

■「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。
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
監修:一般社団法人家づくり支援協会

ワクワク健康通信

第 216 号 令和 4 年 10 月

「安くて良い家をつくる会」主宰
相続相談窓口センター・火災保険代理店
発行元:(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人:五十嵐 和奏 磯貝 暢子
〒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

皆さま、こんにちは。
五十嵐です。

8月24日に、稲盛和夫氏が亡くなりましたね。
ご存知の方も多いと思いますが、彼は京セラの創業者であり、現在のKDDIを設立した人物です。
経営破綻に陥った日本航空を僅か2年でV字回復させ、再上場に導いたことでも有名です。
また、経営者育成の経営塾「盛和塾」の塾長として、塾生に残した言葉をいくつか紹介します。

『企業は、改革し続けなければ現状すら維持できない。』
『「もうこれでいい」と思った瞬間から、会社の没落が始まる。』
『楽観的に構想し、悲観的に計画し、楽観的に実行する。』
『バカな奴は単純なことを複雑に考える。普通の奴は複雑なことを複雑に考える。
賢い奴は複雑なことを単純に考える。』
『企業経営において、「一歩ずつたゆみなく歩む」ということが夢の実現に至る
唯一一つの確実な方法なのです。』

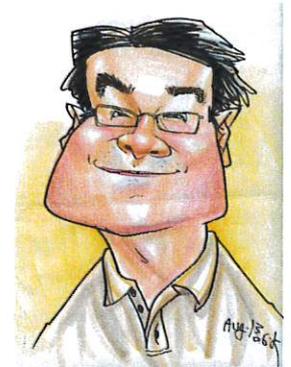
また、「経営者とは」の著書の中に、“経営の原点 12 カ条” というものがあります。

1. 事業目的・意義を明確にする
2. 具体的な目標を立てる
3. 強烈な願望を心に抱く
4. 誰にも負けない努力をする
5. 売上げは最大限に、経費は最小限に
6. 値決めは経営
7. 経営は強い意思で決まる
8. 燃える闘魂
9. 勇気を持ってことにあたる
10. 常に創造的な仕事を行う
11. 思いやりの心で誠実に
12. 常に明るく前向きで、夢と希望を抱いて素直な心で経営する

この他に、私の好きな言葉に、
“もう駄目だと思ったときに仕事の始まり”
という言葉があります。

以前の私は、厳しいことを言うな～(*_*)と思ったりもしましたが、今になってみると、納得のいく言葉です。
ピンチを迎えたとき、必ず心の中で唱えています。
そうすると、「そうだ。ここからだ!」という気持ちになります!(^^)!

会社は私一人のものではありません。従業員みんなの幸せのためにあります。
ですから、まずは私自信が自らの心を磨いて、人のために尽くす、人のために汗をかく。
このマインドを少しでもうちのスタッフに伝えられるよう頑張っています!
ゴルフだけで汗をかいている場合ではありませんね(笑)



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

こんにちは、磯貝です。

皆さま、コーヒーはお好きですか？

私は朝目覚めたら、まずはコーヒーを飲まなければ1日が始まりません(笑)

朝からコーヒーを飲んでシャキッとする方は多いかと思いますが、

10月1日はコーヒーの日だそうです。

そこで今回は、コーヒーの健康効果についてご紹介します♪



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



世界的産地であるブラジルで収穫時期にあたるのが9月の末、
それによって日本では、10月1日をコーヒーの日としたそうです。

コーヒーはかつては「胃に悪い」とよく言われていました。
カフェインも摂りすぎると健康を損なう、
そしてコーヒーはカフェイン飲料の代表格だったからです。



確かにコーヒーは、飲みすぎると良くない面もあります。
カフェインのせいで眠れなくなる、胃が荒れる、口臭の元となるという具合です。

これだけ聞くとわざわざ飲むものでもない気がしますが、
摂りすぎが良くないのは、どんな食品でも同じです。
コーヒーの場合は、空腹時を避ければ胃の負担は減りますし、
寝る直前に飲まなければ、睡眠をそこまで妨害するものではないそうです。



適量は1日3, 4杯だとか。
これは特に我慢を強いることもない普通の量ではないでしょうか。

心臓病や脳卒中を予防するほか、
最近の研究では、コーヒーは肝臓にも良い働きがあるそうです。
抗酸化作用で肝硬変の発症を防ぐ効果があり、それにより肝臓ガンになりにくくするのです。
また、糖尿病を予防し、うつ病を抑えるというデータもあります。
健康に抜群に効果ですね♪

