

■「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 224 号 令和 5 年 8 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 <https://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。

以前、アメリカの大統領がトランプ政権の頃、安倍首相は、いち早くトランプ氏に会いに行って食事をしてゴルフを楽しんだ。というニュースをご覧になられた方も多かったのではないのでしょうか。

トランプ大統領も上機嫌の様子で、安倍首相とトランプ大統領の間には、信頼関係が築かれたように見えましたよね。

各国のトップは、このように、相手国のトップと直接会うことを大切に、一緒に時間を過ごすということにこだわりを持っている人が多いそうです。

もちろん、電話やメールなどの通信手段で、即時に情報を交換することができます。現代ならリモートでお互いの顔を見ながら話をすることも可能です。それなのに、どうして「直接会う」といったアナログ的な行為が大事にされているのでしょうか。

それは、交渉において、「直接会って話す」ということは、とても大きな効果があるからです。目と目を合わせ、言葉を交わすことで好感度が増し、さらには自分の思想、考え方を納得してもらいやすくなるといった研究結果も出ているそうです。

人は、会ったこともない、話をしたこともない人を大切に思うことってあまりありませんよね。でも、直接話をしたことがある人のことは、邪険にはできないという気持ちが無意識のうちに働くそうです。もちろん、お互いの利害が対立しているなど、必ずしも相手が自分の思い通りになるということはありませんが、それでも、重大で、かつ微妙なニュアンスを伴う判断をしなければならぬ問題であればあるほど、最後には、このような心理が大きく影響してくると言われています。

デジタル化が進んでいる今日であっても、対人間においては、アナログの力を無視することはできません。むしろ、デジタル重視の時代だからこそ、アナログの力をどう使うか。が大きな差になってくるのかもしれません。

ちなみに、このニュースレターこそ、アナログ媒体のメディアですよ。毎月皆さまのお手元に届き、スタッフ一人一人の顔を思い浮かべていただける、人と人とのアナログ的なつながりを繰り返すことで、信頼関係が育まれていくと信じています(^^)

もちろん、ホームページやSNS、メルマガなど、デジタルな情報も、より力を入れて発信していきます! それとともに、このような手作り感のあるアナログツールも継続していくことに意味があるのではないのでしょうか。



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

こんにちは、磯貝です。

連日の暑さに夏バテ気味の今日この頃ですが
皆さま、お変わりありませんか？

栄養をしっかりにとってこの夏を乗り切りましょう♪



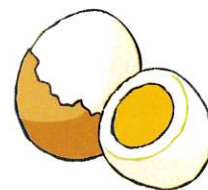
料理って毎日するのは大変ですよ。

実は、それ1つで色々な栄養が摂れる完全栄養食に近い食品が
世の中にはいくつかありますので、紹介します(^^)♪

① 卵

卵には、たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンがバランスよく含まれていて
特にたんぱく質は、必須アミノ酸9種類をバランスよく含んでいます。

あとはビタミンCと食物繊維を補足すれば完璧と言われるほど、完全栄養食に近いです。



② ゴマ

ゴマは和食によく使われますが、

脂質・たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維
という人間に必要な基本的な栄養がそろっています。

一日に大さじ2杯のゴマを毎日食べるだけで健康になると言われています。



③ ナッツ

ナッツには、アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ピスタチオ、マカダミアナッツ、
ヘーゼルナッツなど色々な種類もありますが、

どのナッツにも生活習慣病の予防に良いとされる不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。

また、ナッツによって量や種類が違いますが、

たくさんのビタミンとミネラルが含まれているので美容や健康にとっても良いです。

1日に30グラムほどのナッツを毎日食べると健康になるとも言われています。

④ 玄米

玄米はビタミン・ミネラル・食物繊維を白米よりも多く含んでいて、
人間に必要なとされる栄養素をほとんど玄米だけで摂取できます。

昔の人が1汁1菜で生きていけたのも、玄米を食べていたからだと言われています。

ただし、玄米は白米に比べて消化がよくないので、よく噛む必要があります。



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



皆さま、こんにちは。
穂積です。

蒸し暑い日が続いておりますが、
皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。
夏風邪などひかないようお気を付けくださいね。



二級施工管理技士
インテリアコーディネーター
現場監督の穂積です



今回は「安全」についてお話ししたいと思います。
安全に作業することは、どんな仕事においてもとても重要な事ですね。
現場でのケガや事故についてだけでなく、お客様や業者とのトラブルも
ある意味では「心の安全」を脅かしますし、安全管理を怠ったがために生まれた
小さなミスが大きな損失を生んでしまうこともあります。
安全管理は、いつでも最優先されるべきと言ってもいいでしょう。

ところが、さまざまな状況でいつでも「安全」を保持しながら働くことは
とても難しいことだと思います。

「心に余裕を持って働こう」
「時間にゆとりを持つよう心がけよう」
「気を引き締めて作業しよう」

など、気持ちの部分でカバーするだけでは到底足りないと考えます。



有名な考え方として「ポカヨケ」というものがあるのは、皆さまご存知かと思います。
仕事をする上で、考えられるミスに対してあらかじめ対策しておく、つまり
先手を打っておくという考え方です。

身近なものでいうと、例えば

「落として無くしそうな備品にあらかじめ紐をつけておく」
「なくなったら困る在庫品には、棚に目印をつけておいてそこまで使ったら発注をかけるようにする」
なども立派なポカヨケです。

これは安全対策にも使える考え方で、**危なそうな箇所に対して気を付けるのではなく、
気をつけなくてもいい状況にしておく**ということが重要なのです。

こうすることで、余計なことを考えなくて済む分、
より安全に、余裕をもって仕事に取り組めるのではないかと思います。

皆さま、こんにちは。五十嵐です。

夏本番の季節となりましたが、
皆さま日々の食事はどうなさっていますか？
暑さが厳しい季節ではありますが、
食に目を向ければ実りが多く楽しい時期でもあります (^_^)



緑の野菜であればズッキーニやモロヘイヤ。
赤い野菜であれば代表であるトマトやパプリカ。
特にトマトは甘くておいしい時期ですよ♪
トマトは1回に食べられる量が多く、洗って切るだけでも良いので
とにかく手軽なところが魅力でもありますよね (*^^*)

おすすめの食べ方は、
モロヘイヤと一緒にオリーブオイルをかけてサラダにすることです。
どちらの野菜も体を冷やす効果があり、暑い季節にぴったりかと思います。

トマトにたくさん含まれるリコピンは、
油と一緒にすることで吸収率が上がりますし、
モロヘイヤとの組み合わせも抜群です。
粉チーズやモッツアレラチーズを添えるとおつまみにもなりますよ。

ちなみにモロヘイヤは刻むとオクラのような粘りがある野菜ですが
このネバネバに弱った胃腸を保護してくれる働きがあるそうです。
暑くて食欲がないときには、
モロヘイヤをミキサーにかけたスープにさせていただくと
のど越しがよくスムーズに食べられるかと思います。

そして、夏野菜で忘れてはいけないのは枝豆ですよ。
私はこの季節になると冷えたビールと一緒に
枝豆を食べるのが楽しみで仕方がありません(笑)

1日の終わりに最高の一杯を心から楽しむためにも
今日も頑張ってまいりましょう♪



住宅ローンアドバイザー
自然災害鑑定士
火災保険募集人
Web担当 五十嵐より

