



こんにちは！今年最後の月になりました。1年間の
ご愛読いただき、ありがとうございます。

※先月HP施工事例を更新しました。事例16は【新築・計算された家事動線で
ゆとりを生む家】です！是非ご覧下さい♡♡

ななぶんの なな	あなたの今年を表す漢字は？
社長	『天』 1月の地震・猛暑・大雨と…自然の強さと大きさを感じる1年でした。
常務	『旅』 こんなに旅行したことない位、今年は行きました。元気うち、歩けるうちにまた行きたいです♡
小坂	『修』 能登半島地震から1年経ちますが今でも少しずつ実家の修繕をしています。
金岩	『忘』 もの忘れが多くなったような…
平木	『備』 ずっと先延ばしにしていた防犯グッズを購入しました。使うことがありませんように！
山崎	『癒』 我が家のアイドル、長女が1歳半になりました。出来ることが日々増え「癒し」です。
井川	『旅』 色々な所に旅行へ行きました。山梨、名古屋、三重…どこも楽しかったです。

私が撮った一枚 My Photo マイフォト

Title: マリオ・ルイージになりきって… Photo by 山崎

2024.11

家族で何年振り？に、USJに行ってきました。三男・長女は初！今回の旅行は「旦那様様」です。思いっきり楽しめたので…また家事！育児！仕事！と頑張れそうです。

脳を使う！

【虫食い計算】

問題 囲みの中の数字を①～⑤の□に入れて、計算式を完成させましょう。

28 2 7 3 24 16 40

※数字は一度ずつしか使うことができません。

① □ - 8 + 11 = 19

② 23 + □ - 3 = 48

③ □ - 13 - □ = 20

④ □ + 6 - □ = 27

⑤ (19 - 3) ÷ □ = 8

答えは右。次回も挑戦してみてください！

「みゆ 謹令」 12月のHappy誕生月占い

1月生まれ	何でも人任せにしないように気を付けて。自分のことは自分で考えて動こう。
2月生まれ	何かをやり始めたら手を止めずどんどん進めよう。途中でだらけたりもしないで。
3月生まれ	生活空間にちょっとでも変化をつけてみよう。小さなことでも気分転換できそう。 今月のラッキーサイン
4月生まれ	小さな問題でも放っておかないように注意。スピード解決で安全確保できるはず。
5月生まれ	誰かに見下されたりナメられたりするかも。腹を立てずにクールに対処しよう。
6月生まれ	不慣れなことや冒険的なことに手を出さないで。慣れていることを安全な方法で。
7月生まれ	多少のわがままなら許してもらえそう。でも要求が過剰にならないよう注意しよう。
8月生まれ	仕事をしている方は稼ぎ時となりそう。それ以外の方は対人関係良好で平和に過ごせそう。
9月生まれ	体か心の古傷が痛むような出来事があるかも。再発しないように早めに対処しよう。
10月生まれ	ノンビリできそうだが大事なことを忘れないように注意。確認しておこう。
11月生まれ	自分らしい発想やセンスを生かせることがありそう。周囲からの好感度も上がるかも。
12月生まれ	立場を笠に着ると揉めに揉めてしまいそう。家族間でも上下関係など作らないでいよう。

読者の方にお試し価格で鑑定！20分：2,000円～
連絡先：090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

2 5 8 24 27
4 10 16 19 28
7 13 17 20 25 29 31

冬至に必須!! 「柚子」のお話し

今年冬至は12/21(土)

今が旬の柚子。実はもちろん皮、果汁を使った料理、種から化粧水など…捨てることなく、まるまる使えて楽しみ方も様々です。

【免疫力を高める・血行促進・リラックス・美肌】
などの嬉しい効果もありません♡

★ 鮮度の良い柚子の選び方

ポイントは「表面」と「重さ」

- 「表面」…皮にハリがあり色が鮮やかでへたの切り口が茶色くないもの
- 「重さ」…ずっしりと重みがあるもの

木由子は魚羊度が命!!できるだけ早く使うことをオススメします。どうしても保存しなければならぬ時は、ふんわりと新聞紙で包み涼しい所に置きましょう。(目安は1~2週間程度)

★ 冬至に柚子湯は江戸時代に始まった!

● 冬至とは、二十四節気の1つ。1年間で一番太陽の出ている時間が少ない日…つまり一番夜の長い日です。「冬至に至る」と書くように本格的に寒くなります。

➡ 太陽の恵みを受けにくい不安を感じ、この時期に旬を迎える柚子の強い香りで邪気を払い・身を清め無病息災を願うようになった。

・「冬至 = 湯治(とうじ)」・「柚子 = 融通(ゆうずう)」の語呂合わせから【柚子湯に入れば融通が利いて万事うまくいく】と言われるようになった。

柚子を丸ごと・輪切り・絞る・皮だけなど…お好みの方で入浴し、半身ともにリフレッシュを! 健康な体で新年を迎えましょう。

★ もったいない! 柚子の再利用方法

「柚子湯後」の柚子も… 『お掃除に大活躍』

柚子に含まれる「クエン酸」効果で水回りをピカピカに。(キッチンの油汚れにも◎) 香りを楽しみながらお掃除ができます!

千里の道も一寸から

～Tのあゆみ～

九月の半ばに叔母(父の妹)が八十二歳で亡くなりました。

五〇年以上前、父が社長をしていた頃に何年か前在籍していたかは定かではありませんが当社に勤めていた記憶があります。そして、一九七〇年代前半は叔父二人も一緒に働いていた時期があったかと思っています。Yのりれきでも分かる様に、父が二十八歳から三十三歳くらいの五年間は我が社の全盛期でした。富山県の祖母の名家からも娘さんが住み込みで働きに来ていました。総勢十名は居たかと思えます。

その亡くなってしまった叔母は、ある縁でM菓子舗へお嫁に行き七十二歳くらいまで現役でお店に立っていました。しかし、病をきっかけに現役を引退して療養生活に入りました。七年前くらい前、横川にある老人ホームへ。そして、ここ三年くらい前からは、野田にある老人ホームで穏やかに暮らしていました。

今では金沢の老人ホームも八〇箇所を超えており、加えて各地域には包括センターが設置され社会保障のインフラはかなり充実してきています。私が小学校の頃の社会福祉環境はどうだっただろうか。記憶を辿ってみると一九七二年に出版された「恍惚の人」と言う長編小説を思い出します。十一歳の私がそんな本を読むはずもないのですが、一九七三年に映画化され多分テレビ放送などでショックなシーンを見て記憶に残っているのだと思います。認知症などと言う言葉が一般的になっている今日とは比べものにならないリアルな在宅介護の世界がそこにはありました。

叔母は亡くなるまでの七年間は老人ホームに居たわけですが、これも偏に息子さんご夫婦や様々な方々の支えがあってこそ出来た事です。元気で自分の事は自分でするのが一番ですが、出来なくなれば様々な社会福祉施設でも生きていける世の中になっているので安心して老後を迎える事が出来ます。

叔母のご冥福をお祈りします。合掌。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915

見てね!

年末年始休業のお知らせ

誠に勝手ながら12/28(土)から1/5(日)まで年末年始休業とさせていただきます。緊急の場合は090-2377-3720(井川)までご連絡ください。大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。