2021年11月1日発行　　第142号
笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

11・12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　からの定期的なお便りです！～

毎回、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

https://clear88.net/

夕食を食べていた時にガリッと音がしたので、何か不吉な予感がした八軒（はちけん）です。
案の定、翌朝の朝食時に左下奥歯の被せが外れていました。
いつもお世話になっている黒川歯科に電話を入れ、治療の予約をお願いしましたが、2年周期ぐらいで何やかやとお世話になっている歯医者さんです。
子供の頃から歯が弱く、ずっと歯医者さん通いを続けてきましたが、小さいころからの丁寧な歯磨き習慣はとても大事ですね。

葉っぱのフレディ

最近、世代交代について考えさせられる出来事が二つありました。
一つは長男に第一子が誕生したこと。3640gもある男の子です。生後1か月も経たないうちからとてもしっかりした風貌をしていました。
二つ目は家内の父親が大往生を遂げたこと。満100歳という人生でした。
葬儀に集まった親類の子供たちを見ながら思ったのは世代交代。**『葉っぱのフレディ』**の話が頭をよぎりました。とても有名な絵本なので、ほとんどの方がご存知とは思いますが、あらすじをご紹介します。
フレディは、この春大きな木の梢に近い、太い枝に生まれた葉っぱです。親友は、誰よりも大きくて、昔からいるような顔をしているダニエル。考えることが好きで物知りのダニエルは、フレディにいろいろなことを教えてくれました。暑い夏、木陰を求めて公園にやってくる人々のために、涼しい木陰を作ってやることが、葉っぱの仕事の一つであること、一緒に生まれた同じ木の同じ枝の同じ葉っぱでも、さまざまな外的要因が違うため、決して同じ色には紅葉しないこと、やがて冬が来ると、自分たちは葉っぱの仕事をすべて終え、死ぬということ。けれど、死は怖くない、なぜならこの世は常に変化している、死ぬということも変化の一つであり、自然なことだということも、教えてくれたのはダニエルでした。
初雪が降った日、大きな木に残っているのはフレディだけになって いました。フレディは、自分が色あせて枯れてきたように思いました。明け方、フレディは迎えに来た風に乗って、枝を離れました。痛くも怖くもありませんでした。一端空中に舞ったフレディが、地面に降りたそのときです。フレディは初めて自分が一生を過ごした木の全体像を見ました。たくましい木でした。フレディは、以前ダニエルから聞いた“いのち”という言葉を思い出しました。ダニエルによれば、“いのち”は永遠に生き続けるということでした。雪の上に降りたフレディは、目を閉じ、眠りに入りました。
フレディは知りませんでしたが、冬が終われは春が来て、雪は解けて水になります。枯れ葉のフレディはその水に混じり、土に溶け込んで、木を育てる力になっていくのです。
子供向けに書かれた絵本ということですが、大人にとっても考えさせられる内容です。

新しいギター

これまで使ってきたギターがどうもチューニングが合いにくいなと思いリペアショップに相談すると、ネックが反っているという診断。伊予市にあるお店なのでそのまま修理をお願いして帰ってきたものの、手元にギターが無いと練習もままならないと思い、何気なしにネットで検索すると、出るは出るは。全国を探すと結構な数があります。そしてその中になんと、**『次に購入するならこの機種だな』**と思っていたギターが破格の値段で売りに出ているではありませんか。とは言え、音も聞かずに購入するのはあまりにもリスクがありすぎ。一体どこのお店なんだろうと見てみると、姫路市内のお店。行けない距離ではない。という風に思考はどんどん進み、行ってきました。姫路まで。そして帰りの車中にはそのギターが。

従然なるままに

今年最後の通心となりました。あれよあれよと慌ただしい一年でしたが、今年は大きな災害もなく無事過ごせました。各地で地震や火山噴火があると、四国もそろそろかな～と思っているこの頃です。
備蓄や災害時の準備も大切ですが、電気、携帯、水など当たり前の生活が突然機能しなくなった時の備えはよほどの訓練や知識がないと慌ててしまうでしょうし、自分だけではなく周りのみんなも困っているとしたら、日頃の便利生活自体を見直す事が大切かと思っています。
柔軟な考えで、焦らず落ち着いて行動できる精神力も大切ですね。
最近のテレビで興味深い話題があります。

先日テレビで大谷翔平が高校生の時に書いた目標達成のための「マンダラチャート」を紹介していました。興味深い内容でしたので紹介します。
9マスの項目「ドラ1・8球団、体づくり、コントロール、キレ、メンタル、スピード、人間性、変化球、運」さらにその一つ一つの達成のための9マスが書かれていて、話題になったのが、運。
中心の「運」の周りを8項目の実践目標です。
①あいさつ ②ゴミ拾い ③部屋掃除 ④道具を大切に使う ⑤審判さんへの態度 ⑥プラス思考
⑦応援される人間になる ⑧本を読む
現在の大谷選手の活躍ぶりを見ると納得の行いです。素晴らしいですね。スポーツとは関係なく日頃の心掛けの大切さを気づかされます。今からでも「運」の強い人間になれるよう見習いたいものです。

