性心理学アドバイザー
 +ハーブコーディネーター
 +ナチュラルケアリスト1級
 +美容・健康アドバイザー
 +Scent-Sationカラーセラピスト
 詳しくは「ありんこの会」ホームページ参照
<http://ameblo.jp/arinnko399/>

人間関係を基本に、自分の本質を知ってよりよい対人関係を築く方法を学ぶ「ハビネス心理学」。関西では受講者の多い、人気のセミナーでもあります。「素敵なお母さんになりたい」という思いから、ハビネス心理学を受講した原礼子さん。大分でもこの講座を広めたいと、自宅サロンから講師を招いてセミナーを開催しています。ハビネス心理学では、家庭におけるお母さん一家一人のカウンセラーとして活躍されています。人はみんな話を聞いてほしい、認めてほしいという願望を持っています。もちろん子どもも、そんな子どもたちの話を傾け、見守る。そして勇気付けてあげる役割を担うための姿勢や方法を学んでいくのだそうです。とは違って、お母さんにとって、いつもいつも優しい時間が流れているわけはありません。ストレスが爆発してしまうことも当然あります。時には子どもにあたってしまうことも、「そんな時はどうしてイライラしたんだろう」と振り返ることが大切。そしてストレスがたまっても自分で解消できる方法を身につけること。自分の心を見つめることでイライラを少なくする方法など、知っているだけで人間関係が変わってきます。ハビネス心理学を受けたことで相手との接し方が変わり、付き合っていた彼からプロポーズされた人も、受講生の多くが「もっと早く知りたかった」と言ってくれますよ。原さん自身もこのハビネス心理学によって公私ともに充実した生活を送っている様子。学びの範囲も広がり、ハビネス心理学だけではなく、個性心理学の面からもアドバイスをしています。「例えば、お子さんに「早くしないさい」と叱咤することがありますよね。怒られて頑張る子もいるけど、厳しい口調に聞こえてしまいがち。でも少し早くしてあげると、お母さんらしいよ」と肯定的に言ってみると、子どもが自然と気を出してくれず、キャラクターというものは生まれた時から備わっているものなので、各々の個性がわかれば子育てする上でポイントがつかめます。そんな人間学やコミュニケーション学を知っていると、お母さん自身が随分楽になるはず。社会の一番小さな単位である家庭。その家庭の中で、お母さんが輝いていけば社会は変わると原さんは言います。より多くの女性に笑顔をもたらすために、お母さん方が集まって語り合う「ありんこの会」などもありますので、興味のある方は一度ホームページをのぞいてみてください。尚、ハビネス心理学の次回開講は秋の予定で、コース内容は基礎講座全5回+補講、上級講座全7回+補講です。



開業支援

企画立案
 ●店のコンセプトから商品開発まで
銀行融資資料作成
 ●企画書・試算書など融資のための資料作り
各種書類作成
 ●各種手続きなどの資料作成
ロゴ制作
 ●コンセプトや店舗イメージに合わせて制作
出店計画・マーケティング
 ●出店場所のセレクト・立地マーケティング調査
店舗設計・施工
 ●イメージを形にする店舗の提案・施工
メニュー類制作
 ●メニューをはじめ店内のPOPや装飾制作
PR広報・販促計画
 ●広告・パブリシティで販促促進を提案
税務関係
 ●税金や労務関係の相談

特定非営利活動法人「まち・文化再生プロジェクト」
 大分市高砂町4番20号 tel.097-540-6688

北村直登 展 開 催 中

夢をカタチに。 店舗オープンをお手伝いします。

店舗設計、不動産コーディネーター、企画プロデューサー、コピーライター、デザイナー、行政書士がアライアンスを組み、店舗づくりを応援します。

HEIL 097_513_5566

震災がつないだ縁。 キャンプ場で本格エスニック料理を。



▲ タイの定番料理「パッ・カバオ」800円は焼き肉のバジル炒めごはん



▲ 手作り仕上げた店内ではスイーツやオーガニックコーン、さんぴん茶やライチ紅茶といった中国茶などのカフェメニューも味わえます

青の洞門近くにある「バルンバルンの森」は、地域や環境のことを考えながら、自然を満喫する場所。敷地内にはツリーハウスのある洞門キャンプ場があり、生地から作って石窯で焼くピザ作りや竹の器づくりなど様々な体験ができる。子どもはもちろん大人も一緒に楽しんでいます。

