

地味に たのしみ通信

2024年8月号 (vol.28)



キクイモの花

雨の日に、学校帰りの子供達を見ると
ふと思い出すことがあります。
以前雨降りの日に車で野外のイベントに行く途中、信号のない横断歩道を渡るようしている
小学生がいました。先に渡ってもらえるよう手を合図すると、子供達は急いで渡って、さらに振り返り
深々と会釈をしてくれました。

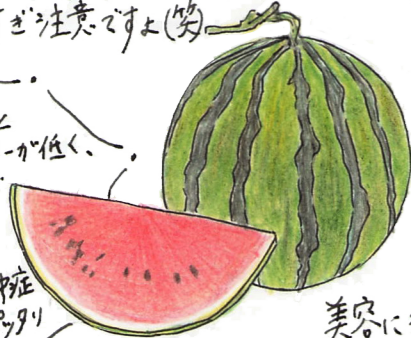
あぁなんて温かい心を持った子達なんだろう...と 私の心がありがたの気持ちで
いっぱいになりました。



今月の旬な
緑起物

皆さん、今年はスイカ食べましたか？
毎年4月くらいから出回り始め(熊本)、8月くらいまで全国で
旬のスイカを楽しむことができます。

子供の頃、井戸水で冷やけたスイカがひんやりするくらい美味しくて、Tシャツを
真っ赤に染めたから夢中で食べたのを思い出します。(笑)
スイカは美味しい栄養素もたっぷり！ぜひ、その美味しさをたっぷり味わってください！
あ、でも食べすぎに注意です(笑)



イセの果物と
比べるとカロリーが低い。
全体の90%が
水分です。
暑い夏の水分
補給や熱中症
予防にもピッタリ
です。

ビタミン類、カリウム、ミネラル
βカロテンなどが豊富で、トマトで
お馴染みカリコピンに比べては
トマトの1.5倍！

「スーパーアシッド」と
呼ばれるシトルリン
(日本でスイカから発見
された)の含有量も
多い！

美容にも健康
にも良い栄養素が
たくさん
のスイカです

全国
郷土玩具の
旅

佐賀県
のごみ人形

コロんとしたやさしい雰囲気の中に
カラカシと金鈴の音。鮮やかな色使いもとても
印象的でなんだか元気をもらえそうです！
佐賀県、鹿島市の郷土玩具、『のごみ人形』は
もともと終戦後の世の中を明るく元気にしよう
という思いを込めて作った土鈴で、
誕生して数年後には佐賀県にある日本三大稲荷
の1つ、祐徳稲荷神社の参拝土産として
売られるようになりました。
魔除け・開運の人形として今もお愛されています。

干支や七福神、佐賀のお祭りや行事を
モチーフにしたもの、動物など
種類もたくさんあります。



仙台 陶器市レポート!

7月の11~15日に宮城県仙台市で開催
された陶器市「全国やきものフェア in みやぎ」に
参加させていただきました。

事前情報では「期間中ずっと雨」の予報でしたが、
蓋を開けてみるとスカッと日青れた日も多く、

お客様も道中安心してご来場いただきたんじゃないかなと思うと、それだけで嬉しい
気持ちになりました。

さてさて陶器市はといいますと、全国の焼き物はもちろんのこと、パン屋さん(パンモ
焼きもの!)もあたり、鉄瓶屋さんやカゴ屋さんなど伝統的な工芸品のお店も
たくさん出店されていて、毎年会場内は見応え食べ応え買い応え十分な楽しさ(笑)。
私達は2度目の出店で、昨年お買い上げいただいたお客様もたくさんブースに
来ていただきました。「たれし使ってすくよからたんでまた買いに来ましたー!」とか、
「去年は室内用のほうきを買ったけど、今年は玄関用にもう1本!」なんて、嬉しいお言葉
もいっぱいあって、本当にありがたいなあと思いました。

仙台の夜は思いの外涼しくて、半袖だとちびり肌寒いくらい。昼間の暑さをクール
ダウンしてくれるような気がして、5日間心地よく過ごせました。来年も、仙台の皆さんと
お会いできることを楽しみに...。今年も本当にありがとうございました!