かんたん・おいしいヘルシー料理

れんこんの挟み揚げ

【材料2人分】

レンコン		8cm
酢		少々
（肉ダネ）	豚ひき肉	100g
	白ネギ	1/8本
	ショウガ	1/2片
	酒	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	コショウ	少々
（衣）	片栗粉	大さじ1
	小麦粉	大さじ1 1/2
	片栗粉	大さじ1 1/2
	冷水	80ml
サラダ油		
盛り付け野菜		

作り方：

下準備　レンコンは皮をむき7・8cmの厚さに切り酢水に浸ける
白ネギしょうがはみじん切りにして、他の肉ダネ材料と混ぜ合わせ、レンコンの枚数に合わせて丸める。衣の材料を混ぜ合わせ、油は170℃に余熱しておく

作り方　① レンコンの水気をふき取り、片面に薄く小麦粉をつけ、肉ダネをレンコンに挟み軽く押さえる。
② 衣に通して揚げ油に入れ色よく揚げる。
③ 最後にレタス、トマト、レモンなどを添える。お好みでマヨネーズやからし醤油をつけてもおいしいです。

お婆ちゃんの知恵袋

ペットボトルで部屋中を明るく

停電の際、懐中電灯の光だけでは部屋中を明るく照らす事はできませんが、
ペットボトルがあれば明るさの範囲を広げられます。
懐中電灯を立てて置きその上に水の入ったペットボトルを
のせるだけでランタンになります。
いざと言うときのために一度試してみてはいかがでしょうか。

ツナ缶でローソクに

ツナ缶に穴を開けて芯を差し込むだけで簡単にできます。
芯はティッシュのこよりや、綿や麻ひもなどが利用できます。
缶詰は油漬けのものであればツナ以外でも大丈夫です。
もちろん中身も食べられます。非常食用に常備しておきましょう。
アウトドアの非常用にもなります。ライターと缶詰をリュックに！

カラーセラピー

暮らしに癒しと活性をもたらすあかりと色

ヨーロッパの北欧など、一年を通して太陽の日照時間が少ない地域で心と身体のバランスを保つための「光療法」として「カラーライトセラピー」が発達してきました。

たしかに、ヨーロッパの家は天井に照明がありません。
光は太陽としての考え方から就寝前の頭上の明るい蛍光灯は安眠に必要なメラトニンが出ないと実証されているようです。
パソコンや蛍光灯の光は太陽光とは一番遠い光で、長時間浴び続けると疲れやすいともいわれています。
ヨーロッパや日本国内でもホテルなどでは間接照明が多く使われています。ディナーやくつろぎの時間はキャンドルライトで過ごしすことが多いです。もちろんテレビを見ながらの食事はあり得ませんよね。
蛍光灯はバーコードのような分断されたスペクトルですが、
LEDは太陽光に近い光源が出されていて人にやさしいそうです。
「あかり」がもたらす身体への影響を考えると暮らしの中の知恵として
居心地のいい空間を演出してはいかがでしょう～
お家時間の楽しみ方が変わります。

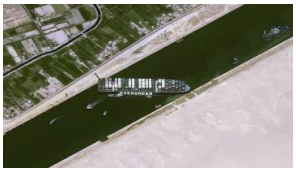
社長の奔走日記

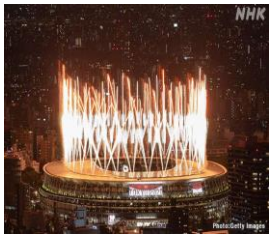
玄関ドアのリフォームをご存知でしょうか？
玄関ドアを取り換えようと思うと、以前だったら壁を壊して既存のドアを取り外し、新しいドアを取り付けて、そして壁を補修してという工程を経る必要がありましたが、時代は変わりました。
現在は**『カバー工法』**という工法が開発されており、**たった1日で玄関ドアの取替え**ができるようになっています。
今ある枠の上から新しい枠を取り付ける工法なので、壁や床を傷つける心配もありません。また、風の通りを良くする**採風窓**や**明るい外光を取り入れる**ドアなども選べます。是非一度検討されては如何でしょうか？

【　編集後記　】

もう今年最後の『クリア通心』となりました。言い古された言葉ですが、『1年が早い❣』。今年の初めからの代表的な出来事を振り返ってみると、

・1月　1都3県に緊急事態宣言＝新型コロナ
　　バイデン大統領就任
・2月　福島沖で地震　最大震度6強
・3月　スエズ運河で大型コンテナ船が座礁
・4月　2021マスターズで松山英樹が初優勝
　　新型コロナ第4波拡大
・5月　緊急事態宣言延長
・7月　東京2020オリンピック開幕
・8月　新型コロナ　デルタ株で第5波
・9月　自民党総裁選　菅内閣から岸田内閣へ
・10月　大谷が46号ホームラン、100打点
　　眞子さまがご結婚





執筆が10月末のためこれ以降は不明（笑）
コロナに始まった1年でしたが、とりあえずは収まっているかな？　　（八軒清人）

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1丁目2-35
ゆめさら壱番館
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