

# ワクワク読書三昧 vol.5

旬のオモシロイ×ためになる本のご紹介、第5弾。通勤途中や、家事の合間にお楽しみください。

## ゆったりと自分をもてなすように暮らす。本当の贅沢はモノより「空間」です。

### 大人の女性にとって、いちばん贅沢なことは？

この本では大人の女性のためのモノとのつき合い方、居心地のいい暮らし方を提案したいと思っています。

「衣食住」という言葉があります。人が暮らすために必要な3つの要素です。この衣食住、現代に生きる大人の女性ならば、衣も食も、それなりにお金も時間もかけて経験を積んできていないのでしょうか。

私は日々、断捨離生活を実践することによって、この最後にくる「住」こそがこれからの大人の女性にとっていちばん大切だと確信するようになりました。住まい方は、まさに生き方、今のあなたを映す鏡なのです。(中略)

さて、大人のすっきり生活を始める前に、あなたにお願いしたいことが2つあります。

1つ目は、自分自身をちゃんとねぎらいたいということ。「ここまでよくやったね」とほめてあげてください。今までの人生で関わってきた人たちと力を合わせたり、支え合ったりしてきたと思います。そんな日々の価値を、あなた自身が認めて十分に評価していただきたいです。

そして2つ目は、モノの贅沢から空間の贅沢へシフトしましょうということ。モノはあっても、なすすぎて落ち着きません。心が潤わないのです。本当に好きなモノ、愛着のあるモノを厳選し、ゆったり飾るように置いて毎日使う。美しい空間の心地よさがいちばん贅沢なのだと気づきます。

何十年もかけて自分の中に蓄積させた習慣や考え方のクセを変えるのはとても難しいことです。また年月をかけて蓄積してきた衣食住のさまざまなモノたちを整理し手放すことはなかなか踏み切れません。私の提案する断捨離メソッドはまず環境から変えていきます。1つひとつのモノと向き合いながら「今の私に、これはふさわしい？」と問いかけ、モノを減らしていくこと、

つまりモノの引き算をしていくことは、自分がどんな生活や生き方をしたいと思っているのかを問いかけることに他なりません。

この本が大人の女性にとって、未知の自分を発見し、さらに充実した日々を送るきっかけになれば、著者としてこんなにうれしいことはありません。自分の家が心地よく、過ごす時間がしあわせなら、もう人生、最高ですね。

「はじめに」より(一部省略、行替え等変更)



著作・監修を含めた関連書籍が国内累計300万部を超える、断捨離の専門家提案する、大人の女性の居心地のいい暮らし。●15分できれいにする究極のコツ●モノを断捨離しやすい3分類法●服を引き算する4つのステップ●出し入れしやすい5割収納法など、美しい収納ルールからモノをため込まない心の持ち方まで、すぐ実践できることばかりです。

「モノを引き算して大人のすっきり生活」やましたひでこ/著 出版社/海電社 定価/1,400円(税別)

「ワクワク読書三昧 vol.5」に掲載いたしました本を抽選で各1名様にプレゼントいたします。応募方法はお八ガキにお名前・ご住所・電話番号・希望の本の名前を記載の上、右記の住所までお送り下さい。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先: 〒170-0004 東京都豊島区北大塚 2-3-16 2F 株式会社フォトサービス「ワクワク読書三昧」係宛

## こねぬきポンポコの これなんだポコ?

「押し花しおりで読書するポコ!」の巻 作/つきのしずく 絵/恋林あやこ



### 押し花のしおり

- 材料
- ◆押し花にしたい花や葉
  - ◆ティッシュペーパー
  - ◆辞書などの厚い本
  - ◆透明ビニールテープ(幅約50mm)

②花や葉の上にもう1枚ティッシュペーパーをのせ、本を開いてその上におもしとなる本をおいて3日~1週間待ちます。

③花や葉が乾燥してしめりけがなくなったら押し花のできあがりです。透明ビニールテープの、のり面に花をのせ、その上に、さらにビニールテープを貼って押し花をはさみます。

④花のまわりを切りとるとしおりの完成です。本からのぞかせて楽しんでください。

①開いた本にティッシュペーパーをしいて、その上に花や葉をのせましょう

# あなたの街のセレモニーホール

もしもの時でも安心365日・24時間対応 事前相談・生前予約も承ります。お気軽にご相談下さい。

シティホールグループでは地域の方々からのご意見を頂いて、より葬祭セレモニー会館としてわかりやすくさせて頂くために「あんしん祭典」という名称を追加する運びとなりました。会館をご利用いただくお客様に、また会館にお参りに来ていただく方々に、今まで以上に「安心」と「満足」をしていただけるサービスを提供させていただきます。今後とも友の会「あんしん祭典」をよろしくお願ひいたします。



