

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日祝祭日



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

毎年行われるイベントが新型コロナウイルス感染症予防のため各地で中止となりましたが、相模原納涼花火大会実行委員会では、例年のような大々的な花火ではありませんが、「さがみはら元気花火」と題して複数回に分け花火の打上を検討しております。相模原市では10/1より「さがみはら39キャッシュバックキャンペーン」を開催します。私たちがコロナ禍だからこそ出来ることにチャレンジしてみたいか？私はユーチューブを見ながら、朝、目覚めのヨガとフラダンスを練習しています。

☆ 元気の連鎖 ☆

新学期を迎える9月1日は大変悲しいことですが、18歳以下の子供の自殺が一番多い日です。春休みなどの長期休業後や連休後にも増える傾向があるそうです。そのようなことが少しでも減りますように私たちにできること。

元気 元気は周りに連鎖するもの

この世界にある者にはすべて「気」が宿っています。私たち人間だけでなく、花や木などの自然、物にも「気」は宿るのです。そして、その「気」がいきいきとしている状態を「元気」といいます。私たちの体や心が元気なとき、前向きな力があふれ、いろいろなことにチャレンジすることができます。そして、そういう姿は波動のように伝わり、まわりの人も元気になっていくのです。もしも、あなたのまわりに元気がない人がいたら、声をかけてみてください。また、あなた自身に元気がないときは、一人で閉じこもっているよりも、周りの人と話したり、ふれあいを持ってみましょう。ちょっとした会話も元気をお互い分け合うことができるのです。

☆元気でいられない時もあります。そんな時は、誰かに話してみると意外と自分と同じような悩みを持った方や経験した方に出会うもので、少し気持ちが楽になることがあります。身近な方に話しづらい場合は、専門のカウンセラーや相談窓口などを利用してみるのもいいと思います。辛い時こそ一人で抱え込まないで誰かに頼ってください。

和顔愛語 笑顔は世界をまわって返ってくる

ニイヤだより100号で紹介した言葉ですが、少し内容が違うので再度紹介させていただきます。
「お布施」というとどんなことを想像しますか？たくさんのお金や物を持っていないとできない行だと考えている人も多いと思います。しかし、何も持たなくても明日から、いいえ、今この瞬間から実践できる布施の行があります。それは和やか、穏やかな顔つきで人と接し(和顔施)、思いやりのある優しい言葉で人と会話する(愛語施)ことです。にこやかな笑顔と優しい言葉は、世の中を明るく楽しくしてくれますし、人間関係もよくしてくれます。周囲の人に幸福を与えつつ、自分も幸福になれて一石二鳥ですね。お金やものだと、つい出し惜しみたくなることもあるでしょうが、和顔施と愛語施の実践に惜しむものは何もないですよ。ちょっとした心がけしだいです。気の合う友人といる時には無意識に出る笑顔ですが、疲れている時ほど、気分が沈んでいる時ほど、ちょっと意識して笑顔で明るく挨拶してみましょう。また、親しい知人への態度と同様に、機嫌が悪そうに見える初対面の人などにも意識して優しい言葉で接してみましょう。人生を大きく変えるチャンスかもしれませんよ。今、目の前にいる人に笑顔でかけた何気ない優しい言葉は、この世界を回りまわって自分に返ってきます。そして、その返ってきた言葉はきっと自分に笑顔をつくってくれます。反対に不機嫌な態度やきつい言葉も目の前の人だけに留まらず、伝染していつか自分に返ってくるでしょう。些細なことで目くらまを立てていませんか？目には目を、怒りには怒りを、では、けんかや争いの絶えない世界になってしまいますよね。笑う門には福来るとも言います。自分の将来はこの笑顔で決まるんだ、と自分に言い聞かせて、眉間のしわとへの字になっている口元を鏡を覗きながらプチ整形してみたいか？

☆誰かのために何もできなかったとしても、あななの笑顔と優しい言葉が、知らない間に誰かを元気にそして勇気づけているかもしれません。そして、その笑顔、優しい言葉は必ず自分のもとに戻ってきます。

参考文献 「くり返し読みたい禅語」「そつと後押しきょうの説法」

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「住まいるニイヤ」で検索ください。

きのこのスクランブルエッグ

材料(4人分)

