

“つくれる文具屋さん”の本阪賞文堂がお届けする

輝くステキな女性にささげる、ミニ情報誌です。

いどばた辞典

第249号

2024年

2~3月号

発行

回覧

節分の鬼には種類がある？

「青鬼」は、悪意や憎しみ、怒りといった負の感情を表しています。豆をぶつけることでそれらを取り除き、幸福や心の豊かさが訪れるとされています。

「赤鬼」は、強欲・貪欲と呼ばれるような、人の欲深さを表しています。強い欲望は人の悪い心の象徴とされ、豆をぶつけることで自分の中の悪い心を追い払えると考えられています。

節分では「鬼は外 福は内」と言いながら豆をまくのが慣わしです。ここで外に追い出す「鬼」は、仏教における人の煩惱、つまり人の心身を悩ませる負の感情を表していると考えられています。目には見えない煩惱を、目に見える形にしたのが鬼というわけですね。その鬼には5種類あり、赤・青・緑・黒・黄と色ごとに様々な煩惱を象徴しています。

いきいき
悠々
生活

「緑鬼」は、怠け心や、眠気・不摂生など、不健康な状態やその習慣を表しています。健康な心身を保つための心がけを、自身に言い聞かせるように豆をぶつけるとよいとされています。

「黒鬼」は、疑いや愚痴、心に矛盾した言葉や行動を象徴しています。豆をぶつけることでそのような卑しい心を取り除き、平穏をかなえられるとされています。

「黄鬼（または白鬼）」は、浮ついた心や後悔、甘え、自分自身への執着などを表しています。豆をぶつけることで自己中心的な心を正し、公平に物事を考えられるようになるかとされています。



暮らしの「？」を解決します！



～「クラウドファンディング」とは？～

クラウドファンディングは「群衆（クラウド）」と「資金調達（ファンディング）」を組み合わせた造語です。資金を調達したい企業・人に対し、不特定多数の人たちが支援を行うシステムのことで、日本ではインターネット上のサービスを媒介して行われるのが主流です。資金を調達したい人や企業は各種サービスを通じて、プロジェクトの概要や魅力、目標金額等を公開します。公開された情報を見て、何かしらのメリットや社会的意義を感じた支援者

が寄付や投資という形で資金を支援するという流れです。

2011年のスタート段階では社会貢献的な意味合いが強いものでしたが、現在は様々なクラウドファンディングの種類が登場しています。代表的なものは前記のような「寄付型」「投資型」、さらに「購入型」「融資型」などがあり、それぞれにメリット・デメリットがあります。興味がある方は、ぜひ詳細をチェックしてみてください。



いどばた調査隊



5歳若返るヒケツ

～ ストレッチで血流を促す～

ストレッチは、体の奥深くにある血液や内臓に外からアプローチし、内から肌を改革できる手軽なアンチエイジング法です。老化は血行不良によって進むことが分かっています。血液は酸素や栄養分がたっぷり含まれた美容液のようなもので、ストレッチで血流が良くなる事で、その美容液が全身に巡り老化防止に繋がります。また、各所のツボへの刺激になることも、美容や健康に有効とされています。

ストレッチの効果を最大限に引き出すためには「息を吐く」タイミングで、筋肉を伸ばすのがポイントです。人間の体は、

息を吐く時の方が吸う時よりも、副交感神経が優位になり、筋肉が緩みやすくなります。そのため、息を吐きながら体を伸ばすと、血行が促進されます。

時間は1回10秒程度でOKです。朝起きた時と夜寝る前の1日2回、意識してみましょう。10秒以上伸ばすことができれば、関節の柔軟性が向上し、内臓に十分な刺激が伝わり、血流が促されると考えられているのです。



今月の処方箋

できると思えばできる
できないと思えばできない。

— ヘンリー・フォード (米国の実業家)



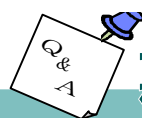
先人の言い伝え

ことわざ百選

勝って兜の緒を締めよ

「成功したからといって気を緩めることなく、さらに心を引き締める」「成功した時にこそ、用心深くしたほうがよい」といった戒めの言葉です。

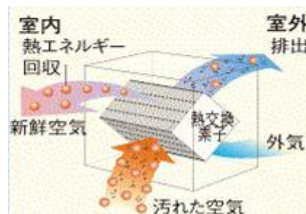
語源は、戦国時代の武将・北条氏綱が息子宛に送った「五か条の訓戒」とされています。「兜の緒」とは、兜を頭に固定させるため顎の下で結ぶ紐のことです。武士が戦いに勝った後、ほっと一息ついて兜を脱ぐために紐を緩めるといって、状況を考えられます。しかし戦場では、その時に敵が不意を突いて襲ってこないとも限りません。この言葉は「勝った後こそ、さらに気を引き締めて用心せよ」「うまくいったからといって、油断するな」と伝えられています。



