

# 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。

コロナが流行り始めて2年が経ました。この生活にも多少は慣れましたが、やはりストレスを感じます。コロナが及ぼす影響は想像以上に大きくて不安にもなりますが、外に出ると風は冷たいものの太陽の光に春を感じます。気持ちが落ち込んでいる時は、外に出て両手を広げ太陽の光を思いっきり浴びながら深呼吸をすると気持ちも明るくなるような気がします。

## 二十四節気とともに季節を楽しもう

古代中国では陰暦が用いられ、日付が太陽の位置とは無関係だったため、春夏秋冬の循環による暖・暑・涼・寒のズレが生じたそうです。これを補うために日付とは別に季節区分法が必要となり、黄経360度を24等分した位置に、それぞれの節気を配置して、1年の気候の推移を知るようにしたそうです。

カレンダーの二十四節気を見ながら、天気予報をみたり、外に出て季節を感じてみてはいかがでしょうか？  
立春(りっしゅん)

2月4日頃。節分の翌日になります。暦の上では旧冬と新春の境目にあたり、この日から春になります。春の風が氷を解かし、ウグイスが鳴き始め、魚が割れた氷から飛び出すところです。「春立つ」「春くる」などとともに春の季語になっています。

雨水(うすい)

2月18日頃。雪や氷が解け、雪に変わり雨が降り、野山に霞(白い帯のようなもの)がたなびき、草木の発芽を促し、萌芽の兆しが見えてきます。

啓蟄(けいちつ)

3月5日頃。長い間、土の中で冬ごもりしていたいろいろな虫たちが、穴を開いて地上へはい出てきます。桃の花が咲き始め、モンシロチョウの幼虫が羽化するところです。

春分(しゅんぶん)

3月21日頃。お彼岸の中日といい、国民の祝日になっています。この日は、昼と夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境にして徐々に昼が長くなり、反対に夜が短くなっていきます。スズメが巣をつくり始め、桜の花が咲き始めます。春の雷も鳴り始めます。

清明(せいめい)

4月5日頃。春気玲瓏として、草木の花が咲きはじめ、万物が清く明るく生き生きと見えてきます。ツバメが南から飛来し、ガンが北へと旅立ちます。鮮やかな虹が見え始めます。

穀雨(こくう)

4月20日頃。春の季節の最後の節気です。春雨がけむるように降る日が多くなり、田畑をうるおしてその成長を助け、種まきの好機をもたらします。ヨシが芽吹きはじめ、霜が収まり苗代の稲が育ち、牡丹の花が咲きはじめます。二十四節気の春の季節を紹介しました。コロナ禍で自由に出かけることができませんが、家の周りを散歩しながら、野山や川、田畑、道端に咲く花などを見ながら春を感じ心をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか？

## あんとし肉豆腐



材料(2人分)	
木綿豆腐	1丁(300g)
牛切り落とし肉	150g
わけぎ	1/3束(約50g)
しょうが(小)	1/2かけ
だし汁	2カップ
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
だし汁	2カップ(400cc)
みりん	大さじ2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
水溶き片栗粉	
片栗粉:水	各大さじ2

### 作り方

- ①わけぎを小口切りにします。しょうがは線切りにします。豆腐は6等分に切ります。
  - ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、中火で熱し、牛肉を入れて炒めます。肉の色が変わったら、しょうがを加えさっと炒め、酒大さじ2、だし汁2カップを加えます。煮立ったら弱火にしてアクを取り、みりん大さじ2、さとう小さじ2、しょうゆ大さじ2を順に加えて混ぜ、ふたをして5分ほど煮ます。
  - ③ふたを取り、豆腐を加えてさっと混ぜ、さらに5分ほど煮ます。
  - ④小さめの器に、片栗粉大さじ2と水大さじ2を混ぜ合わせ、③の鍋に回し入れ、静かに混ぜ、とろみをつけます。
  - ⑤器に盛り、わけぎを散らしたら出来上がりです。
- ※小さめの土鍋(6~7号)がある場合は、牛肉を炒め、酒とだし汁を加えたら、土鍋に移し煮込み、とろみをつけたらアツアツのお鍋ごと食卓へ。冷えた体も温まります。



『ウイズコロナ ココロとカラダの整え方』 相模原市より

## コロナで疲れたあなたへ ココロとカラダの整え方

コロナ禍での生活はまだまだ制限が多く、不安や緊張が続きやすい状況となっています。ストレス対処方法を学び、ストレスと上手に付き合うことが、心の健康を保つためには大切です。

### 「ココロとカラダの不調チェック」

何もする気がしない、食べ過ぎた、眠れない…

制限の多い生活の中では、私たちには様々な感情や反応が生じることがあります。こうした反応が生じることが、特別な事態に対する正常な反応です。ほとんどの反応は、時間が経つと、自然に回復していきます。

### 「こんなサインはありませんか」

#### ★ココロのサイン

イライラする、孤独や寂しさを感じる、やる気がなくなる、些細なことが気になる、気持ちが落ち着かない

#### ★カラダのサイン

食欲がない、いつもより食べすぎてしまう、なかなか眠れない、手が震える、心臓がドキドキする  
人によって現れる変化は様々です。「ストレスがある」「つらい」と自覚する前に、カラダの変化が先に出る人もいます。カラダの不調はストレスのサインかもしれません。

### 「ココロとカラダの健康を保つコツ」

#### ♥マイペースを心がけよう

回復の早さは一人ひとり違います。焦らず自分のペースに合わせましょう

#### ♥ニュースを見る時間を限定しよう

正しい情報を知ることは大切ですが、不安をあおる情報に触れすぎないことも大切です

#### ♥規則正しい生活を心がけよう

適度な食事と運動、そして十分な睡眠で休息をとることが必要です

#### ♥自宅にいる時間が増えた分、たばこやお酒に頼らないようにしましょう

ネットやゲームもほどほどに…

#### ♥電話やSNS等で、家族や友人と話す時間をもちましょう

自分の気持ちや反応を家族や友人等信頼できる人に伝えることは回復の助けになります

## 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

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

### ニイヤガス料金 (2021.11現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0~10.0㎡	¥473(¥430)
10.1~20.0㎡	¥462(¥420)
20.1㎡~	¥451(¥410)

※( )カッコ内は税抜価格です。

## 店頭にて灯油販売中!! 灯油の配達も承ります!!

☆当日配達をご希望の場合は

平日(月~金)の12:00までにご注文下さい

配達エリア: 田名・愛川・葉山・大島周辺

営業時間 : 8:30~17:00

定休日 : 土日祝祭日



## 【重要なお知らせ】

給湯器、ビルトインコンロ等のガス器具や住宅設備機器、エコキュート、一部家電が新型コロナウイルス感染症の影響により、メーカーにも在庫がほとんどなく、納期も未定(2~5ヶ月待ち)となっております。

給湯器等の取替をご検討されているお客様は  
お早めにお問い合わせください。