



「ナンテン」(アミゼの森)1月7日撮影

小正月

小正月(こしょうがつ)とは、1月1日を中心とした正月行事「大正月(おおしょうがつ)」に対し、1月15日に行われる行事のことをい

ます。かつて日本では、月の満ち欠けを1ヶ月の基準として暮らしており、人々は満月

となる旧暦の1月15日に当たる日を「1年の始まり」である正月として祝っていました。

【小正月の食べ物】

小正月には、煮た小豆を混ぜて炊いたお粥を食べる風習があります。これは「小豆粥」や「十五日粥」といわれ、新年の季節にもなっています。“小豆のように赤い色の食べ物は邪気を祓う”と考えられていた中国の古い風習

に由来しているのだそうです。小豆粥に鏡開きをした鏡餅を入れるという地域や、「おぜんざい」を食べる地域もあります。

お団子を食べる無病息災を願うという風習もあり、小正月に行われる火祭り「左義長」「どんど焼き」の聖なる

火でお団子やお餅を焼いて食べて厄払いや無病息災を願います。

【小正月の行事】

全国各地で行われている火祭りは地域によってさまざまで、「左義長」「どんど焼き」の他にも「道祖神祭」や「鬼火たき」、「どんど焼き」、「ごんどん焼き」など30種以上あるといわれています

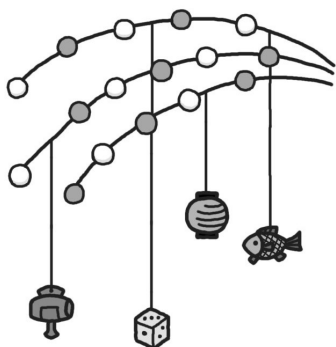
ます。門松やしめ縄などの正月飾りや前年のお札、お守り、破魔矢、熊手、縁起物に感謝を捧げて燃やし、家内安全や無病息災を祈願するのが一般的。

「餅花」(もちばな)を飾り、豊作を祈ります。実った稲穂に見立て、紅白のお餅を柳などの枝に刺し飾り付けたもので、それを何本もの束にして神棚や室内に飾ります。

【吉凶占】

地域によっては、お餅ではなく繭を使った「繭玉」を飾ります。お粥を炊いて、その年の農作物の吉凶を占います。

神社で行われる神事のひとつで、「筒粥神事」(つつがゆしんじ)や「粥占神事」(かゆうらしんじ)などと呼ばれています。各地の神社で行われていますが、占いは神社によって違います。



お客様の声



「初 夢」

小野町 N様

みなさん、初夢を見ましたか？
初夢は見ると縁起が良いとか諸説あるようです。
私自身ほとんど見る事は無いのですが、今年は何か食べている夢を見ました。
気になり調べてみると、エネルギーがあったり、満足しているなど。良い夢とされていて安心しました。
お正月に食べ過ぎたから見た夢かも知れません。

今年は、今まで出来なかった事や、やってみたかった事などにチャレンジしていく年にしたいと思っています。
その先駆けに良い夢を見ることが出来たのも、何かの縁だと思しますので、今年一年も健康で頑張っていきたいと思っています。
みなさんも、健康に気を付けて良い一年をお過ごし下さい。

わが家のペット自慢

208回

ウチの子みて

飼い主 みく様
住 所 いわき市



- 名 前 ぼん
- 種 類 スコティッシュ
- 性 別 男の子
- 年 齢 3歳
- 体 重 5kg
- 性 格 赤ちゃん
- 特 技 お手、お座り

ぼんからの一言
「お腹すいたー！
ごはん〜！」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

コチュジャンの甘辛い味が隠れて

「コチュジャンが隠し味」

コチュジャンの甘辛いひき肉だねとじゃがいもは、「ご飯のおかず」にもおつまみにも合う万能おかずです♪

①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れ、水分量外(大さじ1)を加えてふんわりラップをし、600Wのレンジで3分加熱し、キッチンペーパーで水気をふき取る。

ボウルに合わせ調味料を入れて混ぜておく。

②フライパンにサラダ油を入れて熱し、じゃがいもを入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼きます。じゃがいもを端によせ、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒め、肉の色が変わったらじゃがいもと炒め合わせます。

③水、合わせ調味料を加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で5分程煮る。



材料 【4人分】

じゃがいも	6個	日本酒	20cc
豚ひき肉	100g	醤油	15cc
サラダ油	30cc	砂糖	20cc
水	200cc	コチュジャン	大さじ1
白いりごま	大さじ2	おろしにんにく	小さじ1
細ねぎ(刻み)	適量	片栗粉	小さじ2

④ふたを取り、白いごまを加えて軽く混ぜ、水分をとばしながら煮詰める。器に盛り、細ねぎをのせます。

【ポイントメモ】
じゃがいもは焼き色が付くまでしっかりと炒めると、後で煮くずれしにくくなります。
コチュジャンの量は好みで調整してみてください。

かしこいお財布



旬から2月下旬にかけて行われることが多く、特設コーナーを設け広告掲載しているスーパー等もある。この時期にはぜひ注目してみてください。

お歳暮の品ぞろえのヒント!

