

■「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

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

ワクワク健康通信

第200号 令和3年6月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

コント「良い子悪い子普通の子」ってご存知の方いらっしゃいますか?(笑)

コメディアンとして一世を風靡した欽ちゃんこと、萩本欽一さん!

彼は著書の中で、「バカ」と「マヌケ」の違いについて、こう語っています。

『バカは失敗した人に腹を立てているときに使う。

マヌケは相手を攻撃する言葉じゃなくて、許す言葉なんです。』

失敗しても相手のことが好きだから憎めず「マヌケだなあ」と許してしまう。

その言葉には相手を慰める効果もあるといいます。

マヌケは「間」、つまり「程よい頃合い」が抜けた状態を指します。

例えば、プレゼンテーションで間を取らないまま一方的に話をしてしまい、相手に伝わらなかった。

これは、文字通り「マヌケ」な失敗です。

しかし、プレゼンは会社の損益に関わることであって、「マヌケだなあ」で済ませるわけにはいきません。

仕事での失敗には、「良いマヌケ」と「悪いマヌケ」があるんです。

「マヌケだなあ」と笑い飛ばして次の失敗を防ぐものと、その失敗の原因を調べて反省、改善しなければならないもの。

仕事においては、慰めと厳しさの両面が必要だと思います。

私の場合は、90%以上厳しさです。自分自身には甘く、社員には厳しい。(笑)

それはジョーダンですが、でも社員はそう思っているかもしれませんね(笑)

今の時代、経営者が根本的に付加価値を高める仕組みを考えていないなんて、経営者失格ですよ。

使い古された言い回しですが、『決断』は、「決めて」「断つ」と書きますよね。

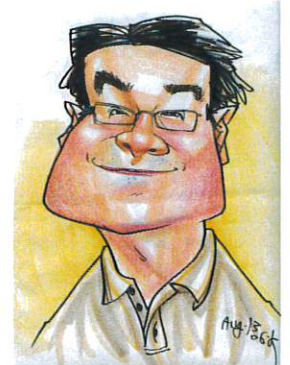
安易に決めるだけでは決断ではないんです。

何を断つのかを明確にし、それを実際に断たなければ前に進めません。

私は決断しないことが、企業にとっての一番の損失だと思っています。

こんな想いが、厳しく映るのかもしれませんが。

たまには社員を慰めて、優しくしましょうか(*´▽`*)



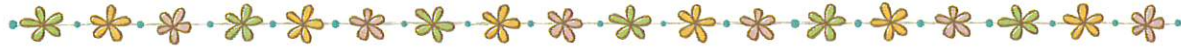
あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します!
スーパーアドバイザー
一級建築士/宅建取引士
代表/五十嵐 照勝

皆さん、こんにちは。
磯貝です。

6月の風物詩といえば「梅雨」です。

梅雨と聞くと雨ばかりで嫌だ、と思う方もいらっしゃるかもしれません。

そこで今回は、この梅雨の薄暗い雰囲気の中、色鮮やかに咲く花についてご紹介します♪



皆さんもご存じの「アジサイ」です。

アジサイは非常に種類が多く、色も豊富です。

そして、これも有名な話ですが、アジサイは色が変化します。

咲きはじめは白っぽく、その後は土のPHによって酸性なら蒼く、アルカリ性ならピンクの花が咲きます。色が変わることから「浮気」「移り気」という不名誉な花言葉まであるのです。

6月はジューンブライドといって結婚式が多くなりますが、では結婚式のスピーチや結婚式の装飾としてアジサイは使用してはいけないのでしょうか？

まさに「浮気」「移り気」という花言葉があるくらいなのですから、昔はもちろんNGでした。

ですが、最近ではこのアジサイには他の花言葉があり、

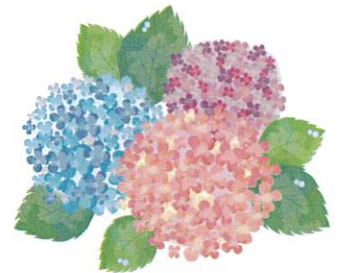
そちらが使われるようになったために花嫁のブーケにも使われるようになったそうです。

アジサイは色によって花言葉があります。

白には「寛容」、

ピンクには「元気な女性」、

青には「忍耐強い愛」。



どれをとっても、結婚式には良いイメージな花言葉です。

3色合わせると、「これからの人生、どんな困難にも寛容で、元気で明るく、忍耐強く生きよう」ということでしょうか。

そして色に関係なく、こういう花言葉もあります。

それは「家族団らん」です。



アジサイは小さな花がたくさん集まって、大きな一つの花のように見えています。小さな花が寄り添い、一つの素敵な花となるイメージは、まさに団らんですね♪

梅雨に入って傘をさすと周りが見えにくくなってしまい、気分も湿りがちです。

そんなとき、傘の下から少し顔を覗かせるアジサイを目にしたら、

是非この花言葉を思い出してみてくださいね♪

きっと心がふと温かくなると思います (*^^*)



