



ひなた

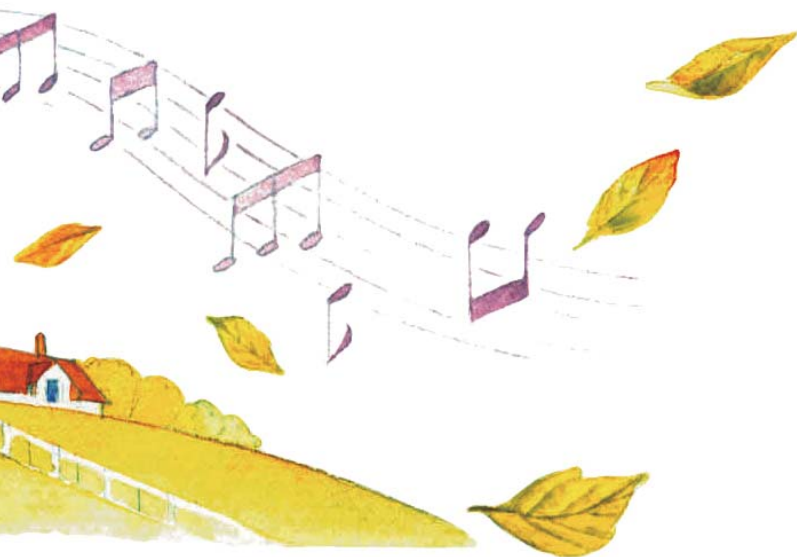
wish your heart full of happiness.

2025 autumn

目次

- ・自分の心が作る敵
- ・きょうの一品
- ・言葉のチカラ
- ・教えて！ひなたさん
- ・ちょっと幸せになる話
- ・脳トレクイズ
- ・花言葉





自^じ分^{ぶん}の心^{こころ}が作^{つく}る敵^{てき}

自分^{じぶん}にとって「悪い人^{わるいひと}」がいたとしまし
しょう。はたしてその人^{ひと}は、いつ
も悪い人^{わるいひと}でしょうか。相手^{あいて}の人^{ひと}を敵^{てき}
とか悪人^{あくにん}と言うのは、自分^{じぶん}のものさ
しで見て意^いに添^そわないから、悪いと



言っているだけです。自分の心が悪
人を作り出していることに気付かな
ければなりません。どんな人であろ
うと、一から十まで悪いという人は、
この世界には一人もいません。自分
の心が悪い人を作り、自分の心が敵
を作っているのです。

きょうの
一品

ワンパン de 定食

フライパン
1つで

材料

(3人分)

a 温野菜

ブロッコリー 1/3 株
もやし 100 グラム
人参 1/3 本
じゃがいも 1/2 個

c ツナマヨオムレツ

卵 2 個
ツナ 30 グラム
マヨネーズ 小さじ 1
塩コショウ 少々
サラダ油

b なめ茸シュウマイ

豚ミンチ 100 グラム
瓶詰なめ茸 30 グラム
シュウマイの皮 6 枚

d ワカメスープ (1人分)

水 150cc
乾燥わかめ 適量
顆粒ガラスープの素
しょうゆ 小さじ 1/2
すりごま 少々

作り方

- ① フライパン用ホイルに爪楊枝で穴を 20 か所くらい開け、クシュクシュとしわを作っておく。
- ② 豚ミンチになめ茸を入れて、よくこねる。シュウマイの皮に空気が入らないようにミンチを詰めしっかり包む。
- ③ 野菜に軽く塩を振っておく。
- ④ フライパンに水 150cc を入れたらアルミホイルを被せ、その上に野菜、シュウマイを並べ蓋をして、中火で 10 分加熱する。
- ⑤ 卵にツナ、マヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜる。
- ⑥ フライパンから、出来上がった温野菜、シュウマイを取り上げ、そのままサラダ油を敷き⑤を入れてオムレツを焼く。
- ⑦ スープ器にスープの材料全てを入れて、レンジで 2 分加熱する。



a 温野菜 b なめ茸シュウマイ
c ツナマヨオムレツ d ワカメスープ

言葉のチカラ

～心に響く名言～

何も咲かない寒い日は

下へ下へと根を伸ばせ。

やがて大きな花が咲く。

高橋尚子の座右の銘

元マラソン選手（五輪・金メダリスト）

「一歩ずつ、私は前へ
進んでいるんだ。
成長していけるんだ」

「ファイト！私！」



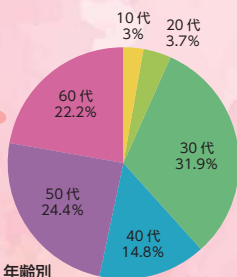


教えて！ ひなたさん

Q

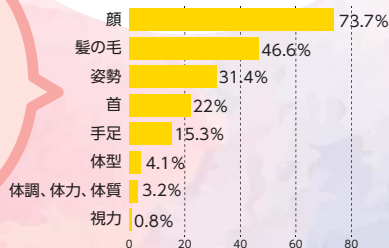
年齢を重ねるごとに体の変化が気になります。きれいでいるための秘訣やアドバイスをお願いします。