卵	4個
塩、こしょう	各少々
きのこ類	200g
(目安:しめじ 1/2パック、しいたけ 3枚、えのきだけ 1/2パック)	
サラダ油	大さじ1/2
ベーコン(細切り)	2枚
万能ねぎ(小口切り)	4~5本
塩、こしょう	各少々
白ワイン	大さじ2
バター(またはサラダ油)	大さじ2(24g)

作り方

- ①きのこ類は石づきを取り、しめじは小房に分け、しいたけはいちょう切り、えのきだけは半分の長さに切ります。ベーコンは細切りにします。万能ねぎは小口切りにします。
 - ②フライパンにサラダ油を熱して、ベーコンを炒め、①のきのこを入れてさらに炒め、軽く塩、こしょうをし、白ワインを加えて蓋をし蒸します。
 - ③卵を割りほぐして軽く塩、こしょうをします。①の万能ねぎを加えます。
 - ④②のフライパンの蓋をはずし、強火にし、バター(またはサラダ油)を入れ、③の卵を一気に流し入れて、かき混ぜながらお好みのかたさになるまで焼きます。
 - ⑤スクランブルエッグを滑らせるように器を盛ります。
- ☆大根おろしを添えても美味しく召し上がれます。



15,000円以上消費した市民の皆様へ 3,900円 キャッシュバックキャンペーン



さがみはら39キャッシュバックキャンペーン



実施期間 令和2年10月1日(木)~最大39日間 ※総額3.9億円(先着10万人)に到達次第終了!

☆弊社のガス料金・器具代等も対象となっております。申請される方はご連絡下さい☆

キャンペーン実施期間内に参加事業者で15,000円以上(複数事業者合算可)のお買い物等をした際の領収書、レシートを集めて、必要書類と一緒に申請すると、先着10万人に3,900円(1人1回)がキャッシュバックされます!この機会にぜひ、相模原市内の色々なお店をご利用ください。(参加事業者は当キャンペーンのホームページまたは各まちづくりセンター・公民館等に9月下旬配布予定の参加事業者一覧パンフレットをご覧ください。)

申請条件:令和2年10月1日時点で相模原市に住民登録があること。申請は1人1回のみ。キャンペーン実施期間中に参加事業者で15,000円以上のお買い物等をしていること。参加事業者が発行した、市指定スタンプが確認できる領収書、レシートが添付されていること。申込者又は同居親族等がキャッシュバックを受けることができる預金口座を持っていること。相模原市暴力団排除条例第2条第3号に規定する暴力団でないこと

お問合せ先:新型コロナ暮らし・経済支援ダイヤル 電話 042-851-3193 受付時間:8:30~17:00(土日祝日を除く)

相模原納涼花火大会2020

さがみはら元気花火

~相模原の夜空に大輪の花火を



* 打ち上げ予定 *

第一弾 医療従事者39花火
令和2年 9月26日(土) 19時~
荒天時中止(順延なし)

第二弾 中央区誕生10周年記念
令和2年 10月24日(土) 19時~
荒天時中止(順延なし)

第三弾 令和2年 11月以降
荒天時順延
打上場所の状況により中止となる場合があります

打ち上げ会場は三密回避のため非公開とさせていただきます。

主催:相模原納涼花火大会実行委員会(公式サイト 相模原花火: <http://www.sagamiharahanabi.com/>)

【クラウドファンディング実施中】花火の力で市民と相模川を元気に!さがみはら元気花火エイド(さがみはら元気花火を応援したいと思った方が、インターネットを介して寄付をできる仕組みになっています)

令和元年東日本台風により被害を受けた相模川河川敷の整備を実施するために、クラウドファンディングという形で幅広い寄付の募集を行っています。集めた資金の一部で花火の打ち上げも実施する予定です。ご協力お願い致します。

募集期間 令和2年10月11日(日)まで クラウドファンディングサイト CAMPFIRE(キャンプファイヤ)

事業名:相模原納涼花火大会2020 さがみはら元気花火 主催:相模原納涼花火大会実行委員会 企画名:さがみはら元気花火エイド

支援金の使い道:被害を受けた河原の整備、安全な河川敷の運営・管理、花火の打ち上げ