

■「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」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203号 令和3年9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。

「人生は選択の連続である。」

よく聞く言葉ではないでしょうか。

ボールペン1本買う時ですら、どの店で、どのメーカーの、どんな仕様の商品を買うのか、

「選択する」必要があります。

仕事なら尚更、取り掛かるそばから選択の連続です。

しかし全てを完璧に選択できるはずもなく、時には迷うこともあるでしょう。

むしろ迷わないことの方が多いのではないでしょうか。

そんなとき、あなたはどうしますか？

仕事をしていると取引先や担当、業務の進め方など、選択しなければならない機会は幾度となく訪れます。

常に正しい選択をできているかどうかは誰もが気になるところです。

特に結果に直結する決断をする場面では、おのずと慎重になるでしょう。

迷い過ぎて選べなくなる時は、「失敗を恐れる心理」「悲観的に考える心理」「周囲を気にする心理」などの心理状態にあります。

何かを選ぶ時には、その選択における責任が伴います。重大な局面になるほど、批判や失敗を恐れて選ぶことが困難になって

いくものです。ただ、その恐怖心は、全て自分のネガティブ思考が作り出している罠気楼にすぎません(*´▽`*)

まだ起きてもないことに心がとらわれてしまうのです。

ではどうしたらよいのでしょうか。

それには、『なぜそれを選ぼうと思ったか』を明確にしておく必要があります。「それ」を選ぶメリット・デメリット、

他の選択肢より優れたポイントを書き出してみましょう。そう、「選択の根拠」を客観視するのです。

そうすると、判断がつきやすいので、物事を選びやすくなるはずです。

それでも失敗したり批判されたりということもあります。

でもそれを恐れていては前には進めません。

もし間違えても軌道修正すればいい、くらいの楽観的な姿勢が、選択の際には必要です。

選ぶ前から失敗したときのことを考えるのはナンセンスです。選ぶ前だからこそ、ポジティブに捉えるべきです。

何かを選択するにはエネルギーが必要です。

脳は現状維持が基準として取捨選択をしています。自分の意志で取捨選択しているかのように思いがちですが、

その基準もやはり脳に組み込まれたプログラムが元となっているのです。

ですから、選択したことに、後悔や迷いの感覚が出てくるのです。

でも、その感覚こそ、変わろうとすることを妨げている原因です。

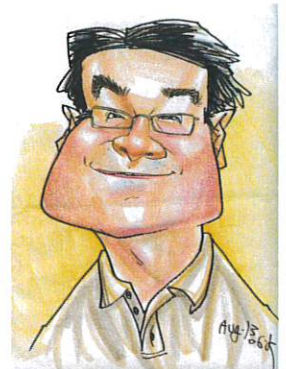
選ぶということは、不要なものを捨てることでもあります。

仕事においても、取捨選択を習慣づければ、本当に必要なものが見えてくるかもしれません。

でも、あまり整理整頓され過ぎている脳もおもしろくありませんよね。

常に色々な角度から物事を考え、あーしよう、こーしようと思いながら、

ここぞという重要なところで取捨選択ができるよう、自分の脳を、もっともっと鍛えたいと思います(∩_∩)☆



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。

9月の風物詩といえば、「十五夜」のお月見です。
お団子をお供えして、すすきを飾ったりします。
子どもの頃は月でウサギがもちつきをしている写真などを
見せられて覚えている方もいるかもしれません。



整理収納アドバイザー 1級
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



そもそも十五夜とは満月に当たる 15 日を十五夜と呼ぶようになったそうです。
ということは、実は毎月「十五夜」はあるのです。

その 1 年の中で最も月が綺麗に美しく見えるとされているのが 9 月 15 日です。
これが「十五夜」として風習に残りました。

9 月は稲の収穫があり、そこになぞらえて、
稲の豊作や感謝を伝える行事となりました。
その際に飾るすすきは稲にたとえられたとされています。

さらに、すすきを飾った理由はもう一つ、魔よけの意味もあったのです。
昔は「十五夜」が終わるとそのすすきを軒先につるして
1 年の無病息災を願っていたらしいです。

「十五夜」にお団子をお供えするということは難しいかもしれませんが、
私たちもその風習にならって「十五夜」の日はすすきを飾って
1 年の無病息災を願ってみても良いかもしれません。