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

こんにちは。長谷川です。

毎日何品目も料理を作るのに疲れているという方も多いと思います。
そこで今回は、簡単にできて栄養満点の献立をご紹介しますと思います。



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



実は雑穀ご飯・海藻入り味噌汁・漬物だけで、完璧な栄養の献立になります♪

タンパク質が足りないと思う場合は、さらにごはんに納豆をかけると、
大豆は畑の肉と言われるくらいタンパク質が多いのでバランスが取れます。

お味噌や漬物は微生物がちゃんと働いている本物のみそや漬物を選ぶことがポイントです。

ご飯は白いご飯ではなく、雑穀ご飯です。

なぜかという、白米が一番栄養がある米ぬかの部分を取ってしまっています。

雑穀は、良質なタンパク質・鉄分・カルシウム・ビタミン・食物繊維などが
バランスよく含まれているので、雑穀を白米に混ぜることで栄養バランスが補えます。

また玄米も完全栄養食に近いと言われ、

いろいろな栄養がバランスよく含まれているので、玄米もお勧めです。



しかし、完全栄養食と言われる玄米でも足りないものがビタミンCやナトリウムなので、
漬物と味噌汁でそれを補います。

漬物には美肌に良い酵素もたくさん入っていますよ (*^^*)

味噌汁に海藻を入れる理由は、食物繊維が豊富で、優れたミネラルバランスを持つからです。

特にワカメは、水溶性植物繊維のアルギン酸の働きによって、
体内で蓄積されたナトリウムや有害物質を排出してくれるそうです。



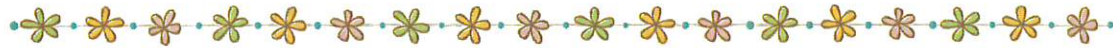
昔の人は一汁一菜で十分健康に生きていました。

実は少食の方が、体内の消化酵素を無駄に使わないので長生きできるというデータもあります。
料理を作ることに疲れているという方は、ぜひ参考にしてみてくださいね♪

皆さんこんにちは。五十嵐です。

6月4日は虫歯予防デーでした。

皆さんは、虫歯予防のために、定期的に歯医者さんに通われていますか？
私はどうも歯医者さんが苦手で、歯が痛くないと行く気になりません (+_+)
そこで今回は歯の健康を保つためのフロスについてご紹介します。



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

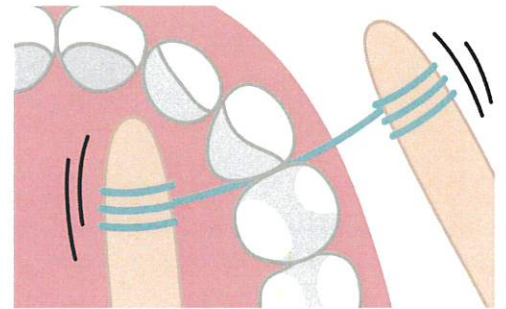
「フロス」と聞いてピンとくる方はいらっしゃいますか？

フロス、デンタルフロスは、歯間の歯垢をとる細い糸のことです。

現在、日本での「フロス」の使用率はたったの 20%とのデータがあります。

今のところ認知度がとても低いです。

しかし、フロスを使用するのとしないのとでは、
虫歯になる確率が大きく変わってきます。



実際にやってみるとよくわかるのですが、

歯間の汚れは歯ブラシだけではなかなか取れず、

初めてフロスを使用した時は、

歯垢が驚くほどさっぱり取れてとても爽やかな気分になりました。

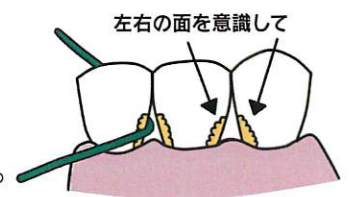
それもそのはず。

歯科医によると歯ブラシによる歯垢の取れる確率は 60%だそうです。

ですがフロスを使うことにより、その確率は 20%も増加するそうです。

歯ブラシとフロス、合わせて 80%、これでようやく虫歯の予防ができるということです。

そして、歯垢は時間が経つと「歯石」となりますが、当然それも防ぐことができます。



また、虫歯の予防だけでなく、その発見にも役立ちます。

使用時に出血したり、引っ掛かる場合は虫歯が考えられます。

そしてもしもフロスから嫌なニオイがした場合は、歯周病の疑いがあるそうです。



「お口の健康は全身の健康」とも言います。

ぜひこの機会に健康のための「フロス」をはじめられてはいかがでしょうか (*^^*)