KIRIN

工場見学が
できたり、
中に大きな
レストランも
あって大賑わい
でしたよ

来年も
また
楽しみたいな

はれ〜!〜!

リ帰りに寄った
喫茶店...

喫茶店の
ママさん

高速のり前にとある喫茶店
に立ち寄りしました。とても居心地
が良く、アットホームな雰囲気。
ママさんのお話の中で、仙台の
七夕まつりは8月に開催されること
を初めて知りました!
(まー!)

好きな
洋服屋さんや
かわいい
カゴ屋さん
も!

みなさん、
エコバックは
大きいのぞ
お願いします!

欲しいもの
がいっぱい
です

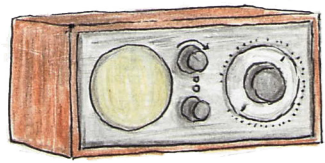
豆大福
おいしかった
です

人気の
鉄瓶...

近くに
キリンビル
さんの
仙台工場が
ありました!

全国の窯元さんが
集結!

全国
やきものフェア
in みやぎ
2024



てんてん 舞子の家事日記

2024年8月24日(土) ☁️



今日はたけし君と私、ロジ江(我が家の人気者かわい

わんちゃんです)の3人でゆくり過ごした1日でした。最近私、14時からまで近くのお店でアルバイトさせてもらっていて、その間ロジ江はおばあちゃんのお家に遊びに行かせてもらっているので、今日みたいに1日中一緒に過ごせる日は本当に嬉しくて!(もちろんたけし君もね!笑)

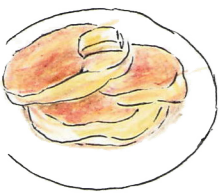
まずちょっと早起してラジオ体操をし(ロジ江は体操をしている私達のまわりをひんみひん

飛び跳ねて笑)、その後は朝ごはん(献立は、最近はおてる玄米ご飯と、生姜たっぷり入り揚げなす・キャベツ・卵のお味噌汁、いろんな野菜の浅漬けと、昨日作ったけどまだかパンとしない味になっちゃったひじきと大豆の煮物、ママ特製の肉そぼろ!)。少しゆくりした後、みんなで川沿いをお散歩して、帰宅してから恒例のロジ江のお風呂タイム!(天気いいなロジ江なので全員泡だらけになります笑)



その後ちっと遅めのお昼ごはんを軽く食べて(米粉をいれたので、レシピを見ながら頑張って

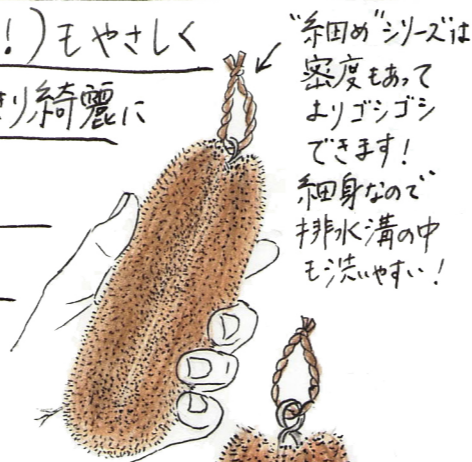
小さなパンケーキを作ってみました!)、お腹も満たされたところで全員ゴロンとなってお昼寝をしました。



たけし君とロジ江のフガフガ言ってる寝息で目が覚めた私は(笑)、洗濯物を畳みながら2人のかわい寝顔を見てじんわり、幸せな気持ちになたなあ...

晩ごはんは色んなお野菜を豚肉で巻いて食べるお鍋にしたよ〜。準備の前にシンクを見ると、隙間にパンケーキを作った日暮の米粉が...よし!こんな時にはしゃろのたわしの出番だ!

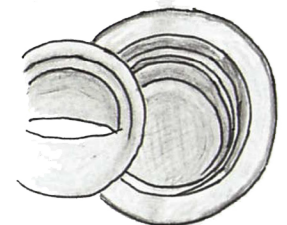
しゃろのたわしならシンク(ステンレスや人造大理石、ホ-ロ-などどんな素材でも!)もやさしくしっかり洗え、特にちおとけに繫ぎ目や隙間にも毛が入ってくれるので、すっきり綺麗に洗えるんだよ〜。水切れもいから嬉しいね!



