

# ニイヤだより



営業時間  
8:30~17:00  
定休日  
土・日・祝日

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

近頃はだいぶ日が伸び、春の日差しも感じるようになってきました。しかし、新型コロナウイルス感染予防のため未だ外出自粛が続いています。なるべく早く何も考えずプラッと春を感じに出かけられる日常が戻ってきてほしいと思います。

## 一年の計は元旦にあり

先日、子どもが学校からもらってきたお便りに『一年の計は元旦にあり』と書いてあったのですが、2021年も始まったかと思っただけで2ヶ月が過ぎようとしています。

今年の抱負か？仕事の方はある程度「今年度の計画」はありますが、日常生活での私自身の今年の抱負？目標？健康でいること…。それ以外は特になし。なんとなく日々の生活に追われ過ぎているだけに気が付きました。

そのお便りには、

☆一年の計は新春にあり (一年の計画は新しい年に立てるべきである。)

☆一月の計は朔(ついたち)にあり (一月の計画は月初めに立てるべきである。)

☆一日の計は鶏鳴(けいめい)にあり (一日の計画は一番鶏が鳴く朝に立てるべきである。)

と書いてありました。こちらは、毛利元就(もうりもとなり)が書いた手紙の一部が由来となっているといわれているようですが、中国でも同じような言葉があるそうです。

☆一日の計は晨(あした)にあり (「晨」とは「朝」を意味し、1日の初めである朝に計画を立てることに臨むべきである)

☆一年の計は春にあり (「春」は新しい年のことを意味し、一年の計画は新しい年に立てるべきである。)

☆一生の計は勤にあり (人の一生は仕事で決まるということ)

☆一家の計は身にあり (一家を支えるには、健康であることが必要であるということ)

どの国でも「何事もまず始める前に計画を立てる必要がある」とか「きちんと計画を立てて行動すれば成功する」ということをいいたいのだと思います。と最後に先生のコメントがありましたが、私もたとえ計画通りにいかなかったとしても、小さな目標でもよいので目標をもって、ある一定の期間内にその目標をクリアできるように、もしくは継続できるように計画を立てて行動することは大事だと感じました。

私は、このお便りを読む数日前から健康のためにウォーキングを始めました。夜2キロ早歩きで歩くだけなので、計画を立てる必要があるのか？たった2キロ、時間にして約20分。それくらいの時間なら考えなくてもなんとかかなりそうに感じますが、たった20分でも、己に弱い私にとって、そのために時間をつくるということは難しいことで、朝から流れがきちんとできていないと、いろんなことがついつい後回しになりウォーキングのための20分をつくるのが難しくなってしまう。朝から、「よし今日もきちんと歩くぞ！」という気持ちがないと毎日歩くという目標もクリアすることができません。どんな目標でも目標をもって行動に移すということは頭も使うし気持ちも引き締まるし健康にも良いと思います。もし、目標など何もないと思ったら、コロナで自由に動き回ることができませんが、色々考えてみると、今だからできることが見つかるかもしれません。コロナ禍でストレスを感じている方も多いかと思いますが、無理のない範囲のミニ目標を見つけて行動に移してみたいか？コロナ禍のストレスも緩和できるかもしれません。

## 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「住まいるニイヤ」で検索ください。

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320



## 手羽元とうずらの黒酢炒め煮



材 料(4人分)

鶏手羽元肉 12本  
うずらの卵(水煮)20個  
塩 少々  
こしょう 少々  
サラダ油 適量

【煮汁の合わせ調味料】

さとう 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2~3  
黒酢 1/4カップ(50cc)  
酒 1/4カップ(50cc)  
水 1/4カップ(50cc)  
はちみつ 大さじ1  
にんにく 1片  
しょうが 1片

作 り 方

①うずらの卵の水気を切ります。  
ボウルに、煮汁の合わせ調味料を入れ混ぜます。  
②フライパンに油を熱し、手羽元を入れ、塩、こしょうを振り皮がこんがりするまで焼きます。  
③②にうずらの卵と煮汁の合わせ調味料を加え、落とシフタ代わりにアルミホイルをのせ、アクを取りながら強めの中火で煮ます。  
④水分がなくなるまで煮詰めたら、器に盛って出来上がりです。



調理する際はステンレスまたは樹脂加工した鍋を使用して下さい。アルミ製は避けて下さい。



令和3年1月16日 接骨院開業しました

## 『片野接骨院』



【受付時間】

平日 8:00~12:30  
15:30~20:00(午後予約制)  
土曜日 8:00~14:00(予約制)  
休診日 木曜日午後・日曜日・祝祭日  
各種保険取り扱い 駐車場あり(接骨院となり)  
住 所 相模原市中央区田名4321-1  
電 話 042-707-2392

疲労回復・けがの早期回復・リラクゼーション  
ダイエットなどに効果があるといわれている

『高濃度酸素ルーム』を完備  
50分 ¥3,000-(税込み)

☆ウォーターベットも完備しております。

疲れた体を癒しにお越しください。

お待ちしております。

院長 片野 浩史



愛川町・綾瀬市・座間市も  
SC相模原を応援しています

相模原市は「ホームタウンチーム」にSC相模原を認定しています

## J2リーグ昇進 『SC相模原』

2021シーズンJ2リーグSC相模原ホームゲームスケジュール(前半)

会場/相模原ギオンスタジアム



第1節 2.28(日)13:00 京都サンガF.C	第15節 5.27(木)19:00 愛媛FC
第2節 3.7(日)13:00 ザスパクサツ群馬	第17節 6.5(土)15:00 V・ファーレン長崎
第4節 3.21(日)16:00 大宮アルディージャ	第19節 6.20(日)15:00 東京ヴェルディ
第6節 4.4(日)13:00 アルビレックス新潟	第21節 7.3(土)18:00 ギラヴァンツ北九州
第8節 4.18(日)13:00 ジュビロ磐田	第24節 8.9(月)17:00 栃木SC
第11節 5.1(土)15:00 FC琉球	第25節 8.14(土)18:00 ヴァンフォーレ甲府

## 【重要】請求書の形式が変わります

無線検針ガスシステムが整ったエリアのお客様より請求書の形式が変わります。

システムが整ったエリアのお客様より、レシート形式の請求書から伝票形式の請求書に変更させていただきます。伝票は弊社の名入り封筒(緑色)に入れて届けさせていただきます。今後もLPガスを安全安心にご利用いただけるよう、無線検針システムだけに頼るのではなく、定期的に請求書投函時にお客様宅の供給設備を目視にて点検させていただきます。