12月はお歳暮のシーズンですが、最近はお歳暮を贈る習慣が次第になくなりつつあると言われています。それでも一定の需要はあるようで、大手スーパーや百貨店ではお歳暮向けの商品を展開しています。

そんなお歳暮ですが、食品メーカーとのタイアップなどで商品を一定数確保しています。当然売れ残りも出てきてしまいますが、大手スーパーや百貨店は箱に入っていた商品を割引価格で販売したり、箱から商品を取り出して個商品として販売したりして在庫処分をすることが増えてきました。缶詰、食用油、洗剤など日用雑貨として使用されている品目も多く、値段を比べてみると通常の店舗で売られている価格に比べても半額程度で販売されている商品もあるくらいです。気になるのは販売される時期ですが、だいたい1月下旬から2月下旬にかけて行われる

暮らしの雑学



うのは間違いないのです。

「ちゃんと水も肥料もやったのに枯れた」という声をよく聞きます。もちろん、水も肥料も植物にとって必要ですが、問題は与えるタイミングと量なのです。水やりの基本は、表面が乾いた時にたっぷりやること。植木鉢の下から水が染み出るまでやりましょう。水のやり過ぎは土が常時湿った状態になり、根腐れの原因になるので注意が必要です。水やりの際は、植物の根元に優しく水を注ぎます。上から散漫に撒くと、葉で弾かれて土に染み込んでいない場合も。そして水やりが乱暴だと、葉や茎に泥がはねて植物の病気を引き起こす可能性があります。

肥料のやり過ぎも、根にダメージを与える肥料焼けの原因に。また、葉が変色して枯れる葉焼けを起こすこともあります。肥料をやればやるだけ植物が元気になる、というのは間違いないのです。

なぜ枯れるのか? 謎を解明

露天風呂探訪

社長の湯・遊さんまい、

福島県会津若松市

東山温泉 東山グランドホテル

第205回



今回は県内、会津の奥座敷今は大江戸温泉物語「東山グランドホテル」に行くことにした。高速で1時間半程、一般道を利用して約2時間で行けるので、今回は時間的にも余裕があるので、一般道にて行くことにした。道中は雪の心配もなく快適に車を走らすことが出来た。ホテルに到着すると大きな建物であることが分かったが、エントランス前がロータリーになっていて、どちらか

ら入ったらいいのかわからない。手取り早く手前から侵入したら間違いだという。案内表示がないよというところ、ありますという受け答え、確かめてみると、なるほど、あることはあるが初めて行った客には良く見えない位置にある。ホテルに近づいてしまっただら位置が高く見えない。ホテルに入る前に出鼻をくじかれた感じである。

東山温泉は1300年も前に発見され、江戸時代には会津藩の湯治場として栄えたといわれる。会津民謡に登場する小原庄助さんゆかりの温泉である。

泉質はさらさらとしたカルシウム・ナトリウム硫酸塩・塩化物泉である。

建物は大型リゾートホテルで、築年数は大分経っていると思われるが、クリンネスは行き届いている。ホテルの建つ位置は東山温泉の最奥で、山に囲まれ景観が良いとか自然と共生しているは思えない。ただ、悪いということではないが、至る所で経費削減に踏み切っていることが分かる

先ず、部屋に行くにはルームキーを受け取り、自分で探して行くことになる。勿論荷物も運んでくれることもない。頼めば運んでくれると思うのだが？

ないないがまだある。部屋に電話がない。用事があったら携帯電話にてフロントまで電話くださいとのこと、部屋に入ったからお茶でも飲もうと思うのだが、どこにでもあると思う「お茶請け」がない。テレビも地上波のみ、BSはない。

私にとってそんな「ない」は問題ないのだが、徹底した経費削減ぶりには驚かされる。

私も会社を経営している身だが教えられるところが沢山あった。

名誉挽回に良かったことも書いておこうと思う。

夕食も朝食もバイキング形式である。焼き肉などのライブキッチンもあり、質の高いものを提供している。スタッフの声掛けも明るく好感が持てる。

会津にちなんだ「ソースかつ丼」喜多方ラーメンまで用意されている。なんといっても良かったのは生ビールを始め、日本酒、ソフトドリンクなどがすべて無料の飲み放題なのであ

る。翌日は会津といえば、鶴ヶ城、飯盛山、大内宿など見どころが沢山あるが、今回は武家屋敷をじっくりと見て周り、帰路に着いた。



福島県会津若松市東山町大字湯本上湯本5

好感度 ★★

TEL 050-3538-5791

SDGsの勉強会が24回を数えました。

コロナ禍の蔓延により、人が一堂に集まって勉強したり、物事を決めたり、改善計画を立てるなどが一切なくなっていました。リモートワークが当たり前になり、今更勉強などしたくないという機運が高まってしまいました。

