

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

定休日変更のお知らせ 2017年4月～

定休日:土・日曜日・祝祭日 営業時間:8:30～17:00

株式会社ニイヤ

営業時間
8:30～17:00
定休日
土・日・祝祭日

こころのふしぎ?

新しい年度がスタートしました。年度変わりや季節変わりはなんとなく気持ちが明るくなったり、不安になったり疲れたり心にも変化があるように感じます。今回は今の時期に起こりやすいこころの悩みが少しでも楽になれたらと思いいくつか紹介したいと思います。

頑張ろうと決めたのにあきらめたい、やめたいと思った時

「あきらめたい」という気持ちが強ければあきらめてもいいと思います。ただし、1つのことをあきらめると、同時に色々なこともあきらめなければならなくなります。たとえば、スイミングスクールに通うのをあきらめた子は、学校のプールの授業で目立つ(笑)ことも、筋肉がついてたくましくなることも、スイミング仲間と仲良くなり友達ができることも、もしかすると、オリンピック出場なんてことも…同時になくなります。何かをあきらめたくった時、続けることでできるかもしれない「楽しい未来」をたくさん考えて「それでもやめたいか?」と自分に聞いてみましょう。どんな立派な人だって辛いときはあきらめなくなるものです。でも、そこであきらめなかったからこそ今があるのです。辛くてあきらめたくった時はもう1度自分と向き合ってみましょう。目標を達成することで自信もつきます。

頑張っても、なかなか上手にならないとき

頑張った分だけ上手になっていくと思っている方が意外と多いようですが、実はこのような人はほとんどいないそうです。途中までは成長するが、ある日成長が止まってしまう。実はこういう人が一番多いそうです。でも、この先に、ドンと一気に上手くなる場所があり、これを「ブレイクスルー」と言うそうです。いつか来るブレイクスルーを信じて頑張り続けましょう。それから、例えば今まで運動していなかった方が運動を始めたりすると最初はあまり上達しませんが、体が運動になれてくるとあとで一気に成長するので心配しなくても大丈夫だそうです。

楽しいことだけをずっとしたい

歳を重ねるごとに責任も増え辛く感じることも多くなります。そんな時、楽しいことだけをずっとしたいと思うことはありませんか? そう思うことは悪いことではありません。でも、そのためには「2つの楽しさ」があることを知っておいてほしいそうです。1つはマンガを読んだり遊んだり自分が楽しむための楽しさだそうです。もう1つは自分が頑張ることで、誰かを楽しい気持ちにさせることで、自分も楽しくなる楽しさだそうです。ずっと楽しいことだけをしていたい方は、自分が頑張ることで人に喜んでもらえる。「誰かを楽しませる楽しさ」でなければいけないそうです。自分が頑張ることで、人に喜んでもらった時、「こんなに楽しいことがあるのか!」と感じたその楽しさは決してあきない楽しさです。そんな「楽しい」に出会えたらきっと楽しいことだけをして生きていけるはず。たしかに、私ばかりと思わず努力していると自然と周りの方もやさしくしてくれるし、自分が誰かの役に立てたと感じたときは嬉しいですね。

新1年生の皆様へ

ご入学おめでとうございます。お勉強は楽しいですか? 面倒くさい! こんなに必要ない!と思う時があるかもしれません。勉強ができなくても全然悪いことではありません。運動や絵、歌など何か得意なことや好きなことがあって、それを頑張る気持ちさえあれば、将来色々な仕事につくことができるでしょう。でも、何かを頑張っていると、途中でどうしても小学校や中学校の勉強が必要になってきます。「勉強は苦手だから」と全くなしてしていると、その時に後悔することになるので、今は苦手でも、少し頑張ってみましょう。きっと役に立つときがくると思います。

参考文献:こころのふしぎなぜ? どうして?

住まいのお悩みご相談ください。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備 お家のリフォームなど

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niyya.co.jp/>
または、「住みいるニイヤ」で検索ください。
準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願ひ致します。

Niyya 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



韓国風のり巻き キンパ



材料 (4人分)

米 2合
・塩 小さじ1
・砂糖 大さじ1
・ゴマ油 大さじ1
・炒り白ごま 大さじ1
卵 3個
にんじん 50g
キュウリ 1本
ほうれん草 1/2わ
牛ひき肉 150g
・しょうゆ 大さじ1と1/2
・砂糖 大さじ1と1/2
たくあん 50g
焼のり 4枚
炒り白ごま 適量
塩・油・ゴマ油

作り方

- ①お米を炊き、熱いうちに塩、砂糖、白ゴマを加えて混ぜます。
- ②卵に塩少々入れよくほぐし、熱した卵焼き器に油を引き卵を流し、箸でつつきながら空気を抜き、卵焼きを作ります。冷めたら棒状に切ります。
- ③にんじんは千切りにし、ごま油で炒め、塩で味をつけます。
- ④きゅうりは縦8つ割りにし、塩を少々ふり、しんなりさせます。
- ⑤ほうれん草はゆでて水気をきり、塩、ごま油各少々で味をつけます。
- ⑥ひき肉を小鍋に入れ、しょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜてから火にかけて炒りつけ、甘辛い肉そぼろを作ります。
- ⑦たくあんは細かいせん切りにします。
- ⑧巻きすにのりを広げ、(1)のごはんの1/4量を平らに広げてのせ、(巻き終わりのところにはごはんはのせません。)肉そぼろをのせ、にんじんを広げ、ほうれん草、たまご、きゅうり、たくあんでのせ。
- ⑨ギュッと巻きます。
- ⑩お皿に盛りつけたら出来上がりです。



ゼンケンの浄水器レンタル

強力な浄水性能でトリハロメタンや鉛を徹底除去!

いつでも安心してお水が飲めます。毎日のお料理にもたっぷり使えます。

☆浄水で野菜を洗うとビタミンが壊れにくい。☆お気に入りのお茶がさらにおいしく。

☆洗米から炊飯・煮物・茹で物・鍋にもたっぷりおいしいお水が使えます。

レンタルだから、本体の取付もカートリッジの交換も無料です。



アクアセンチュリーミニ
1年契約/レンタル月々
1,200円(税別)

1日19L浄水! スタイリッシュで
かわいいコンパクトモデル!

1日30L浄水! 1Lあたり2.0円!
温水対応モデルもあります。

アクアセンチュリー
1年契約/レンタル月々
1,500円~(税別)



130円(税込)お手頃価格。1冊あつたら役に立ちそう!
今やろう。災害から身を守る全てを。

『東京防災』

30年以内に70%の確率で発生すると予測される首都直下地震その準備はできていますか。もし、今大地震が起きたらどうしたらいいのか? 正しい知識、備蓄、ご近所さんとのお付き合い1つ1つの小さな備えが自分や大切な方を守ってくれます。

『東京防災』は、東京の多様な地域特性、都市構造、都民のライフスタイルなどを考慮してつくられた、完全東京使用の防災ブックですが、東京以外にお住まいの方にも役に立ちそう、価格もお手頃なのでご紹介させていただきました。

編集・発行は東京都総務局総合防災部防災管理課です。
興味のある方はお近くの書店でお買い求めください。