135人の
女性にアンケート
しました！



美容アンケート 年齢別

年齢を重ねることに
体の変化で気になる
項目は？
(複数回答あり)



今回は、髪の毛の健康と、きれいに保つ方法をご紹介します！

白髪・抜け毛・薄毛の原因

睡眠・栄養不足

ストレス

生活習慣

紫外線

◆睡眠・栄養不足、ストレス、紫外線や、生活習慣の乱れにより、頭皮の血行不良が起きてしまうことが原因のひとつです。

頭皮の健康セルフチェック

以下に心当たりがある方は頭皮の血行不良を起こしているかも！？

- ◆目が疲れやすい
- ◆首や肩が凝る
- ◆顔のたるみ、くすみが気になる
- ◆頭痛が起こりやすい
- ◆頭皮を指でつまんだ時に動きが悪い



魅力的な髪の毛を目指して◆ひなたさんからアドバイス！

アドバイス ◆1◆ 体の中から整えよう

- ◆目標 1日お水2ℓ！ ◆腸内環境を見直そう！
- ◆豆乳、ルイボスティー、青汁、ココアもおすすめ！

ちょっと
待ったー！

その
洗い方
大丈夫？

アドバイス

◆3◆ 髪の毛の洗い方をおさらいしよう

シャンプー、コンディショナーを変えなくても、髪の毛は洗い方で生まれ変わる！

- 1 洗い出す前にフラッシング！その後念入りに髪の毛を濡らします。
- 2 シャンプーは少ない量で、髪ではなく頭皮を指の腹でしっかり動かして洗いましょう。
- 3 コンディショナーは毛先からつけます。なるべく頭皮にはつかないように気をつけましょう。(毛根につまってしまうよ)
- 4 あとはしっかり洗い流します。ドライヤーも忘れずに！

アドバイス

◆2◆ 体を適度に刺激しよう

- ◆ツボ押しも効果的！
- 両脚裏のマツサージや、くるぶし付近のツボを押してみよう。

大谿



- ◆肩甲骨のトレーニングをしよう！
- 肩甲骨周辺の筋肉を動かすことで血流が促進されます。

お湯の温度は
熱すぎず

38～40℃が
おすすめ！



ひなたさんへのご相談
お待ちしております。
最終ページの二次元
コードからご応募でき
ます。

ちよつと幸せになる話

子育てがひと段落したので、パートに出ることにしました。

福祉施設の厨房のお仕事で、早番、日勤、お昼番、夜勤の三交代制です。その職場の2人の先輩パートさんのお話をしたいと思います。

両先輩ともに勤続年数も仕事の持ち場も同じ。

A先輩は、几帳面で自分の仕事には人一倍の責任感を持って、完璧な仕事をされます。無駄がなく余分なことは一切しません。そのため、私が少しでも雑な仕事をする、先輩の仕事にも支障が出てしまうので、常に厳しい指導が入ります。おのずと、私も几帳面で丁寧な仕事をするようになりました。

B先輩は手際が良く、時間に余裕を持って

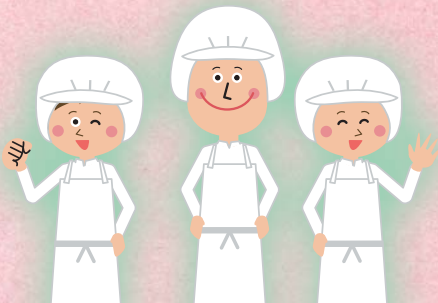
仕事をされます。そのため、他の人の仕事もサポートしてくれます。気がつく、私がやるべき仕事をB先輩が済ませてくれていることも多いです。

2人とも仕事熱心な先輩ですが、A先輩と一緒にいる時、私が発する言葉のほとんどは「すみません」です。

B先輩と一緒にいる時、私が発する言葉のほとんどは「ありがとうございます」です。

私だけではなく、他のパートさんも同様。B先輩の周りには、いつも感謝の言葉が溢れています。私はB先輩を目標に日々頑張っています。

ぼんぼこ山 50代女性



脳トレ・漢字バラバラクイズ

Q. 中の文字を組み合わせてできる漢字は何でしょう？

※④、⑤は熟語です

①

日・日・立

④

十・月・日
十・日・十

②

木・斤・立

⑤

土・日
日・寸・門

③

水・系・白

答えは下の二次元コードで
確認してね

花言葉

キンモクセイ 金木犀

けんそん しんじつ あい はつこい
「謙遜」 「真実の愛」 「初恋」
とうすい けだか ひと かくりよ
「陶醉」 「気高い人」 「隠世」

モクセイ科 モクセイ属 開花時期 9月～10月

花言葉「かくりよ隠世」は、キンモクセイ金木犀の香りが魔を遠ざけると考えられ、寺社に植えられてきたことに由来します。

風水では庭木として金木犀を置くことで運氣が向上すると言われています。

邪気を退け、幸せを招く木として昔より大切にされてきました。



ひなたへのご感想をお待ちしております。
各コーナーへのご投稿もこちらからお寄せ下さい。



ひなた 11 号
発行：法音寺