

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

ワクワク健康通信

第199号 令和3年5月

相続相談窓口センター

発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店

発行人:磯貝 暢子 五十嵐 和奏

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

みなさま、こんにちは。
五十嵐です。

年を重ねるごとに、人はいつしか夢を忘れがちですが、夢を持つということは、
目標が定まり、それを実現しようとする力が生まれてきます。
自分のやるべきことがハッキリして、行動力や思考力、分析力、判断力などが研ぎ澄まされます。
時間やお金も有効に使うようになるでしょう。

同時に、夢をかなえるには多くの困難も待ち受けているはずですが。
しかしそれを乗り越えていくことで、自分の成長の糧にできると信じたいですね。
ポジティブな気持ちを持ち続けることで、大抵の苦労にも己を見失ったりしないでしょう。

なりたい自分を思い描くこと。
それが、夢を見つける第一歩だと思います。
逆に、心の底から楽しいと思えることを探せば、そこで夢に出会えるかもしれません。

実際に夢をかなえた人たち、本田圭祐選手やイチロー選手も書いていたという
「夢ノート」をつけてみるのもよいですね。
これはアフメーションと呼ばれる、自身に対する肯定的な宣言の一種です。
夢を紙に書き出すことで、潜在意識に刻み込ませるというわけです。
習慣化すればなお、自己肯定感が高まるともいわれています。

夢は生きがいを生み、人生を豊かにしてくれるものです。
新たな気持ちでスタートできるこのシーズン、改めて自分を見つめ直し、夢を持ってみてはいかがでしょうか。

ちなみに、私の夢は、今あるこの会社、組織をより健全な形で継続させていくこと。
夢というよりは、使命ですね(^^;
これまで弊社で建てて頂いたお客様を今後も守っていくためにも、
私たちはここに居続けなければなりません。
そんな地域密着のホームドクターとして、これからも君臨し続けられるよう、
日々最先端の技術とモノを取り入れ、スタッフ、協力業者、職人さんたちと共に頑張っていきたいと思っています。

このたび、私が大好きなゴルファー、松山英樹はかつて、
『かなえたいと思うものは目標。メジャー優勝は夢ではなく目標です。』と語っていました。
メジャータイトルを獲得することを夢としてではなく、輪郭をはっきりとさせた目標にしていたということですね。
何年も前から、そこにたどり着くまでの距離を正確に把握してきたんだと思います。
しかし、実に素晴らしい(^_-)☆



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

皆さん、こんにちは。
磯貝です。

皆さんはどれくらいの頻度で運動をされていますか？
平日は仕事をして疲れているため、
土日は家でゆっくり休みたいという方も多いことでしょう。
ですが中には、何か運動をしたいと考えている人もいます。



整理収納アドバイザー
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暢子より

そこで今回は、体に良い効果のある5分の散歩についてご紹介します。



何か運動をしたいと考えていても、激しいスポーツは苦手だという方もいるのではないのでしょうか。
そうした方には散歩をすることをおすすめします。

たかが散歩と、侮ってはいけません。
散歩をすることはもちろん筋肉を使いますので、足腰を鍛えられます。
それに早歩きでなく、ゆったり歩くことでも効果が得られるため、
無理して早く歩く必要はありません。



また、血流もスムーズに流れるようになります。
そのおかげで脳にも酸素がよく行き渡るようになり、前頭前野が活性化します。
その結果、脳が活発になるため、いろいろなアイデアが思い浮かびやすくなるということです。
なんとあのスティーブ・ジョブズも、歩きながらのミーティングを行っていたそうですよ。

そして散歩は、うつ病の予防にもなります。
とはいえ病気の予防にも繋がるとなると、
長時間歩かなければならない、と思うかもしれません。
ところが、5分の散歩でも、うつ病の予防には十分ということです。



30分や1時間の散歩は大変だとしても、
「5分ならなんとか続けられる！」と感じる方も多いのではないのでしょうか。✧

もちろん、うつ病だけでなく、他の病気を予防する効果もあります。
20分以上の散歩で、高血圧症や糖尿病の予防にもなるそうですよ。



このように散歩は、脳を活発にしてくれたり、病気を予防するといった効果があります。
毎日散歩することは無理だとしても、休日に5分だけ散歩をすることを心がけたら、
少しずつ変わってくるのではないのでしょうか。

散歩で得られる効果を、思う存分実感したいですね♪

皆さんこんにちは。五十嵐です。

仕事や家事などでやる気が出ない時というのは、基本的に最初の一步が踏み出せないということが多いのではないのでしょうか？

今回は作業興奮という心理メカニズムについて紹介します。



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



すごい疲れそうとか、大変そうなイメージを抱えてしまうような物事の場合、取り掛かること自体が億劫に感じられてしまうものです。

そういった状況のときには、作業興奮という概念を知っておくと良いと思います。作業興奮というのは、どれだけやる気が湧かない、面倒に感じるような作業でも、始めてみると思いのほか、はかどってしまう状況のことです。



別に楽しく感じられるとかではないものの、あれだけやりたくなかったことが続けられてしまうのです。

そういった状況を作業興奮というのですが、その作業興奮という概念を知っていると、こういった状況を打破しやすいのです。

つまり、やる気が出ないような物事をすべき時でも、やってみれば意外と苦にならないということを知っていれば、「じゃあやってみるか？」と思えるわけです。



作業興奮を知らないと、やる気が出ない物事をそのままやらないという状況になりかねません。

だからこそ、作業興奮という概念を知っておくことが重要であり、そういった法則を知っておくことで、作業がはかどるケースが増えると思います。

私もどうしてもやる気が出ない作業をすべき時には、作業興奮という概念を思い出し、実際にやってみれば感じ方が変わるはずだと自分に言い聞かせて、そういった気持ちで取り組んでいくようにしたいと思っています (*^_^*)