コロナの影響で自粛期間が続き、疲弊してしまう日々の中、
「十五夜」の夜くらいゆっくり空を眺めてみましょう。
空を眺める心の余裕を持つことで、気持ちも体もリフレッシュされるのではないのでしょうか。

夏の暑い時期も乗り越え、体も心も自然と疲れがたまっている方もいらっしゃるかと思います。
ここで一度リセットして、残りの月を精いっぱい駆け抜ける力を蓄えましょう (^_^)

皆さま、こんにちは。
長谷川です。

9月に入って夏のお盆休みも終わり、
休み明けの仕事の感じも抜けてきたことだと思います。
実際に私がそんな感じですよ(*^_^*)
9月の記念日を調べてみたところ、
興味深い記念日がありましたのでご紹介します♪

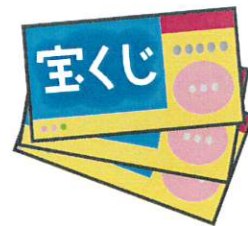


9月2日は宝くじの日という記念日だそうです。
理由は宝くじが当たっても換金しない人がいたので、
みずほ銀行が語呂合わせと換金を促すために作った記念日だそうです。

換金しない人がいるという事実は知っていましたが、
その為に記念日を作っていたのは知らなかったです。

皆さまは、宝くじ買いますか？
私は毎年買っています(*^^*)

私の中で宝くじといえば、年末ジャンボ宝くじです。
「もし宝くじが当たったら・・・」という話しは、
友人や職場の人ともしたことがあります。



そうすると当たった気持ちに少しなった気がしてワクワクしますし、
皆さんが色々考えて使うんだなと勉強になることも多々あります。



やはり独身の方は、趣味や友達と旅行や車等が多いです。
既婚者になるとローンを片付けて、子どもの保険料を上げて等、
それが終わり残りの額で貯金と使うお金を分けるという現実味たっぷりの話しも聞きました。

独身の方や既婚者でも使い道は違うにしろ、
やはり大金が当たるのは夢だと私は思います。
この記念日を機に、今年も皆さんと「もし宝くじが当たったら・・・」の話しをして
笑いあえたらなと思っています♪



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪

こんにちは。五十嵐です。

皆さま、寝起きは良い方ですか？

私は以前から、朝なかなか起きられないことが悩みだったのですが、友人から睡眠の質に関する話を聞いて実践したところ、寝起きが良くなったので、今回は皆さまにもご紹介したいと思います♪



不動産事業部・Web担当
五十嵐より

友人から聞いた改善策は、

「夕食に、乳酸菌入りのキムチを食べると、

キムチに含まれる GABA という成分の効果で睡眠の質が向上するよ」というお話でした。



初めは半信半疑ではあったのですが、実際に1週間ほど試したところ、それまでスマートフォンのアラーム機能を何度繰り返してもなかなか起きられなかったのが、アラームが鳴る前か、遅くとも鳴った後には起きられるようになりました。

キムチは、パッケージに「乳酸菌入り」と書いているものが効果的だそうで、加熱して食べても効果は変わらないということです。



また、最近は GABA 入りのチョコレートなどお菓子もよく見かけますが、それ以外ですと、トマトやナスなどの野菜、ブドウやミカンなどの果物、納豆などの発酵食品にも含まれていて、睡眠の質向上のほかにも、ストレスの軽減や高血圧などに対する健康効果があることが分かってきているそうです。

朝起きたときの体の調子というのは、

その後1日の気分が大きく影響すると思うので、

この「キムチ習慣」は今後も続けていき、

朝から気持ちよく過ごしたいなと思いました(*^^*)



「寝起きがあまり良くないな」という方は、ぜひ「キムチ習慣」試してみてくださいね♪

合わせて、バランスの良い食生活を心がけ、

体調管理を徹底し、残暑を乗り切りましょう(^^♪