２０１７年5月1日　発行　　第１１９号
笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

5・6月号

クリア通心

～住まいのかかりつけドクター『クリア』0120-4173-11（よいなみ　いい）』からの定期的なお便りです！～

毎度、読んでいただいてありがとうございます
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします

http://www.clear88.net/

以前書いていたブログを再会しようとしてチャレンジするも、要領を忘れていて、なかなか書き出す事ができない八軒（はちけん）です。写真を貼付けたりしようとするんですが、サイズが大き過ぎたりしてなかなか思うようにいきません。ある程度まとまった時間をかけないとダメですね。

用　心　棒

用心棒という言葉を辞書で調べると①護衛や非常の場合のために身辺に置く腕利きの者　②盗賊の侵入などに備えて用意しておく棒　とあります。

弊社ではパソコン関係と保険に関して用心棒を決めています。パソコンのトラブルに関してはもう自力ではどうしようもない事が分かっていますし、トラブルが起きるたびに違うところに来てもらっていたら設備の状況、トラブルの状況をいちいち説明しなければなりません。その点、連絡先は１カ所と決めて何年も付き合っていると、こちらの状況をいちいち説明する必要がありません。トラブルが起きると、『とにかく来て！』と言うだけで終わりです。

また、保険に関しても、あちこちから勧誘の電話もありますが、『お得です』とか言う言葉に惑わされないようにしています。昔、保険料が安いと言う自動車保険に入っていた時期がありましたが、実際に事故に遭遇した時の対応のまずさには閉口した経験があります。いざという時にしっかりと用心棒の役目を果たしてくれる人と常日頃付き合いたいと思います。住まいに関しても同じかな・・・（笑）

スプーン曲げ

もう20年以上も昔、伊佐爾波神社の南にある『松山ユースホステル』でスプーン曲げの講習を受けた事があります。10名程度の人が集まっている中、ご主人の指導のもと殆どの方（中学１年生もいたかな）が固いスプーンを曲げていました。

その時の話の内容がとても面白いのでご紹介しますと、『世の中、スプーンは固いものという固定観念があるが、その固定観念を払拭すれば固いスプーンも曲がってしまう』というものです。『世の中、見えるものだけを信じ見えないものは信じないという人がいるが、可視光線というものは電磁波の中でほんの一部分であり、ほとんどは見えない世界。その見えない世界を認められるかどうかで世の中のすべてが変わる』というものです。

一度『松山ユースホステル』に行かれてみては。面白いものがたくさんありますよ。

気になること

最近気になる社会問題が「ひきこもり」の多いこと、原因は色々あるようです。
そうなる原因の一つに、引き金となる出来事が必ずあり、学校、会社、家庭などの対人関係、自分自身の健康状態での精神的苦痛などから始まっています。ただその事がきっかけに「ひきこもり」になる人の原因はもっと他の所にあるようです。

高度な教育を受け豊かな生活の中で、とても優しい性格で優秀な人が、大人になって社会に馴染めないで仕事に就けないまま、人との関わりができなくなった人。社会の常識からはずれ、自己中心的な考えになってしまう人が増える事。
いったい、なぜ？、、、。パソコンやスマホなどのインターネットを相手に過ごす時間が増えている事や人との関わりを持たなくても生活ができる時代背景もあるでしょう。

本人の性格の問題や人格の未熟さがコンプレックスなどに影響され、心の悩みがネガティブな方向へ行ってしまうとうつ病となります。その性格や考え方捉え方の未熟さは、実は「親」の影響が大きいといわれます。
問題や不適応が発生した時、親の考え方、対応の仕方も含め、小さなサインを見逃して長期化してしまう原因にもなっているようです。

ある心理学の先生は、「他人が気付いていることに自分が気がつく事が大切。そのために相手をよく理解し自分をよく理解する事。自分が他人にどのように認知されているか知る事。相手をありのまま思い込みのない状態で把握していくと今まで気付かなかった事に気付かされ自分を知る事にもなる。」と、ややこしい説明ですが、
「合わせ鏡」で見せられた他人の嫌な姿は自分にもあり、またいい所もいっぱいあるという事にもなります。