その一角に、この夏「亜細亜食堂cago」がオープン。地域の人々や友人らに手伝ってもらいながら完成した店内は、自然の風が吹き抜け、緑と空だけの風景が窓の外いっぱいに広がります。オーナーの香内さんが様々な国を旅して出会った味をベースに、強すぎる香辛料や強烈な辛さといった日本人の苦手な味を抑えたエスニックメニューの数々、インドネシアの「ナシゴレン」、ベトナムの汁麺「フォーガー」、タイの春雨サラダ「ヤムウンセン」、沖縄の角煮「ラフティ」や沖縄そば、店オリジナルの麺つっぱりなど多彩に揃っています。除草剤を使わずに育てた那覇産の米、特有の香りがある有機菜種油、昔ながらの製法で作る京都の酢、無農薬・化学肥料不使用の醤油など調味料一つひとつにもこだわっているので、子どもたちにも安心です。

もともと栃木県でエスニック料理の店を構えていた香内さん。縁もゆかりもなかった那覇に移り住み、店を構えたのは東日本大震災がきっかけでした。ふたりのお子さんがいることから、震災の数日後には福島原発から100キロ圏内にあった栃木を離れ、九州へ。香内さんの母は食事処の併設を考えた洞門キャンプ場の管理人へと伝わり、ここ那覇まで店を再オープンさせることとなりました。洞門キャンプ場では年間を通して人が集まる場所にしたいと農業体験や自家発電、ワークショップなども計画中で、自然との循環を強く意識する香内さんにとっても共感できる環境にあったそう。「亜細亜食堂cago」はキャンプ場利用者だけでなく、食事だけの利用もできるので、ドライブの途中にぜひ立ち寄ってみて下さい。



▲ バンガロー宿泊、オートキャンプもできる洞門キャンプ場。秋にはバンガローでワークショップも予定されています



▲ オーナーの香内宏文さん。「自然との循環を意識することや、気持ちいいと思える毎日を通じたい」という思いが、原発事故によってより強く思うようになりました

DATA
亜細亜食堂cago
 住 所 中津市本那馬深町曾木459-9
 TEL 0979-52-3004
 営業時間 11:00～18:00 ※金・土曜は～20:00
 定休日 火・水曜

洞門キャンプ場
 住 所 中津市本那馬深町曾木459-9
 TEL 0979-52-3020
 入 料 中学生以下100円、高校生以上200円
 URL http://barunbarun.com

りんりんママの 自然生活コラム



四季の変化があり、気候風土が豊かな日本には、四季折々に伝統的な季節の行事が残されています。日本という大地に暮らし続けてきた先祖たちが残してくれた伝統文化を、子どもたちにも伝えていきたいですね。そんな特別な日＝「ハレ」の日には、特別な料理を食べ、普段＝「ケ」の日は「ご飯・味噌汁・漬物・季節の野菜」の質素な食事でご過ごしてきたのが日本人です。この食事が、日本人の健康な体や強い精神力や忍耐力を培ってきました。現代は毎日が「ご馳走」で「ハレ」の日ですが、昔ながらの食事を見直してみませんか？