コロナも5類に引き下げられ、リスクリング（学びなおし）が重要とされる時代が変わってきました。当社としても、何とか学ぶ姿勢を醸成していかなければと考えていた時に、同友会の会員でもある「大内政雄氏、SDGsコンサルティング事務所」との接点があり、取り組んだのが始まりでした。

小さな出来るところから取り組んでいますが、まだまだやらなければならないことが沢山あります。

私が指示命令を出せば手っ取り早いのですが、細かいことは自分たちで考え、自分たちで創り上げ、自分たちで行動するという行動パターンを養っていきたいのです。みんながつまづいたり、良い案が生まれない場合は、私がヒントを出す、アドバイスをするなどして、なるべく早く指示待ちからの脱皮をして行きたいのです。

働いた分の給料を渡すことが私の仕事ではなく、如何に個人的な人格レベルを引き上げ、生産性を上げ、その中から給料を上げていくというのが私の仕事だと思っています。

今では、SDGsの学びの輪がパートも含め全員に広がってきました。今年もSDGsに取り組む勉強会も続けてまいります。

健康 そうだん 室

便秘 冬は便秘になりやすい？

寒さによる腸の冷えやストレス、水分不足、年末年始の業務量増によるストレス、宴会料理での野菜不足などで、冬は便秘になる方が増加します。

慢性便秘症は、便秘が慢性的に続くことによって学習、就労、睡眠といった日常生活に影響を及ぼす症状をきたし、検査、食事・生活指導または薬物療法が必要な病態のことを指します。

●自律神経を整える

まずは規則正しい生活を心がけましょう。腸の動きは自律神経によって調節されています。生活リズムを整えることで、自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。

また、便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行くようにすることも大切です。排便を我慢することが多いと、便秘症が悪化しやすくなります。

●ストレスをためない

先程も述べたように、自律神経の働きによって腸の

動きは変化します。過度なストレスは自律神経の乱れを招き、便秘につながるのです。

●適度な運動を行う

適度な運動を行うことで腸の動きが促されます。排便時に腹筋や骨盤の筋肉を使うため、これらを鍛えるのも効果的ですし、有酸素運動が症状改善に効果があるとする報告もあります。

●食習慣、食事内容に気をつける

1日3食を規則正しく摂取しましょう。特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくします。

食物繊維を適量取ることで改善する場合があります。食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維に分けられます。大腸に便が滞るタイプでは不溶性食物繊維を取りすぎると便秘が悪化する恐れがあるため、注意が必要です。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

新年おめでとうございませう。

読者の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えること、お慶び申し上げます。

今年の千支は巳年、古来より再生と変革を象徴してきた巳年。脱皮して成長の年にしたいですね。

昨年を振り返ると、人材の不足、新人さんの教育費を含め、人件費の上昇、ガソリン価格等の上昇、資材費の上昇など厳しいものが有りました。そんな中でもお客様に支えられ新しい年を迎えられたことに感謝申し上げます。

今年度はスタッフもほぼ充足し、今まで以上のサービス体制になりましたので、お客様にご不便のないようにさらに精進してまいります。

SDGsにも取り組み、『アミゼの森』の整備も少しずつ広げ、生物多様性にも心がけ、地域の皆様も遊びに来れる憩いの場にしていきたいと思っております。

希少種の野草が、4月中旬はクマガイソウから次々と花を付けますので、ホームページ、アミゼ・アミ新聞等でご案内をしていきますので、お時間が取れるときには、是非、散策にいらっしやってください。

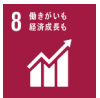
皆様にとって良い年になりますように心から祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

根本保雄



「私の母」

リースキン部 宇佐見こす恵



私には、74歳になる母がいます。父が7年前に亡くなってから勿来の家で一人暮らしをしているのですが、去年の暮れに庭仕事をしていて転倒し、顎を1針縫うケガをしてしまいました。

まだそんな歳ではないと思っていましたが、今回のような事が起き、家の中を見渡してみると、あちこち段差がある場所が多くあるため改善して行かなければならないと思いました。

今回は顎のケガだけで済みましたが、骨折などをして体が不自由になったりしては大変なので、介護保険などを利用して、母が住みやすいようにしていこうと思います。

またこれから先、いつまでも一人にはしておけないので、私が移住する事も考えていかなければならないと、考えさせられました。

- ・会社名 株式会社 アミゼ
- ・営業内容 ◆リースキン事業部
◆ハウスクエア事業部
◆不用品整理・遺品整理事業部
◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」
- ・会社の場所 本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18
営業地域 福島県全域
郡山・いわき・福島・会津・白河
- ・連絡先 全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472
ホームページ [アミゼ](#) [検索](#)



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