そこで大切なのは、他人に指摘された事や自分で気がついていなかった自分をどれだけ素直に認め、謙虚な姿勢になれるかが肝心です。教えられた（見せられた）相手に感謝できるようになれば、人間関係で悩む事はなくなります。嫌な感情が起きた時、周りのせいにしたり、また自分を攻める事でもなく、頭の切り替えが必要という事。

私の知人で娘さんが「適応障害」で学校に行けなくなっていた方がいます。子供の状態をどうしていいか悩んでいた時、自分に原因がある事に気がつき「あなたの今の病気は、お母さんが原因だから、本当にごめんね。あなたはなんにも悪くないよ！」と素直に謝った事で急激に改善され、飲んでた薬もやめて、今ではりっぱな社会人となって、とてもたくましく社会貢献できています。この事はお母さん自身の気づきから娘さんの気持ちが楽になった結果、前向きな考え方に切り替えられたケースです。思い込みや頑固さは、頭を柔らかくしていかないとなかなか変えることは難しいですが、私もかつて「バカになれ！」と言われた事があります。その方が楽で、世渡り上手かもしれませんね。

今は落ち込む暇もない程忙しいおかげで、頭の切り替えの毎日です。八軒安野

かんたん・おいしいヘルシー料理

鶏むね肉と茄子のサッパリ煮

材料（3人分）

鶏ムネ肉	１枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
茄子	2～３本
しめじ	１パック
Ａ 砂糖	大さじ１
醤油	大さじ１
みりん	大さじ１
酢	80cc
サラダ油	適量
青ねぎ	適量

①、鶏肉は皮を取り外し、一口大に切り、塩こしょうして片栗粉をまぶしておく。
②、茄子は乱切りにして水に浸し、アク抜きしておきます。しめじは石づきを切り落としてほぐしておきます。
③、フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉をこんがり焼いたら水気を切った茄子を加えて軽く焦げ目がつくまで炒めます。
④、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、しめじを加えてザックリ炒め合わせたら、Aを加えて強火で煮汁が少なくなるまで煮詰めます。

へ～そうなんや～

夏越の祓（なごしのはらえ）

旧暦の6月末に行なわれる「夏越の祓」は。半年分のケガレを落とす行事で、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。由来は神話のイザナギのみことの禊祓（みそぎはらひ）にまで遡るそうですが、新暦に移った現在でも、6月３０日頃の日本各地の神社で行なわれている伝統行事です。さらに半年後の12月末には、同様に厄除けをする「年越の祓」があります。この二つは対になる行事で、心身を清めてお盆や新しい年を迎えるためのもの。派手さはありませんが大切な節目の行事とされています。

【茅の輪くぐり】で厄落とし

茅の輪とは、チガヤという草で編んだ輪のことで、神社の境内に作られた大きな茅の輪の中を８の字を書くように３度くぐり抜けます。茅の輪をくぐる事で、病気や災いを免れることができるとされています。
この茅の輪くぐりは日本神話に基づいているといわれています。

昔、ある兄弟のところに、一人の旅人が現れて一夜の宿を乞いました。裕福な兄は旅人を冷たく断り、貧しいながらも弟の蘇民将来（そみんしょうらい）は温かく旅人をもてなしました。数年後、旅人が恩返しにと再び蘇民を訪れますが、実はこの旅人はスサノオノミコトで、その教えに従って茅の輪を腰に付けたところ、疫病から逃れられ、子々孫々まで繁栄したということです。

京都には「夏越の祓」の日に食べる伝統的な和菓子があります。「水無月」と呼ばれ、ういろうの上に邪気を祓うあずきがのった三角形のお菓子で、三角形は削りたての氷を表しています。

明日葉（アシタバ）

明日葉に含まれる栄養成分にはアミノ酸をはじめ、カロチンやビタミンB群などのビタミン類、カリウム、ゲルマニウムや鉄分などのミネラル類、食物繊維、葉緑素などがあり、多くの栄養素をバランスよく含んでいる。