暮らしの17フォームQ&A

【Q】冷暖房の熱や冷気を逃がさない換気扇はありますか？

部屋の空気がこもってしまうのは嫌なものですが、冷暖房時に換気すると、室内の快適な温度まで外に排出されてしまいます。このような熱ロスを、換気扇本体にある熱交換素子という部品で回収し、外気を室温に近づけて部屋に給気する換気扇があります。排気の際に汚れた空気と一緒に捨てていた熱を給気時に回収するというもので、熱回収により空調負荷を軽減でき、冷暖房コストを抑えることも可能です。冬季は冷たい外気がそのまま侵入することがなくなり快適です。



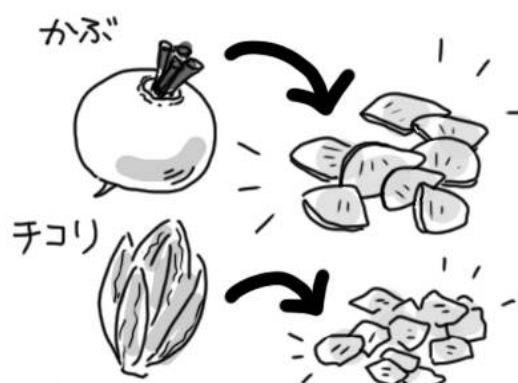


美味食材を味わう

とっておき★旬レシピ

2月のとっておき★すっきりドレッシングで♪牛肉とチコリのごちそうサラダ

- ① かぶは 茎を取って皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。チコリは 2cm 大に切る。



- ② (A) を合わせて粒マスタード・ドレッシングを作る。



材料 (4人分)

牛もも肉: 200g
チコリ: 1個
かぶ: 2個
塩: 少々
こしょう: 少々
バター: 小さじ2
しょうゆ: 小さじ2

(A)
オリーブオイル: 大さじ1
酒: 小さじ4
しょうゆ: 小さじ1
粒マスタード: 小さじ2
酢: 大さじ2
塩: 少々
こしょう: 少々

- ③ 牛肉は 2cm 大の大きさに切り、塩・こしょうをすりこむ。



- ④ フライパンにバターを熱し③を焼き、しょうゆをふる。



- ⑤ ①と④を ざっと混ぜて器に盛りつけ、②を適量回しかける。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

ご存じですか？

チコリは、キク科キクニガナ属の野菜です。小さな白菜のような形が特徴で、地中海沿岸などヨーロッパでは定番の野菜です。独特のほろ苦い味わいがあり、主にサラダやグラタンなどで食べます。近年では国内でも、岐阜県を中心に生産量が増え

ています。独特の苦味は、葉だけではなく根にも多く含まれています。これを利用したのが、チコリコーヒーです。ほろ苦さと深いコクは特にフランスで人気が高く、チコリ入りのブレンドコーヒーは「パリジャン・コーヒー」とも呼ばれています。カフェインが含まれていないため、寝る前の一杯にも適しています。



懸賞応募で賞品獲得に挑戦しながら

植林活動にも参加してみよう！

Q・B・B&MOTTAINAIプレゼントキャンペーン

『Q・B・B & MOTTAINAI プレゼントキャンペーン』は、応募1口につき苗木1本分の費用を寄付できるというキャンペーンです。対象商品は六甲バター株式会社のチーズブランドとして知られる『Q・B・B』のキャンディチーズやスライスチーズなど1点を含む購入レシートが1口となります。

抽選で当選した人には賞品が贈られますが、応募するだけでMOTTAINAI キャンペーン事務局を通じて、植林活動「グリーンベルト運動」への寄付もできます。

『MOTTAINAI キャンペーン』は、日本の「もったいない」という言葉を、環境を守る世界共通語

「MOTTAINAI」として広めていくという活動です。

今回の賞品・A賞「SDGsのギフト」も、環境問題や社会的格差などSDGsに掲げられた17の国際目標に取り組む作り手の産品を集めたカタログギフトとなっています。奮ってご応募ください。



Q・B・B&MOTTAINAIプレゼントキャンペーン

【賞品】

- A賞 SDGsのギフト「わかたけコース」エコタイプ(WEBで商品交換)…50名様
- B賞 Q・B・B詰め合わせセット(3000円相当)…150名様

【応募方法】

対象商品を購入したレシート画像の添付が必要となります。
キャンペーンサイトのご応募登録フォームにしたがって必要事項を入力の上、
対象商品1点を含むレシート画像をアップロードすることでご応募できます。

【応募締切】 2024年4月30日(火)23:59まで

【キャンペーンサイト】 <https://get-cp.jp/campaign/pages/top/qbb-mcp23>

【問い合わせ先】

Q・B・B&MOTTAINAIプレゼントキャンペーン事務局
TEL:0120-995-266
《受付時間 10:00～17:00(土・日・祝日を除く)》





元気の出る ことだま 言葉



自分を元気づける

一番良い方法は、

誰か他の人を

元気づけてあげることだ。

■ マーグ・トウェイン ■

(アメリカの作家・小説家)



