



“つくれる文具屋さん”の木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261号

2025年

3~4月号

発行

回覧

## いきいき悠々生活

近年、空前の「サウナブーム」が到来していると言われています。サウナ専用のタオルやハット、マットなどのサウナグッズも人気です。

その要因の一つとして、2016年〜2019年、マンガやドラマとしてヒットした『サ道』という作品の影響が挙げられます。「サウナの入り方や水風呂に入るコツなどを楽しく学べる」「サウナの魅力に引き込まれた」という声が多々起

り、ブームのきっかけになったと言われています。また、かつては「サウナはおじさんがいく場所」と認識している人が大半でしたが、人気の高まりとともに健康だけでなく美容にも効果があることが明らかになり、女性の利用者が急増したようです。さらにコロナ禍の規制で「アウトドア」への意識が高まった

## 「サウナ」でリラックス

人たちにとって、キャンプやグラウンピングなどとの組み合わせが良いことが注目され、外で楽しめる「テントサウナ」の需要が増えたこともブームの要因と言えるでしょう。

何より、ストレス解消のために抜群の効果があるということが大きいようです。サウナに入ることは、身体や脳をリラックスさせる「瞑想」と同じ効果が期待できるとされています。サウナは身体だけでなく「心も健康にしてくれるもの」と考えられるようになったのです。



## ～「ぼた餅」と「おはぎ」の違い～



もともと、「ぼた餅」と「おはぎ」に大きな違いがあるわけではありません。地域やお店、風習によって使い分けされているようで、こしあんを使ったものを「ぼた餅」と言い、粒あんやきな粉をまぶしたものを「おはぎ」と呼ぶところもあるようです。

最近では、年中店頭で目にすることも少なくありませんが、古くからお彼岸になると「ぼた餅」や「おはぎ」を食べるといった慣習があります。

古来「赤色」には「魔除け」の力があるといわれ

ており、祝いの席や儀式の際にはお赤飯や小豆に砂糖をまぜたあんこにして捧げられてきました。その習慣から、お彼岸にはご先祖様への感謝と家族の健康を願って、ぼた餅やおはぎをお供えするようになったとされています。

ぼた餅は「牡丹餅」と、春に咲く花・牡丹の字が当てられ、おはぎは「お萩」と、秋の植物・萩の字が使われます。2025年の春のお彼岸は、3月17日（月）～23日（日）です。



暮らしの「？」を解決します！

いどばた調査隊



# 5歳若返るヒケツ

## ～アボカドは「食べる美容液」～

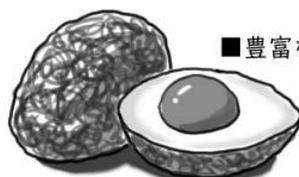
現在、多くの人から愛される食材となっているアボカド。「食べる美容液」とも言われ、その美容効果・若返り効果でも注目を浴びています。主な栄養素をピックアップします。

■豊富なビタミン類…抗酸化作用を持つビタミンEには、活性酸素を除去して皮膚の新陳代謝を促す効果があるため、若々しいお肌を維持する効果があります。その他、皮膚のターンオーバーを促すビタミンB6、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、疲労回復や糖質の代謝を促すビタミンB1、脂肪の蓄積を防ぎ脂肪の代謝を促進させるビタミンB2、そして美白

効果のあるビタミンCなど、多種多様なビタミンが豊富に含まれています。

■食物繊維…便秘などの代謝不良は、ニキビなどの肌トラブルに繋がります。食物繊維の働きで便秘改善することは、美肌の基礎と言えます。

■葉酸…皮膚などの細胞分裂に不可欠な栄養素です。新しい皮膚がどんどん作られることによって色素沈着を防ぐ効果が期待できます



- 豊富なビタミン類
- 食物繊維
- 葉酸

# 今月の処方箋

できる時にできることを精一杯やる。  
できない時はその時にできることをやる。

—羽生結弦（プロフィギュアスケーター）



## 先人の言い伝え

# ことわざ百選

### 世の中は三日見ぬ間の桜かな

「世の中は激しく移り変わっていくものである」ということを伝えていられるとされています。江戸中期の俳人・大島蓼太が「たった三日見ているに、気づいたかっただけなのに、気づいたらもう桜が咲いていた」という状態を詠んだのが由来で、世間が目まぐるしく移り変わっていくことを、桜があつという間に咲きすぐに散ってしまう様子に例えています。

但し、蓼太は「世の中は三日見ぬ間に桜かな」と詠んだとされており、この一文字で句の印象が変わります。世間のことを表したのではなく、あくまでも短い間に起こる桜の開花という自然現象に感嘆して句をしたためたとの説もあるそうです。



## 暮らしのリフォームQ&A

【Q】 少しでも雨漏りしています。

補修したほうがいいでしょうか？

雨漏りを放置しておく、屋根だけでなく建物全体のコンディションを悪化させ、住まいの寿命が縮まります。10～15年程度でチェックを行うか、異変を感じたら早めに専門家に相談し補修を行いましょう。

部分的な補修としては、「壊れている瓦や樋（とい）を交換する」、「穴の空いている部分をシーリングで補修する」といった方法があります。状態によっては、「瓦を全て葺き替え」もしくは「カバー工法（今ある屋根の上を新しい屋根材で覆う）」などが必要な場合もあります。