## 東京・埼玉地区

フリーダイヤル 0120-01-1194 フリーダイヤル 0120-03-0044

\*シティホールの最寄り駅となっております。

<b>洗足池シティホール</b> 東京都大田区東雪谷 ☎03-3729-4444 池上線 洗足池駅	<b>ロイヤルシティホール洗足池</b> 東京都大田区南千束 ☎03-3726-1194 池上線 洗足池駅	<b>中延駅前ホール</b> 東京都品川区中延 ☎03-5749-1194 大井町線 中延駅	<b>シティホール亀戸</b> 東京都江東区亀戸 ☎03-3684-1194 亀戸線 亀戸駅	<b>ふなばり駅前ホール</b> 東京都江戸川区船堀 ☎03-5605-1194 新線 船堀駅	<b>浅草駅前儀式ホール</b> 東京都台東区駒形 ☎03-5827-1194 伊勢崎線 浅草駅
<b>シティホール葛飾玉泉院</b> 東京都葛飾区細田 ☎03-3671-0444 京成本線 京成高砂駅	<b>金町ゲストハウス</b> 東京都葛飾区金町 ☎03-3608-6699 常磐線 金町駅	<b>シティホール綾瀬</b> 東京都足立区綾瀬 ☎03-5613-5144 千代田線 綾瀬駅	<b>シティホール西新井</b> 東京都足立区栗原 ☎03-5851-1194 伊勢崎線 西新井駅	<b>シティホール足立</b> 東京都足立区西保木間 ☎03-3885-1194 伊勢崎線 竹ノ塚駅	<b>シティホール宮地</b> 東京都荒川区荒川 ☎03-5811-5666 京成本線 新三河島駅
<b>田端駅前ホール</b> 東京都北区東田端 ☎03-3828-4444 JR各線 田端駅	<b>シティホール梶原</b> 東京都北区堀船 ☎03-5902-4194 京浜東北線 上中里駅ヨリバス	<b>東十条駅前ホール</b> 東京都北区東十条 ☎03-5390-4444 京浜東北線 東十条駅	<b>新板橋駅前ホール</b> 東京都板橋区板橋 ☎03-3963-1194 三田線 新板橋駅	<b>シティホール志村</b> 東京都板橋区志村 ☎03-5914-0049 三田線 志村坂上駅	<b>東武練馬シティホール</b> 東京都板橋区徳丸 ☎03-5398-4444 東上線 東武練馬駅
<b>豊玉ホール</b> 東京都練馬区豊玉北 ☎03-3994-3745 大江戸線 新江古田駅	<b>シティホール豊玉中央</b> 東京都練馬区豊玉中 ☎03-3991-4411(代) 池袋線 桜台駅	<b>シティホール光が丘</b> 東京都練馬区高松 ☎03-5910-4242 大江戸線 光が丘駅	<b>シティホール中野坂上</b> 東京都中野区本町 ☎03-5302-1194 丸の内線 中野坂上駅	<b>シティホールひばりヶ丘</b> 東京都西東京市ひばりが丘 ☎042-438-1194 池袋線 ひばりヶ丘駅	<b>富士見ヶ丘駅前ホール</b> 東京都杉並区高井戸西 ☎03-5344-4949 井の頭線 富士見ヶ丘駅
<b>シティホール八幡山</b> 東京都杉並区上高井戸 ☎03-3329-4194 京王線 八幡山駅	<b>シティホール清瀬</b> 東京都東村山市青葉町 ☎042-391-4444 池袋線 清瀬駅	<b>シティホール久米川</b> 東京都東村山市本町 ☎042-390-1194 新宿線 久米川駅	<b>シティホール小平小川</b> 東京都小平市小川東町 ☎042-345-4200 国分寺線 小川駅	<b>シティホール八潮</b> 埼玉県八潮市大瀬 ☎048-999-4242 つくばエクスプレス 八潮駅	<b>シティホール三郷</b> 埼玉県三郷市三郷 ☎048-953-1194 武蔵野線 三郷駅

## 長野地区

<b>茅野シティホール</b> 茅野市宮川 安国寺小町屋 ☎0266-73-0983	<b>諏訪シティホール</b> 諏訪市波崎 ☎0266-57-8787	<b>岡谷シティホール</b> 岡谷市長地権現町 ☎0266-26-0983
---	---	--



## 山梨地区

<b>甲府シティホール</b> 甲府市塩部 ☎055-251-4411	<b>ロイヤルシティホール</b> 甲府市南口町 ☎055-232-4444	<b>昭和シティホール</b> 中巨摩郡 昭和町西条 ☎055-275-0983	<b>シティホール東翔苑</b> 笛吹市 一宮町田中 ☎0553-47-4210
---	--	--	--

## 茨城地区

<b>ジャクセン 水戸ホール</b> 水戸市赤塚 ☎029-257-6833	<b>ジャクセン 水戸市赤塚</b> 水戸市赤塚 ☎029-257-6833	<b>ジャクセン 水戸市赤塚</b> 水戸市赤塚 ☎029-257-6833	<b>ジャクセン 水戸市赤塚</b> 水戸市赤塚 ☎029-257-6833
--	--	--	--