～A2サイズの紙原稿持参。コピー出来ますか?～



実はタイトルのようなお問合せが年間10件近くあります。近年は大判コピーサービスをするところが有りませんので一部の方は大変ご苦勞をされているようです。データでご持参いただければ木阪賞文堂の大判プリンターでA2でもA1でも出力は可能なのですが、A3より一回り大きなサイズ、例えばA2の紙原稿(図面、ポスター等)では泣く泣くお断りをせざるを得ませんでした。今回現行機(大判プリンター)買替に伴い、ようやくこういったお困

り事に対応することが出来そうです。

導入機器は、W970^{mm}×D505^{mm}×H292^{mm}の本体にプリンターとスキャナーが一体化しているコンパクトモデル。2月の展示会でEPSONさんとお話をし、デモ機を見て今回の運びとなりました。最新機種なので、今迄のデータ出力サービスもより一段と綺麗に仕上がります。紙原稿持参のお問合せ頻度は低くとも、そのお声が私たちの次への一歩に向けての背中を押してくれます。ありがとうございます。新機器での運用開始は3月に入ってからとなりますので、よろしかったら頭の片隅にでも覚えておいていただくとしあわせです。(記：木阪泰之)



「これは凄い〜! Canvaを使ってキャンバってみます!」



2月14日、大阪において取引先の文具見本市のブースで今更ながらCanvaのことを知りました。Canvaはオーストラリア発の画像デザインソフトです。無料プランと有料プランがありますが、無料プランでも十分に利用することができるのでとても人気のソフトなのだそうです。利用はオンライン環境のWebブラウザ上のほか、アプリ上でも利用することができ、パソコンはもちろん、スマートフォンやタブレットなどのモバイル端末にも対応しています。Canvaを利用することで、これまでハードルの高かった画像作成を感覚的に且つ簡単に行うことができます。Web用に使う画像や展示会用のチ

ラシなどを作成する際、プロのデザイナーに依頼する考えが起りがちですが、あまりにブログのトップ画像やTwitter投稿のサムネイルに使うような簡易的なものの場合、依頼するのがはばかれるものです。かといって、PhotoShopやIllustratorなどのプロが使うソフトを使うのはちょっと無理・・・という人も多いのではないのでしょうか。Canvaはそのようなレベル感とご利用用途の方におすすめのソフトです。早速30日間の無料プランを使っていますが、それ以降は有料プラン(年間12,000円、月1,000円)をスタッフと一緒に使うつもりです。(記：木阪泰之)



そうだ！常文堂！行こう！

会社名 つくれる文具屋さん(有)木阪賞文堂

◆今月のおすすめ 商品(サービス)のご案内

MARVEL ヒーローデザイン ステーションナリー誕生!



MARVEL

LIHIT LAB.

© 2023 MARVEL

世界中で人気の MARVEL ヒーロー(「スパイダーマン」「ヴェノム」「アイアンマン」「キャプテン・アメリカ」)デザインのステーションナリーを、数量限定発売します。丈夫で扱いやすいシリコン製。この時期、これを贈られたら喜ぶ方も多いのでは。一番最初にお買い上げ頂いたのは意外にも「ヴェノム」でした。(記：賞文堂スタッフ)

■スタッフ人数8名(中央店7名、白壁店1名)

★マンホールのデザインをもっと地域の活性化に利用できないであろうか…現在思案中です。(;^ω^)

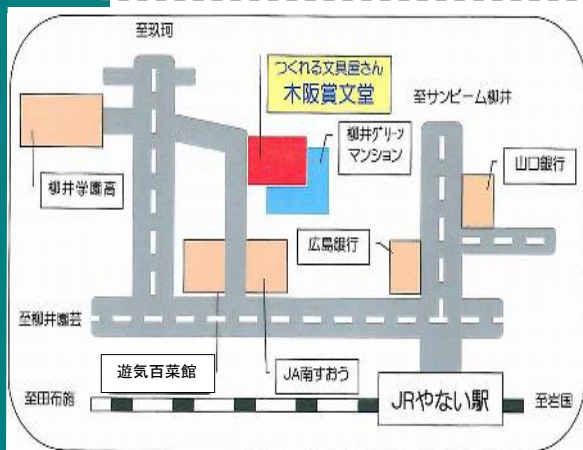
・モットー 『当社の商品・サービスを通じてお客様を幸せにすること!』

・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(柳井グリーンマンション前)

・連絡先 TEL(0820) 22-0150

★ホームページ <https://sirakabe.com>



赤い屋根の木阪賞文堂です。

遊気百菜館さん(旧Aコープ柳井店)近く、柳井グリーンマンション前。JR柳井駅より450m、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車でいける』
20台駐車OKですよ!ご来店お待ちしております。(木阪記)



中央店スタッフの似顔絵です。