ハレとケ

現代人は「ハレ」と「ケ」が曖昧になっています。「晴れ舞台」「晴れ姿」「晴れ着」というように、「ハレ」とは特別な日や特別な行事のことです。「ハレ」の日には、「晴れ着」を着たり、特別な料理を食べたりしますが、「ケ」の日である日常は、普段着である「ケ着（明治以降、この言葉は使われなくなった）を着て、質素な食事でご過ごしてきたのが日本人なのです。敗戦後、日本人はずっと豊かさを追求めてきました。もともと勤労で努力家であり、知識も高く、意欲的な日本人は、戦後の見事な復興を遂げました。これはまさに世界を驚かせた事実です。そして、高度成長期を経て、日本は経済的、物質的にはとても豊かな国になりました。私は学生時代、初めてエジプトを旅行した時に、「日本はなんて便利な豊かな国だろう」と思いました。私は日本から外に出て初めて、日本がとても豊かな国であり、自分はとても恵まれた環境で

生まれ育ってきたことに気づいたのです。「井の中の蛙」とはこのことだと思います。確かに、戦後の発展を支えた「団塊の世代」の猛烈な努力のおかげで、現在の私たちはとても恵まれた環境で生活しています。それは本当ありがたいことだと思います。ですが、その結果、「ハレ」と「ケ」が曖昧になり、毎日が「ハレ」の日になってしまいました。「ハレ」の日の儀礼の時だけ食べていたような特別な料理を、毎日食べるようになったのです。昔の「ハレ」の日の料理といえば、赤飯や餅、白米、尾頭付きの魚、お酒などでしたが、現在では赤飯や餅は毎日食べないにしても、かつてはともて貴重でめったに食べられなかったようなお肉や卵、乳製品、そして、輸入食品が日常の食卓の上るようになってきました。さらに日常のご飯は白米になり、主食という考え方が忘れ去られ、ご飯よりもおかずをたっぷり食べ、更に、ごはんの代わりにパンやピザやパスタ、ひいてはお菓子で食事を済ませてしまうような家庭もあるようです（vol.4のお話を参照）。

ご馳走の意味は？

「ご馳走」は、本来、どういう意味なのでしょう。「ご馳走」とは、「馳走」の丁寧語です。「馳走」とは、現代では「心を尽くして客をもてなす食事」や「美味い料理」という意味で使われていますが、実はこの意味に転じたのは室町時代のことだそうです。「馳せる」の意味は「走らせる」ことですから、「ご馳走」のもともとの意味は、「馬を駆って走り回る」という意味なのです。辞書には、「奔走（＝走りまわる）」という意味も載っています。

昔は今と違って、食材を手に入れることがとても大変でしたから、大切な客のために馬を走らせ、食材を集めたのでしよう。そして、自分の手で集めてきた食材を使い、心を込めて料理した食事を出したことが、この言葉のもともとの意味なのだと思います。

四里四方のものを食すれば病せず

昔からよく言われてきた言葉に、「四里（三里）四方のものを食すれば病せず」というのがあります。一里は約4kmですから、三～四里といえは12～16kmということになります。この距離は、人の足で、一日で行って荷物を持って帰って来れるくらいの距離になります。つまり、「自分の足でいけるくらいの距離の食材を集めて食べれば病気にはならない」という意味になります。「ハレ」の日には「ご馳走」は、馬であちこち走って回るので、もう少し遠くにある食材や、日頃手に入らない珍しい食材を集めることができます。「ケ」の日の食事は、「四里四方のもの」を食べれば良いということではないでしょうか。一番理想なのは、自分で畑を耕して家庭菜園を作ることです。最近ではマンションでもプランターで野菜を育てる人も増えました。とは言え、現代生活をしていたらなかなかそうはいか