糸の"シ-ズ"は密度もあってよりゴシゴシできます! 細身なので排水溝の中も洗えます!

楽しい日だったな。幸せに思えることがたくさんある毎日に、本当に感謝の気持ちでいっぱいです!

登場人物: 舞子... 新婚生活は、家事はまほ... たけし君... 舞子の... 母は無類のたわし好き。 ※主人公の舞子は空の人物です。



スタンダードな形は毛足が長めなので、よりやさしく洗われちゃってシンクを洗えます◎毛がけが汚れを落とします!

無理せ! 出来る時に...



毎日の習慣: いかがですか?

皆さん、足お疲れではないですか? いもたがるかたり浮腫んでたり... よし! そんな時は足を労ってあげよう大作戦ぞす! きっと原因や対策方法は色々あると思うんですが、まずは足全体を今日も日元張ってくれてありがとう! 本当にお疲れ様やね〜! と言いながら揉んであげよう!(笑) そして特に重要なのは、どうやらふくらはぎや足裏まわりのようなんです..

ふくらはぎや足裏は「第二の心臓」と言われていて、ふくらはぎは心臓から送り出された血液を下から上へと体中に巡らせるポンプの役割を担っています。でも立ちっぱなししたり足に疲れが溜まると、ふくらはぎの筋肉がこわばってしまったりポンプ機能が低下。そうすると体の血流が悪くなり老廃物も溜まって、だるさや浮腫み、冷えにつながるかもしれません... また足裏まわりにはたくさんのツボがあって体の色々な器官と繋がっているんで、まず足に労いの言葉をかけてあげながら足全体を軽く揉みほぐしてから(笑)、ふくらはぎをマッサージ(ストレッチ)してから足裏まわりをツボ押ししてあげると、血流がぐんと良くなり、内臓機能も高まってくれるって間違いないです! そして何より気持ちいい... 1日のどこかにちまっと取り入れて、自分だけのリフレッシュタイムをぜひ...

フタエ芸この指圧棒もおすすめ(指先の形してます) → 本当に指で押しているようなやさしい押しが出来ます

着圧ソックスもおすすめ! → ふくらはぎの筋肉をサポートしてくれる着圧ソックス。

日中に履くだけで血液の循環を促してくれるので、疲れやむくみ、冷えの軽減に期待できます!

デスクワークや立ち仕事の方は重くて足に血流が滞りやすいので特におすすめ。足に合ったサイズを選んでください!

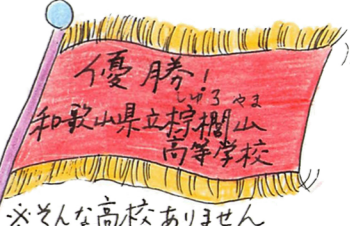
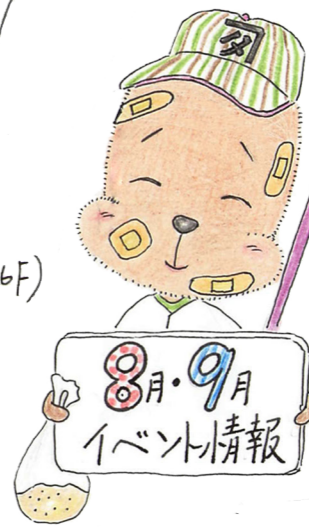
お風呂で足全体をしゃろのたわしでマッサージ... → 足裏中心から「糸のたわし」

スッパリ! してさっぱりです! → 足裏全体から足長めの「しゃろのたわし」

暑い毎日ですが、体も冷やさないようにしてくださいね。8月・9月もお楽しみに!

8月14~19日 熊本(鶴屋百貨店さま、本館6F)

8月28~9月3日 大阪(あべのハルカス近鉄本店 暮らしのデザインKITASさま タワ-館9F)



9月4~9日 兵庫(大丸神戸店さま、本館9F) 第29回 職人の技 手仕事展
9月19~24日 福岡(西日本陶磁器フェスタさま) in 北九州、西日本総合展示場