

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。

新型コロナウイルス感染症が拡大し世界中が混乱している中、今度はロシアがウクライナに対する軍事侵攻に踏み切りました。これにより状況がさらに悪化しています。平和であることが当たり前でしたが、当たり前の日常が今は非日常になりつつあるような気がします。平穏な日々が本当に有難く感じます。

心に響くあたたかな教え

思いやる気持ちは、心に平和をもたらします

私たちは常に心の波風とともに生きています。ときには嵐のように吹き荒れることもあるでしょう。世の中には思い通りにならないことはたくさんあります。そんな人生において、平常心を保つにはどうしたらよいか。心の平和は、他者への思いやりから生まれます。私たちは、人とともに生きています。人とともに生きていくことを望んでいます。そのためには、家族や友達、職場や学校、外に出て周りの人たちを思いやる気持ちは必要です。それは『慈悲心』とも言えるでしょう。もし、人から親切を受けたら、それはまた誰かにお返ししましょう。今は亡き家族や恩師から受けた愛情やご恩は、今を生きている他の人にお返しする。社会に向けてお返しする。そんな、思いやりが巡っていく社会に、私たちの未来は託されています。思い通りにないことがあるときこそ、他者を思いやり、これまでに受けたご恩を思い出して、周りの人や社会にお返しする気持ちを持つてみてはいかがでしょうか。今日も一日、思いやりの心を持って、自然体でまいりましょう。

静かに自分と向き合う時間
毎日、忙しく過ごしている私たちです。あまり急いで時を過ごしているの、「今日は何があったかしら」と覚えていないこともありますよね。いろいろなことが気になるかもしれませんが、お香をとめて、五分間、静かに自分だけの時間を持つてみてはいかがでしょうか。今は、いろいろなお香のお香をもとめることができます。好きなお香のかおりの中で、それは自分と向き合うわずかな時間です。身体の芯から疲れがにじみ出すとき…。爽やかな風に心が弾むとき…。気が進まなかったり、嬉しくなったり、心がざわついていたり、さまざまなきを通過して、静かに自分自身と向き合う。そのような時間の中で、何かに出会うことができるかもしれません。それは、自分自身の心であったり、お香の煙の中におぼろげに浮かび上がってくるかすかな光…。一日の中で、静かな自分だけの時間を持つてみませんか。『そつと後押し きょうの説法』 幻冬舎

★誰かの力になれなくても、笑顔でいるだけでも周り人は明るくなります。無理のない範囲で幸せの連鎖してみませんか！私は、寝る直前にいろんなことを考えますが、自分と向き合う時間ではないので、たまには自分と向き合う時間を作ってみようかと思えます。毎日があつという間で自分の管理が意外とできてないことに気がつきました。

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

ニイヤガス料金 (2022.3 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。

BBQ！バーベキューチキン



材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(6~700g)
玉ねぎ	小1玉
薄力粉	適量
サラダ油	適量
調味料(A)	
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ3強
みりん	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ4
中濃ソース	大さじ2
おろしにんにく	5cmくらい
お好みでレモン(くし切り)	

作り方

- ①鶏肉を、一口大に切ります。玉ねぎは、皮をむき、すりおろします。
- ②ポウルかポリ袋に、鶏肉、すりおろした玉ねぎ、調味料A(さとう、しょうゆ、みりん、トマトケチャップ、中濃ソース、おろしにんにく)を入れ、袋の上からもみ込み、15分おきます。
- ③フライパンに油を強火で熱し、②から鶏肉だけを取り出し、薄力粉をまぶし、皮を下にして並べ、こんがり焦げ色が付くまで焼きます。焦げ色が付いたら、鶏肉を裏返し、ふたをして弱火で鶏肉に火が通るまで焼きます。
※鶏肉が焦げやすいので火加減に注意して下さい。
- ④鶏肉に火が通ったら、②で残った調味料Aを加え、強火でからめながら、軽く煮詰め、お皿に盛ります。
★あつさり味が良い方は、鶏肉に薄力粉をまぶさずに焼いてください。



『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②

「毎日を規則正しく過ごすために」

毎日を規則正しく過ごすように気をつけることは、ストレス下にあっても気分を安定させるためにとっても役立ちます。安定した日常生活のリズムを保つために最も重要なメカニズムは「体内時計」です。体内時計が整っていると…体すっきり！やる気アップ！体内時計が乱れていると…心も体もいろんな病気に…

「体内時計を整えるポイント」
自分自身で毎日決まった日課を設定し、食事・運動・睡眠のリズムを整えることで、体内時計を適切なリズムに整えることができます。

- ♥**気持ちが付いてこなくても…**できるだけ規則正しく過ごすことで気持ちの安定につながります。
- ♥**夜間勤務などで整えられない方は…**自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、その睡眠リズムを保ちましょう。
- 「**注意した方がよいこと**」
- ×**アルコールやネット、ゲーム等にのめり込む**
- ×**最悪の事態をずっと考えてしまう**
- ◆**ココロとカラダの不調が長く続いたり、つらくて苦しい**といった場合は早めの相談・受診をお勧めします。

「やってみよう！体内時計を整える1日の過ごし方」

- ♥**同じ時間に起きましょう**
よく眠れなくても朝は同じ時間に起きよう！
- ♥**目が覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう**
体内時計は25時間のため、太陽の光でリセット！
- ♥**朝食は同じ時間に食べましょう(起床後、1時間以内)**
朝食は体内時計の調整に役立ちます！
- ♥**1日1回は外に出て体を動かしましょう**
外出できない場合は、2時間位は窓際で太陽にあたりましょう！
- ♥**昼寝はできるだけ避けましょう**
どうしても時は15時までで、30分以内で！
- ♥**夕食はできるだけ早めに食べましょう**
遅くなる時は量を減らして、軽めに！
- ♥**寝床に就く1~2時間前からブルーライトを避けましょう**
テレビ、パソコン、スマートフォン等を避けましょう！
- ♥**寝床に就く前のたばこやお酒は避けましょう**
お酒は寝つきをよくする半面、眠りを浅く夜中に何度も目が覚める原因になります！
- ♥**眠くなってから寝床に就きましょう**
眠れないときは一度寝床を離れましょう。眠ろうと努力せずリラクゼーションできる環境でゆったりと楽しめる行動をとみましょう！

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。尚、2022年4月1日より、原材料価格高騰、部品調達コスト増によりメーカー希望販売価格が5~10%値上がりいたします。2022年3月31日までのご注文分までは現在の価格となります。給湯器等のお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。