効能⇒抗菌作用、抗酸化作用、アレルギーの抑制、血圧を下げる、ダイエットなど、青汁やサプリメントとしても人気。

お勧めの食べ方

苦味と甘味が絡み合う複雑な味がする明日葉の調理法と注意点

レシピ…天ぷら、おひたし、チャーハン、豚バラ肉との炒め物、スムージー

注意点…苦味は油でコーティングすると緩和されるので、オリーブオイルやごま油、マヨネーズなどで味付け。
独特の香りは加熱することによって揮発する。

選び方…初夏までの若い葉が食べやすい。夏をすぎると固くなる。

保存方法…濡れた新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存。沢山ある場合はサッと固ゆでし、冷凍保存。

新鮮な明日葉はてんぷらでカラッと揚げていただくのが一番美味しいです♪

社長の奔走日記

前回に引き続き今回もトイレ関係の内容です。

ある日、弊社お客様から1F洗面所の天井に水漏れしているという連絡があり現地へ駆けつけると、確かに水漏れ跡が。どんな具合かなと脚立に上がり天井を触ってみると、何故か空洞の感触が。おかしいなとクロスを破ってみると、確かに空洞があるじゃないですか（何故かはわかりません）。そしてその上には２Fトイレ用の配管が見えます。どうもそこから水漏れしているようです。担当者を呼び詳しく調べてみると、新築時の配管に無理があり水漏れを起こしている模様。配管をやり直し、せっかくだからと便器も最新のものに取り替え、洗面所の天井下地・クロスを張り替え１件落着となりましたが、天井下地に穴があいていた理由は未だにわかりません。

【編集後記】　家内が母親の面倒を見てくれていますが、色々考えさせられる毎日です。その中で見つけた詩。

親の老いを受け入れる　　長尾和宏

老いるということ　親が老いていくということ　それは、何度も同じ話をするということ　何度も同じことを訊いてはあなたを苛々させるということ／親が老いていくということ　それは、自信がなくなるということ　自信がなくなるけど、子供にだけは強がっていたいということ／親が老いていくということ　それは、歩くのが遅くなるということ　膝や腰が常に痛いということ　低気圧がくるだけで動くのがしんどい日があるということ／親が老いていくということ　それは、食べる量が減るということ　噛む力が弱まるということ　でも食べたいものを食べさせるのが一番の健康法であるということ／親が老いていくということ　それは、もう生きているのは嫌　早く死にたいと言い出すということ　だけどあなたに迷惑をかけたくない気持ちと裏腹かもしれないこと／親が老いていくということ　それは、トイレが近くなること　夜中にトイレで起きるということ　尿道も肛門もゆるむからふとしたときに漏らすということ／親が老いていくということ　それは、歩行や食事が遅くなったりトイレに失敗したときでも子供にだけは怒鳴られたくない怒られたくないということ／老いるということ親が老いていくということ　それは、言葉が咄嗟に出なくなってくるということ　言葉が出なくなっても、心の中に想いはちゃんとあるということ　親が老いていくということ　それは、周囲の友人や愛している人や犬や猫が徐々にこの世からいなくなって、どんどん不安になるということ／親が老いていくということ　それは不安である分、あなたのことが気がかりだということ　あなたの電話を待っているということ　声が聴きたいと願うこと／親が老いていくということ　それは、萎んでいくこと　小さくなっていくということ　小さくなって軽くなって、それでもあなたの親であるということ／親が老いていくということ　それは、お別れの日が少しずつ近づいてきているということ　親がどんなお別れを望んでいるか察してあげること／親が老いていくということ　それは、うとうととする日が多くなってくるということ　この世とあの世の境目が少しずつ曖昧になってくるということ／親が老いていくということ　それは、命の仕舞い方をあなたに教えてくれているということ　あなたもいつかこうなるのだとそれは最後のプレゼント

私たちの目標は、一回限りの仕事をいただくことではありません。一つの工事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただく **住まいのかかりつけドクター** を目指しています。そのために全てにおいて誠心誠意を旨とします。

住まいのかかりつけドクター

合同会社クリア

〒790-0903　松山市東野４丁目9-23

よいなみ　いい

フリーダイヤル　**0120-4173-11**

＜業務内容＞

- 各種塗装工事
- 各種リフォーム工事
- 各種防水工事
- その他