

# アイライクホーム 通信

2022年 春号

## 心が整う、茶のある暮らし ~独服のすすめ~

日本では、400年以上前からお茶を楽しむという文化があります。戦国時代から安土桃山時代にかけて極限まで無駄を省く「わび茶」という茶の湯の様式を完成させた茶人としても有名な千利休ですが、今もなお日本の美学として受け継がれています。

最近ではトップアスリート達が茶道を愉しんでいるようです。

### 試合の前、そして後、アスリートが心を整え、「刀」をそっと置く時

「アスリート茶会」を行っている遠州宗家13世家元 小堀宗実の次女・小堀宗翔さんは「アスリートにとって茶道とは、自分の心を映す鏡なのではないでしょうか。戦国武将はある種のアスリート。安堵の一服と言いますが、心身と時を削っている人にとっての茶道には重みがあります。人間には静と動が必要。」と話しています。

そんな奥の深い茶の湯の世界を少し体験してみませんか。茶の湯に「独服」という言葉があります。これは、一人でお茶を点てていただくという事です。「自分をもてなす」時間を持つ事で、自分自身と向き合う事ができるとても豊かな時間です。

### お茶を点てるために最低限必要な道具

- 抹茶、抹茶茶碗、茶せん、茶杓（スプーン）入門セットなども売られています。
- 熱いお湯を入れるためのケトルやヤカン



### 環境づくり

- 和室がある住まい  
やはりお茶を点てるには和室が欠かせませんが、和室がない場合は、部屋の一角に畳コーナーを作ってはいかがでしょうか。
- 非日常をつくる  
現代人には非日常が必要だと言われています。非日常の空間をつくる事で、自分自身と向き合う事ができ、安定した心に戻すための大切な時間となります。

茶室には余計なものは一切置かず、なるべく質素にすることが非日常をつくるポイントです。



### なによりもお茶を点てる時の心が大切

和敬清寂（わけいせいじゃく）茶の湯のこころを表わした言葉

1. 和・・・穏やかなところで
2. 敬・・・謙虚で感謝の気持ちをもって
3. 清・・・心身の汚れから離れて清浄を保つこと
4. 寂・・・無執着の境地に身を落ち着けること

### 季節の花を飾ってみましょう

千利休の教えである「利休七則」の一つとして「花は野にあるように生け」とあります。これは野原の風景をそのまま切り取るという意味ではなく、大切なのは、剰余を取り除いた少ない要素で野原を想起させるという、本質を追求する姿勢です。



### 敏感に五感を働かせる（視覚、嗅覚、味覚、聴覚、触覚）

目で見る美しさ、舌で感じる味わい、香り、手触り、かすかに聞こえる湯の沸く音・・・

テレビなどのBGM音を消し、今そこにあるものに集中し、五感をフルに使って味わいましょう。

雨の日は雨を聴く。  
雪の日は雪を見て、  
夏には夏の暑さを、  
冬は冬の切れるような寒さを。  
五感を使って、全身で、  
その瞬間を味わう。

『日日是好日』より



# リニューアルから一年 いばらきフラワーパーク

### 花を感じる

リニューアルに際し、園内には新たに269品種を植え込み、合わせて約900品種9,000株のバラをご覧ください。5種のバラの香りに分類し、香りを楽しめる「香りのバラ」エリアや、11色の色別に分けた「色別バラ」エリアなど、よりバラを五感を使って楽しめる仕掛けをご用意しています。



### 里山での宿泊体験

いばらきフラワーパークに隣接する「花やさと山」は、宿泊が可能です。山頂に広がる広場には「サークルロッジ」とアウトドア初心者でも気軽に楽しめる「グランピングサイト」があります。日中とは一味違う、静寂と自然の美しさに包まれるひとときを過ごすことができます。



### 五感を使った「100の体感」

自然豊かな土地を生かし、一年を通じて石岡市八郷地区の季節ごとの魅力を体感できるアクティビティを年間100種類以上楽しむことができます。「アトリエローズファーム」で行なうバラの蒸留体験などの他、「花やさと山」で行う森遊びやツリークライミングなど地域とのつながりのあるコンテンツもあります。



### 茨城・八郷産の食材や名産を体験

「バラ農家に招かれる」をコンセプトに、花と緑に囲まれた「レストランローズファームハウス」では、茨城・八郷産の豊かな素材を生かした料理やスイーツを野菜のビュッフェやBBQ(季節限定)、ペットと楽しめる食事プラン、テイクアウトなど、さまざまなスタイルで楽しむことができます。



今日の晩ごはん

## 揚げじゃこの塩昆布パスタ

材料 4人分

- スパゲッティー 320g
- 塩・サラダ油 適量
- にんにく 1かけ
- しめじ 1パック
- 水菜 50g
- ツナ 1缶
- 梅干し 1個
- 塩昆布 20g
- オリーブ油 大さじ3
- じゃこ 50g
- 大葉（せん切り） 10枚
- 白ごま 小さじ1

1 にんにくはみじん切りに、しめじは小房に分ける。梅干しは種を取ってたたき、水菜は5cmの長さに切っておく。じゃこは油はねに注意しながら素揚げしておく。

2 フライパンににんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが出たらしめじ、ツナ、梅干しを炒め合わせておく。

3 沸騰した湯に塩を入れ、スパゲッティーをゆでる。

4 ②③、塩昆布、水菜を加えて炒める。器に盛り付け、大葉、揚げじゃこ、白ごまを振りかけて完成！

じゃこはカルシウムやビタミンDが豊富で、丈夫な骨や歯を作ります！

●料理作成：チーム服部  
●参考資料：『服部幸徳の健康レシピ』（学研教育出版）

## 住まいのスッキリ!! “収納”術

トイレ収納を見直して掃除をラクに!

トイレトイレットペーパーや生理用品、掃除グッズなど、意外とトイレには収納が必要です。置き場が足りずに床置きにしていると掃除の邪魔にもなります。今回はトイレの収納について考えます。

●手軽なのは突っ張りタイプの棚。サイズや耐荷重などさまざまなタイプがあるので用途に合わせて選んで。カゴに入れて置くと見た目もスッキリ。

●掃除用のブラシやトイレポットなどの床置きにはキャスター付きのトレイが便利。簡単に動かして掃除のストレスになりません。

●トイレを取り替える予定があれば、全体をリフォームして収納棚も設置を。

掃除しやすいようにトイレの収納をスッキリさせて、いつも清潔に保ちましょう。



イラスト：福井典子

まずは報告です。現在給湯器は納期4~5ヶ月待ちの状態です。世界ではコロナの蔓延が収まりきらずの内に、とんでもない暴挙に出たロシアのプーチン（敢て呼び捨て）、建築業界では、昨年からのウッドショックで材料費の高騰と品薄状態が続く中、ロシア産の松材（建材や集成材に多用されている）が取引中止になるとか…。ガソリン価格の高騰から始まり、半導体不足による設備機器の納期遅延も相まって、各社値上げ値上げの嵐。デフレ脱却どころかインフレまっしぐらの様相を呈しています。これからは物価上昇を前提として考えて行動しないと、生活にも相当影響していく事とされます。世界的な事象と相まって、現在の危機を乗り切るのには容易ではなさそうです。



代表取締役  
小野寺 邦彦