費用や将来のメンテナンスについて説明を受け、適した方法を選択してください。







# 懸賞に応募して 得しちゃおう！

釜めしやお赤飯を食べて

デジタルギフトや豪華賞品をゲット！

## 丸美屋「ごはんでにっこり♪釜めしキャンペーン」

丸美屋は、2025年2月1日より4月30日まで、「ごはんでにっこり♪釜めしキャンペーン」を開催しています。対象商品である丸美屋「釜めしの素シリーズ（おこわ・赤飯を含む）」や「ごはん付シリーズ」を購入し、各パッケージについている「今日もおいしくマーク」（応募マーク）を、はがきに貼って送ると、デジタルギフトやマルミヤの豪華賞品詰め合わせが当たります。

毎月抽選が行われ「総計 3,000 名様に当たる」とされていますが、第1回締め切りの2月分は終了しているので、3～4月の当選者は計 2,000 名となります。

デジタルギフト 2,000 円分は、PayPay・Amazon・

WAON・楽天Edy・dポイント・Ponta・nanacoなどのラインナップが用意されています。当選された方にはカードが送られるので、その裏のQRコードをスマホで読み込んで賞品交換サイトにアクセスし、好きなブランドを選んで利用するという流れです。



### 丸美屋「ごはんでにっこり♪釜めしキャンペーン」

#### 【賞品】

##### ■コース①

選べるデジタルギフト(2,000円分) … 合計500名(2月応募は済)

##### ■コース②

丸美屋商品豪華詰め合わせ(2,000円相当) … 合計500名(2月応募は済)

※①②に外れた方の中からWチャンス

丸美屋商品8品詰め合わせ … 合計 1,000名(2月応募は済)

【応募方法】 対象商品パッケージの「今日もおいしくマーク」を1枚1口として、応募ハガキまたは郵便ハガキにテープ等でしっかり貼付し、応募コース・応募口数・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、下記の宛先までご応募ください。※ お一人様何回でもご応募いただけます。

【応募締切】 ●第2回締切:2025年3月31日(月)当日消印有効

●第3回締切:2025年4月30日(水)当日消印有効

【宛先】 〒136-8691 日本郵便(株)城東郵便局 私書箱10号  
丸美屋「釜めしキャンペーン」W係

【キャンペーンサイト】 <https://cp.marumiya.co.jp/kamameshi/detail.html>





# 『やない〜ね、れ〜がちゃん』

柳井の老舗喫茶店「れ〜がん」にガチャ登場！地元愛あふれるコラボ企画



柳井市の老舗喫茶店「れ〜がん」と地元文具店「木阪賞文堂」がコラボし、**地域の魅力を詰め込んだオリジナルガチャ**をスタートします！**れ〜がんのエッセンスと、金魚ちょうちんグッズ**をミックスしたカプセルトイが登場します。れ〜がんは、**長年地元の方々に愛され続ける憩いの場**。朝から常連さんが集い、モーニングを囲んで語らう、そんな温かい空気が流れるお店です。

一方で、**早朝に白壁の町並み観光に訪れる方々にとっても、ほっとひと息つける貴重な**

スポットとなっています。今回のガチャは1回500円の専用コイン制。**金魚ちょうちんグッズ5種**に加え、**れ〜がんの人気メニュー「モーニング」と「コーヒー」をモチーフにしたキーホルダー2種**をラインナップ。観光客の方はもちろん、**地元のお客様にも日常のちょっとした楽しみとして親しんでいただきたい企画**です。れ〜がんのレジ横に**3月下旬より設置開始**。地元の方も観光の方も、柳井の「れ〜がん」をより楽しんでもらえるよう、ぜひ一度回して頂きたいですね！

※柳井を盛り上げるべく、金魚ちょうちんとのガチャ(カプセルトイ)企画にご協力いただける地元のお店を求めています。是非お声がけくださいね。(記：木阪敏之)



※注目のれ〜がんコーヒー、れ〜がんモーニングセットAの亚克力キーホルダー。第二段も検討中です。



元気の出る  
ことだま  
言葉

自分の失敗を笑い  
そしてそこより学べ。

自分の苦労を笑い草にしつつ  
それから  
勇気をかきあつめよ。

・モンゴメリ  
) 小説「赤毛のアン」作者



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

なあ～にい～!? ノートにお名入れ!?



自店で筆記具お名入れを実施している木阪賞文堂。自身の名前が刻まれた筆記具を贈られると、それは大変喜んでいただけます。今回、あるお客様からの声を反映し、筆記具お名入れの方に、お試してノートへのお名入れもご案内し好評を得ています。全国的にもこれはとても珍しいサービスだと思います。(記:スタッフ)

■スタッフ人数9名(中央店8名、白壁店1名)

★今夏は靴下屋さまとコラボ予定です。金魚ちょうちん刺繍入り!

・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!』

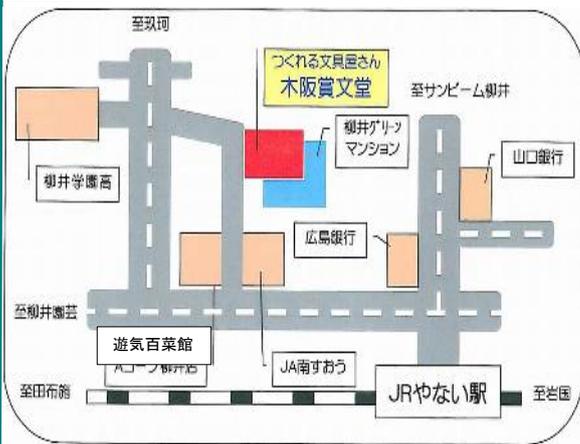
・会社の場所 〒742-0035山口県柳井中央3-9-2

(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>

★Eメール [info@sirakabe.com](mailto:info@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450㍍、車で約70秒。

『市内だから歩いて行ける、市内なのに車で行ける』  
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。