

# 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。

株式会社ニイヤ

営業時間  
8:30~17:00  
定休日  
土・日・祝祭日

定休日のお知らせ:土・日曜日・祝祭日 営業時間:8:30~17:00

毎日、気温の変化があり体調をくずしやすくなっております。健康管理に十分お気を付け下さい。

## 心が楽になる禅の教え

気がつけば随分日が短くなりました。日が沈むのが早いとなんだか気持ちまで沈み、同じ悩みでも、夏と秋とではとらえ方が違うようにも感じます。そんな時は是非心が楽になる禅の教えにふれてみてはいかがでしょうか？今回は悩みや迷いを楽にする禅の言葉を紹介したいと思います。

### ・春來草自生(はるきたらばくさおのずからしょうず) しかるべき時まで焦らず待つ

春が来れば、草は自然に芽吹きます。それが自然の摂理で、人間はその時期を早めることも、遅らせることもできません。目標に向かって頑張っている、なかなか成果が出ないことがあります。そんなときは、落ち込んだりせずに、まだ時期が来てないのだと考えましょう。

冬に春の花が咲いても、厳しい寒さで枯れてしまうように、強引に進めても、機が熟していないと失敗するのです。大切なのは、心に余裕を持つことです。今はまだ、必要な準備が整っていないのだと考えて、焦らずに自分ができることを続けましょう。一心に打ち込んでいけば、しかるべき時に成果が表れます。

### ・滅却心頭火自涼(しんとうをめっきやくすればひもおのずからずし) 無心になれば乗り越えられる

「火は熱いのだ」といった分別の心を捨て、無心になって向き合えば、火の熱さもそのまま受け入れることができ、火すら涼しいという境地に至るとい禅語。有名な言葉ですが、「禅の修行をすれば、炎の中でも平気になる」という意味ではありません。苦しいことにも真剣に向き合えば感じ方が大きく変わると教えています。苦しいこと、つらいことは、避けたいのが人間です。しかし、やってみる前に諦めてはいけません。まずは、苦手意識を捨てて挑戦すること。無心になってやってみたら、思ったより大したことはなかった、意外と大丈夫だったということも多いものです。

### ・莫妄想(まくもうどう) 不安や悩みはすべて妄想

不安のもととなる妄想は捨てなさいという教えです。この場合の妄想とは、過去の出来事をこうすればよかったと考えたり、起きてもない未来のことを不安がったりする雑念や想念のこと。

どんなにいい方法が見つかって、過去には戻れませんし、どうなるかわからない未来のことを鬱々と考えるのは杞憂というもの。多くの不安や悩みは実体がなく、自分の心がつくり出しているのです。

妄想は前に進む力や冷静な判断を鈍らせます。妄想にとらわれたら、すぐにストップして、今やるべきことに集中しましょう。ひとつのことに集中すれば、妄想が浮かぶ隙もなくなります。

★改めて本を読み、私も、つい結果を急いだり、あの時こうすればよかったと過ぎたことをいつまでも悔んだり、まだやってもいないうちからうまくいかなかった時の事などを考えて勝手に悩みを作っていると感じました。それから、自然に逆らわず、今やるべきこと、目の前にあることをコツコツとやることは当たり前のことなのですが、それが私には足らないと感じました。これからは焦らず今やるべきことをコツコツやっていきたいと思いました。



## 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

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niia.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  
よろしく願い致します。

## チキンとエリンギの和風和えサラダ

材料(4~5人前)	
鶏肉(むね)	1/2枚(130g)
塩	少々
A長ネギ(青い部分)	1本
しょうが	1片
酒	少々
エリンギ	1パック(100g)
きゅうり	1本(100g)
にんじん	1/4本(50g)
ぎんなん(水煮)	12個
いりごま(白)	小さじ2
和風ドレッシング	50g
(和風ドレッシングの作り方)	(約130g分)
マヨネーズ	1/2カップ
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
みりん	小さじ1

### 作り方

①蒸し鶏を作ります。鶏肉に塩を振ります。鍋にA(長ネギ、しょうが、酒)を入れ沸騰させ、鶏肉を入れ中火で10~15分煮ます。鍋の中で冷ましたら皮を除いてほぐします。

②エリンギは短冊切りにします。まいたけは石づきを取ります。それぞれを軽くゆでます。

③きゅうりは輪切りにします。にんじんは千切りにします。ぎんなんは液を切ります。

④①~③といりごま、ドレッシングを混ぜ合わせて器に盛ります。

### 『サラダを作る時のワンポイント』

サラダは彩りが命です。4色以上使うことでいつもよりゴージャスで華やかなサラダに仕上がります。緑・赤・黄・白色の例をヒントにいつもと少し違ったサラダをお楽しみください。

緑色の例:葉物野菜やピーマン、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、ブロッコリーなど。

赤色の例:トマト、にんじん、赤パプリカ、紫玉ねぎ、ラディッシュ、りんご、イチゴなど。  
フルーツを入れると多彩に。

黄色の例:かぼちゃ、黄パプリカ、レモン、グレープフルーツなど。

白色の例:大根、かぶ、ねぎ、れんこん、きのこ類、カリフラワーなど。

秋から冬が旬の野菜が多い。

ほかにも紫、茶、黒色などの野菜が使えます。



## アトミ ボディローション

新鮮なハーブと柑橘オイル、  
リンゴ果実水の配合で  
お肌にうるおいを与える  
ボディローション

・新鮮なハーブティ

・天然柑橘

エッセンシャルオイル(整肌成分)

・清らかなリンゴ果実水(保湿成分)

アトミボディローション

300ml

¥962-



### 製品情報

8種類の新鮮ハーブ

・清浄な環境で栽培された8種類のハーブから得た抽出液を配合。  
お肌を保護し、健やかに保ちます。  
・乾燥し荒れがちなお肌をハーブ抽出液がやさしく包み、お肌にハリとうるおいを与えます。



(カモミール・ローズマリー・ラベンダー・マシュマロウ・ドクダミ・バジル・  
フェネル・スペルヒユ)

天然柑橘エッセンシャルオイル

・ボディに塗るとひろがる柑橘系のフレッシュな香り。  
ほのかに続く香りが気持ちをリフレッシュさせてくれます。

清らかなリンゴ果実水

・清らかなリンゴ果実水の様々な有機酸が荒れたお肌にうるおいを与え、滑らかに整えます。



ガスの悪質切替勧誘・振り込め詐欺が多発しております。  
この時期から年末にかけて被害が増えてきます。ご注意ください。

ガスの切替訪問販売や振り込め詐欺は契約や振込みをせかすのが特徴です。  
その場の雰囲気や契約したり、振り込んだりせず、公のところに相談したり、数日間冷静に考えることで、安くなる保証も振込む正当な理由もないことに気づきます。

神奈川県エルピーガスお客様相談所

0120-244-566 平日 8:30~17:30 土日 10:00~16:00 ※祝日は休み

