

felice フェリーチェ

「フェリーチェ」とはイタリア語で「幸福な・幸せな・うれしい」

骨董市散歩に出かけよう

「ああ、懐かしい！」と思うものに出合ったり、ほしかったものが安く手に入ったりと、骨董市は心躍る場所。たいてい露天なので、あちこち眺めながら、歩き回るだけでも楽しめますよ。

◆骨董市は全国各地で開催

都内で有名な骨董市と言えば、「大江戸骨董市」。日本最大規模の骨董市で、有楽町にある東京国際フォーラムで毎月第1・3日曜日に、原宿の代々木公園ケヤキ並木で毎月第4日曜日に開催されています（休みの場合もあり）。門前仲町の富岡八幡宮の骨董市もポピュラーで、毎月第1・2・4・5日曜日に開催されています。ほかに、毎週日曜日に開催されている靖国神社の「青空骨董市」、町田天満宮で毎月1日に開催されている「がらくた骨董市」など、多数あります。

関西では、京都の東寺の「弘法市」が有名。「弘法さん」と呼ばれ、親しまれている市です。弘法市は毎月21日に開催されるほか、毎月第1日曜日に

は「がらくた市」もあります。ほかに、北野天満宮で開かれている「天神市」は、「天神さん」と親しまれている骨董市。菅原道真公の誕生日であり命日でもある、毎月25日に開かれています。ここに挙げたのはほんの一部で、大規模なものから小規模なものまで、全国各地で開催されています。興味があれば、近所で開催されていないか、HPなどで探してみましよう。

◆おすすめの服装

さて、骨董市を楽しむには、まず、身につけるものから。会場はだいたい広く、歩き回ることが多いので、動きやすい服装が一番。足に負担のかかりにくい、歩きやすい靴を選ぶのもポイントです。また、大きなリュックやバッグは避けるのが無難。ものがところ狭しと並んでいる上、壊れやすいものも多いからです。

◆骨董市の魅力

「骨董」と言くと、高価な焼き物や絵



画、書などのイメージがありますが、骨董市に並ぶのは高価なものばかりではありません。たとえば、着物や帯が500円や1000円で売られていたり、レトロな食器やアクセサリーが数百円で買えたりと、お値打ち品もたくさん。

それに、実際に買わなくても、ものを眺めながら歩いているだけで、いろいろな驚きや発見があつて楽しいのです。骨董マニアでなくても、十分楽しめるのが骨董市というわけです。

春の暖かい空の下、散歩がてら骨董市に出かけてみませんか。



はなさき お悩み相談室



手がガサガサで、しわも目立ちます

手がガサガサしたり、しわがでたりする原因は乾燥です。こまめにハンドクリームを塗り、できれば水仕事のときはゴム手袋を使うといった対策をするとよいでしょう。ハンドクリームはバッグの中にはもちろん、家や職場の目につくところ、何力所かに置いておけば、気がついたときにすぐ塗れます。

ここで、定期的に行いたい、手のパック法を紹介しましょう。まず、ハンドクリームか顔用のローションをつけます。次に、反対の指を使って、円を描きながらマッサージ。このとき、指の根元から指先に向けて行うのがポイントです。そのあと、ガーゼを濡らせて手に巻きます。ガーゼは医療用のものでいいでしょう。その上からポリ袋をかぶせ、手首のところをゴムでとめます。10分くらいそのままにしたら、パック完了です。マッサージで血流をスムーズにし、ガーゼとポリ袋で保湿効果をプラスするので、手がしっとり、すべすべになります。

さて、紫外線がしわの原因になっている場合もよくあります。外出するときは、顔用の日焼け止め化粧品を手にものばしておくことでよいでしょう。紫外線は3月ごろから増えてきます。

みんな集まれ～!