ないでしょうから、買い物をする時にその食材の「産地」を意識して選んでみてはいかがでしょう。一番いいのは近所の農家さんが作ったお野菜、それがなければ地元産、更には県内産、九州産、国産...というように、現状に合わせて少しずつ輪を広げ、近いものを優先的に選ぶようになります。近づくにつれてその鮮度も高くなります。鮮度が高いということは栄養価も高くなります。また、遠くから食材を運んでくるということは、それだけ輸送コストもかかり、環境にも負荷がかかります。輸送コストの分だけ価格も上がり、環境を汚染します。環境面から考えると、四里四方の考え方は、とてもエコだとと言えます。輸入食材は、どうしてもポストハーベスト（収穫後の農薬散布）の心配があり、残留農薬の危険性も上がりますので、時々のお楽しみくらいにしておくと、大きく体調を崩すことがなくなります。

我が家の「ハレ」の日

我が家では、日常の「ケ」の日のご飯・汁物（味噌汁中心）・漬物に野菜や海藻・豆類のおかずが2品程度の「一汁二菜」の食卓です。そして、「ハレ」の日も、基本的にはマクロビオティックで料理をします。子どもたちの誕生日パーティや運動会のお弁当には、日頃はあまり食卓には出さないような「大豆タンパクのから揚げ」「鶏の唐揚げ」、マクロビオティックのケーキも登場！そんな時は、子どもたちも大喜びです。一番の「ハレ」の日であるお正月のための「おせち料理」は、3日間ほどかけて作るもので、子どもたちも一緒に手伝います。外でお仕事やお呼ばれる時は、お付き合いも大切なので、和食の範疇であればアレルギーを越えず食品以外はありません。子どもたちも喜んで食べてくれます。魚介類も月に数回くらいしかたたくませんが、いただくときはイチョウをいただくことにあげた感謝していただきます。そういう時が、我が家の「ハレ」の日です。



PROFILE
甲斐 利恵 (かいらい)
 自然に学ぶ母のGreen Mom
 地球にやさしい母の教室Green Kitchen代表
 マクロビオティックインストラクター
 正食協会指導員・食育指導士

地球にやさしい母の教室Green Kitchen
http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/
 マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活
 手当てワークショップ、自然食ランチ会を開催中！

大分県マリナカルチャーセンター

伊勢えび祭り

2011年 9/2(金)～11/30(水)

※写真はイメージです。

伊勢えびプレミアムコース

お一人様 (1泊2食) **12,000円**

伊勢えびコース

お一人様 (1泊2食) **9,800円**

料理長 平日限定 **おすすめコース** お一人様(1泊2食) **7,800円**

マリナカルチャーセンターで秋を満喫!

珊瑚礁遊覧船「マリナコラル号」でのサンゴ観賞や、乗組員を使用したキャンドル作りなど家族みんなで薩江の自然を楽しめます。

ご予約・お問い合わせ
 TEL.0972-42-1311
 FAX.0972-42-1531
 〒876-2301 大分県佐伯市薩江大字竹野浦河内1834-2

大分県マリナカルチャーセンター
<http://www.oitamcc.com/>

キレイ応援キャンペーン中

たいへん好評につき延長しています。

◆かわくなるプラン
 かわいいコース ▶ 2倍 3倍 5倍

◆大人きれいコース
 きれいコース ▶ 艶やか 艶髪 艶髪+RELAX

◆アンチエイジングプラン
 コース ▶ -5歳 -10歳 -10歳プレミアム

夏のイチオシmenu
 夏の悩みにサマーヘッドスパ
 乾燥が気になる日 → うるおいヘッドスパ
 べたつきが気になる日 → リフレッシュヘッドスパ

PRICE
 クイックコース 1,300円
 プレメディカルコース 2,900円

JOIE美容室を支援して下さっているお客様へ感謝の気持ちを込めて...
Special Thanks Campaign を開催しています。
 スペシャルサンクスキャンペーン
 この機会に是非、キレイになって素敵な夏を満喫しましょう!

早割 のご案内
 ご来店予定日より20日前にご予約いただいたお客様には **5%OFF**

JOIE hair

大分県 大分市 大分駅前

大分市庄原130番地
 ☎0120-373-998

大分市西鶴岡2丁目80番
 ☎0120-373-302