コーヒーは美味しいだけでなく、良い香りがし、
リラックスできて、健康にも素晴らしく役立ちます。
収穫している遠いコーヒー農家のご苦労へも思いをはせて、今日の一杯を楽しみましょう♪

こんにちは、長谷川です。

皆さまは、「土用」という言葉を聞いたことがあると思います。

どんなイメージを持っていますか。

私は、土用というと「土用の丑の日」のうなぎしか思いつきませんでした。

以前、土用について知る機会がありましたので、ご紹介します(*^^*)



超明るいお客様サポーター
長谷川 有美です♪



「土用」というのは、年に4回あります。

秋の土用は10月20日頃から立冬の前日(11月6日頃)までです。

土用の期間は、各季節の終わり直前18日前を指します。

もともと、土用というのは古代中国の自然哲学の思想で、

万物は火・水・木・金・土の5種類の元素からなるという考え方から来ているそうです。

土用に食べると良い食材があります。

夏は、皆さまご存じのウナギです。

夏の土用は、丑の日に「う」のつく物や黒いものを食べると良いとされています。

ウナギ、うどん、瓜などが該当します。



では、秋の土用はどうでしょうか？

辰の日に「た」のつくものや青いものを食べると良いとされています。

さんま、大根、玉ねぎなどが該当します。

他にも、夏が終わって弱った消化機能を高める野菜や豆類を摂るのも悪くありません。

同じように、春の土用は戌の日「い」のつくものや白いものを食べると良いとされ、

冬の土用は、未の日に「ひ」のつくものや赤いものを食べると良いとされています。

皆さまは何を思い浮かべますか？(*^^*)

私はふとしたキッカケでこのことを知るに至ったのですが、

日本の文化には必ず意味があります。

今日は、秋にも土用があるということを知って頂きたく、ご紹介いたしました。

ぜひ秋の土用に「た」のつくものを食べ、元気に過ごしましょう♪

こんにちは、五十嵐です。

皆さまは、いつも眠りにつく直前まで
スマートフォンを使ってしまうことはありませんか？

私は少し前までは、ベッドに入ってから毎晩のようにスマートフォンで
YouTube や調べものをしてしまい、起床時にスッキリしない状態が
続いてしまっていました。

そこで今回は、簡単に質の良い睡眠がとれる呼吸法についてご紹介します♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より



スマートフォンを見たまま寝てしまうと、体が覚醒したような状態で睡眠に入ってしまうので、細胞呼吸がうまくいかずに質の良い睡眠がとれず、長時間眠ったつもりでも前日の疲れがとれずにスッキリしない状態が続いてしまうそうです。

朝からスッキリ活動するためにも前日の疲れを持ち越さないよう、毎日しっかりとした睡眠をとる必要があります。

そこで少し意識するだけで簡単に質の良い睡眠が手に入る「4・4・8呼吸法」というハーバード大学やソルボンヌ大学の教授でもあり、クオーツメディカルクリニック内科医の根来秀行先生考案の呼吸法があります。

- ① まずは鼻から息を吐ききり、肺の中をからっぽにします。
- ② そして、4秒かけてゆっくり鼻から息を吸い
- ③ 4秒間息を止めます。

こうすることにより、血中の二酸化炭素濃度が上がり、毛細血管を刺激し、細胞呼吸が活性化します。

- ④ そして、8秒かけてゆっくり息を吐きます。
- これを4回繰り返します。



この「4・4・8呼吸法」をベッドや布団に寝ころんだ状態で、横隔膜が動くのを意識しながら4回程続けて行くと、緊張や興奮を引き起こす交感神経がおさまり、リラックスできる副交感神経のスイッチが入り、気持ちを落ち着かせて質の良い睡眠をとることができます。

この呼吸法を知ってから、よく眠れるだけでなく、普段からも呼吸を意識するようになり、マスク生活で浅くなっていた呼吸が少しずつ深まり、猫背だった私の姿勢も心なしか改善されたように感じます。

また、この呼吸法は意識的に自律神経をコントロールできるので、寝る前だけではなく、緊張する仕事の前や短い時間で体をリラックスさせたい休憩時間などにもぜひ試してみてくださいね(*^^*)