

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。

今年の梅雨は雨が降らない日がないくらいよく雨が降りました。8月に入り長い梅雨が明けたかと思ったら、今度はうだるような暑さ。水分と塩分補給だけでなく、外出時は帽子を着用したり、日傘をさすなど今まで以上に暑さ対策をしっかりと熱中症にならないように気をつけましょう。健康第一！朝ごはんや睡眠もしっかりとるようにしましょう。

苦しいときは視点を改めて

苦しいときはどうしてますか？私は説法の本を読みます。そうすることで、大切なことに気付き、悩みが解決するわけではありませんが気の持ちようが変わり楽になるからです。今回は、私の原動力となっている説法の一部を紹介したいと思います。

月々々又皎潔(つきはこうこうとしてまたこうけつなり) 気が付かないまま失うことがないように

長い人生には、時として暗い夜道を歩まねばならないこともあります。そんな闇夜の道を歩かねばならない時は、しっかり足元を見つめ、決して焦らずに一步步確実に進んでいくことが大切です。そんな時、ふと夜空を見上げると、いつも慈しみの光で足元を照らしてくださっているお月様の存在に気が付くことがあります。月の光は仏さまの攝取不捨のご慈悲の光明に喩えられることもあります。ちょっと難しい言葉ですが攝取不捨とは、この世の生きとし生けるもの全て、仏さまは決して見捨てることなく必ず救ってくださいますよ、というような意味です。真冬の月のように雲ひとつない澄んだ空に明月が皎々と輝く光景は、悟りの境地にたどり着いた禅僧の一点の汚れもない清らかな心にも喩えられます。そんな月の光はまた、月輪沼を穿って水に痕なし、とも言われているように、月光は明るく沼の水面を照らしてくれるけれど、後にその水には何の痕跡も残すことはなく消えてゆきます。失った時、初めてその有難さが分かるというものを、私たちは人生にたくさん思い出として残してきました。そしてこれからも気が付かないうちに失ってしまうことがあるかもしれません。私たち自身も月の光のような慈悲の光明、他者への思いやりの心、感謝の気持ちを忘れてはならないということです。

大地百花(だいいちひゃっか) この世の中に無駄なことはない

この現代社会は、たくさんのもので溢れかえっているように思えます。第二次世界大戦後、数十年で先進国の仲間入りをするほどの発展をしましたが、その反面、ものを大切にしなくなってはいませんか？今、世界の大半で「リデュース・リユース・リサイクル」といったECO活動が盛んに行われています。しかし、古くから日本人には「もったいない」という考え方がありました。これは、日本人がものを大切にしている文化を持っているからなのです。しかし、時代が便利になるにつれて、その精神が失われていったように感じます。このようなお話があります。あるお寺の和尚さんが、小僧さんに「落葉が多いので掃除をしなさい」と言われ、小僧さんは一生懸命掃除をしました。掃除が終わり和尚さんに「ゴミはどこに捨てればよいのですか？」と尋ねたところ、和尚さんは「どこにゴミがあるのだ」と一喝しました。そして、小僧さんに「落葉や枝は、風呂や釜の焚き付けに使いなさい」と言い、「小石は、雨でできた窪みに入れなさい」と言い、「残った砂は、畑に撒きなさい」と言いました。小僧さんに向かって、「ほら、どこにもゴミなんてものはないだろう」と言ったそうです。「何ひとつとして、無駄なことはない」というのが、大地百花です。この話のように、無駄なことなどひとつもない。それは、人の一生にも当てはまるのではないのでしょうか。小さな蓄が経験を積んで大輪の花を咲かせるように、どんなことも無駄ではないのです。

『心がまあるくなる禅の教え』より

☆今、コロナ禍で思うようにいかないこともたくさんありますが、コロナ禍が過ぎ去った後、あの時間も必要だったと思えるように、今、自分にできることをコツコツと頑張っていきたいと思っています。

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-niia.co.jp/>
または「住みいるニイヤ」で検索ください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

なすの重ね蒸し



材料(4人分)
なす 4本
豚バラスライス肉 150~200g
万能ねぎ 1/3袋
しょうが 適量
つけだれ 味噌、しょうゆなど

作り方
①なすは、へたを取り、5mm幅の斜め切りにします。万能ねぎは、小口切りにします。しょうがは、すりおろします。豚バラスライス肉は、なすの長さに合わせて(6~7cm幅)切ります。
②蒸し器に、なすを並べ、豚肉をなすの間に適当にはさみ、10~15分蒸します。
③なすが蒸し終わったら、器に盛り、万能ねぎとしょうがを全体に散らします。
④味噌やしょうゆをお好みでつけてお召し上がりください。
重ね蒸しは、温かいままでも、冷やしても美味しく召し上がれます。



なすに含まれるビタミンPは、血管を丈夫にし、動脈硬化予防に効果があると言われていますが、なすは油との相性が良いため、エネルギーの高い料理になりがちです。なすと豚肉を重ね蒸しにすることで、カロリーが抑えられ暑くて食欲のない日でも美味しく召し上がれます。

Rinnai ガス衣類乾燥機

これぞ家事楽(かじ・らく)! 一度使ったら手放せない!

子育てや、介護、仕事や腰痛。家事はどんなに忙しくても、体がきつてもやらなくてはなりません。もし、洗濯物を干したり、取り込んだりする作業と時間がなくなったら？精神的にも体力的にもストレスが軽減されます。ガス衣類乾燥機は快適な仕上がりで、お財布にも優しく低コスト。衣類乾燥機付きの洗濯機を買えば、ノーマルの全自動洗濯機とガス衣類乾燥機を別々に買うことで、効率よく洗濯ができるようになります。実際に、ガス乾燥機を使ったお客様からは、「1日2回以上洗濯するので、洗濯中も乾燥機が使えて便利」「時間帯に関係なく洗濯できるようになった」「洗濯物を干す作業がなくなってすごく楽になった」など95%の方に満足していただいています。私も、毎日3~4回乾燥機を使用していますが、大変満足しているユーザーの1人です。弊社でもお試し(1回100円)できます。興味のある方は是非お越しください。お見積りも無料です。お気軽にお問い合わせください。

カラッと解決

はやい
乾太くん
ガス衣類乾燥機



Rinnai はやい乾太くん
ガス衣類乾燥機 スタンダードタイプ
乾燥容量5kg ¥98,000-(税抜)
オフショ、工事費別途 お見積りは無料

災害対策 お水は最低1ケースだけでも買い置きを!

今年の梅雨も各地で甚大な被害が出ましたが、去年の台風では相模原市も甚大な被害が出ました。近頃は、私たちが知っている梅雨や台風のように春夏秋冬の季節の変わり目を感じるようなものではなく、想定外のことが起こります。想定外の災害が起こるたび、物の買い占めなども起こりますが、これからは、災害が起きてからではなく、日頃から「万が一の備え」と、「日常備蓄品」として食料品や生活必需品を特別に揃えるのではなく、無駄にならないように、普段から使い回せるものを少し多めに買い置きし、災害がいつ起きても数日間(大規模災害発生時は1週間分の備蓄が理想)は自分たちで生活できるように準備しておきましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
食料品 3日分の食料 レトルトご飯やレトルトカレー、カップ麺、缶詰、チョコなど
生活必需品 トイレ用紙、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく・カセットコンロ
常備薬・メガネ・生理用品・マスクなど

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えもしておきましょう。

④災害や季節、持病などによっても、必要なものがかわってきます。最低限、自分にとって必要なものは用意しておきましょう。夏は熱中症対策にうちわなども忘れずに。