大人女子部



座布団の座り方

訪問先で和室に招かれたときなど、座布団がつきもの。そこで、座布団の扱い方について、おさらいしましょう。

まず、正しい座り方から。座布団の下座側に座り、すすめられてから座りましょう。両手を軽く握って座布団につき、ひざを座布団にのせます。そのあと、手をつきかえて、腰ものせましょう。最後に、両手で体を支えながら、正面を向きます。立つときも、いきなり立ち上らず、座るときと逆の方法で順を追って。手をつきながら、まず横に下りてから立ち上がります。

マナー違反なのが、座布団の上に立つこと。見苦しいので、避けましょう。また、勝手に動かしたり、裏

返したりしてはいけません。なお、座布団の正面は縫い目のない辺で、カバーつきのものはファスナーがある側が後ろになります。座布団に座るときのほか、客を招く側で座布団を用意するときにも、向きに気をつけたいものです。

ちなみに、座布団の上で足を崩すのも、基本的にはマナー違反。ですが、「足を楽にしてください」と言われたら、崩しても構いません。崩すときは、下座に。目上の人と反対方向に足をずらしましょう。



3月のことば

世の中には
幸も不幸もない。
ただ、考え方で
どうにでもなるのだ。
(ウイリアム・シエイクスピア)

【脳トレクイズの答え】
6頭(「しか(鹿)も」とあるので)

動物園からキンとトラ、バウ、ライオンが
逃げました。
しかもオオカミも逃げてしまったのですが、
動物園から逃げた動物は何頭でしょうか？
ヒント：答えは5頭ではありません。

次のクイズに答えてみよう！

脳トレクイズ

レベル☆☆☆ 目標タイム1分



『クロワッサン 2014.5/25』

おひさまの朝食

材料 (2人分)

エグロ.....150g
アボカド.....1個
玉ネギ.....1/4個
納豆.....2パック
A オリーブ油.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ3
わさび.....適量

① エグロはヒソカに切る。
② アボカドは種と皮を剥いて、ヒソカに切る。
③ 玉ネギはみじん切りにする。
④ ホウロウにエグロ、アボカド、玉ネギ、納豆、Aを加えてあえる。

<エグロとアボカドの納豆あえ> 居酒屋 我が家



掃除を心がけてください！

[illegible]

ラジオ放送局
ゆめたね

宝地図ナビゲーターの幸せに夢を叶える方法を毎月伝授！





3月の見直し＜拭き掃除をする＞



クロスとウエスを使い分けて家中をピカピカに拭く

掃除家の東いずみさんは、『子供とペットとスッカリ暮らす』というブログで、掃除術について発信しています。東さんの家族は、ご本人と夫、幼稚園児の男の子、双子の女の子の5人、そして、猫が4匹！子どもが小さく、育児に手のかかる時期であるのに、家の中はいつもピカピカです。その理由は、彼女が実践している効率的な拭き掃除にあります。そんな東さんおすすめの拭き掃除術を紹介しましょう。

まず、クロス（繰り返し使う）とウエス（使い切り）を使い分けること。拭き掃除が苦手な人は、掃除に使って汚れた雑巾などを、洗ってゆすいで干す... という作業が苦痛な場合が多いようです。その問題を解決するのがウエス。ウエスは汚れたところを拭いたらそのままゴミ箱へポイ、と捨てられるのです。それだけで、拭き掃除は画期的に楽になります。ウエスを使った拭き掃除をしていると、たまった汚れは解消され、ウエスがだんだん汚れなくなります。そういう場所には、今度は繰り返し洗ってつかえるクロスのほうが経済的、となるのです。

では、ウエスとクロスを準備してみましょう。まずウエスは、着古した服や使い古したタオルなどを再利用します。衣類なら、まずボタンやファスナーがあれば切り離し、ミシン目に沿って身頃や袖に切り分けます。あとは、平面に広げて、使いやすい大きさに切るだけ。手の平ふたつ分くらいが、ちょうどよい大きさです。

クロスは家具用、床用、台拭き用の3種類をマイク

ロファイバー製でそろえます。このとき、用途がすぐにわかるよう、色違いでそろえると便利です。また、ガラスにはガラス用として市販されているものを用意します。大きさはハンカチサイズくらいの小さめのものを。それくらいが手に持ちやすく、使いやすいようです。

そして、クロスとウエスは小分けにして、頻繁に使う場所にかごなどに入れて置いておきます。リビングやキッチン、トイレ、洗面所、玄関……と、あちこちにあれば、汚れが目についたときにすぐ拭けます。「汚れがあるけど、ウエスが近くにないから、あとで拭こう」となると、たいてい忘れてしまい、そのままということになりがちですから。使いたい場所で手間をかけずに出せることが大事なポイントです。

拭き掃除は、自分の手を通して愛情を込めるような感覚があります。そして、続けていると、自分の住まいや家具、道具が好きになり、暮らし自体が豊かになっていきます。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.