

おばあちゃんの知恵袋



日常の中で「ありがとう」があふれるといいですね♪

3月9日は「ありがとう」の日！

「ありがとう」って素敵な言葉ですよ。その記念日が3月9日。3＝サン、9＝キューの語呂合わせで制定されました。普段何気なく使っている言葉ですが、改めて感謝の気持ちを伝えあえる社会になってほしいという願いが込められているそうです。

「ありがとう」の語源は「有り難し」から来ていて「有ること」が「難しい(かたい)」、つまり滅多になく珍しくて貴重だという意味だそうです。ちなみに「ありがとう」の反対語は「あたり前」だそうです。



ニラとツナのごまマヨ和え

簡単に食べだしたら止まらない！



材料(2人分)

ツナ缶・・・1/2 缶(35g)
ニラ・・・1束
しょうゆ・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
白いりごま・・・小さじ2

作り方

- ① ニラは食べやす大きさに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをしてレンジで約1分加熱する。
- ② ツナ缶は汁をきり、ボウルに調味料、①のニラ、ツナを入れ混ぜて出来上がり。

ニラを1束使うので消費したい時にもってこいの1品です♪

「働く」を考えたこれからの住まい

家族全員がストレスなく過ごせる
テレワークのある日常に♪



新しい働き方として、テレワークが急速に浸透してきています。自分や家族の誰かが自宅でお仕事という光景もめずらしくはありません。自宅にテレワーク空間を作る時のコツについて考えてみましょう。



クローゼットを思い切ってワークスペースにしてみてもいい。扉を閉めればサッとオフに切替できて便利です！

◆テレワークはどこで行う？

納戸や利用しなくなった子供部屋はワークスペースへのリフォームに最適。また、寝室の一面を利用するのもおすすめです。ほかの生活空間から区切られていて、日中は、ほぼ利用されることのない寝室は、実は仕事に向いています。ただし、睡眠前には仕事の資料やパソコンをしっかりと片付けて、くつろぎの時間に仕事の空気を残さないように気をつけましょう。

◆隠す収納で集中できる空間を

リビングなど生活の中心となる場所をワークスペースにする場合の問題点は、集中力が削がれてしまうこと。生活用品が目に入ればやはり気が散ってしまいます。そんな時は「隠す収納」を活かした部屋作りで視界をスッキリ。オフの時間には今度は仕事道具をしっかりと隠して、メリハリをつけましょう。