

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2023.Apr.

4月のビタミン

毎日掃除して、清潔を保ちたい
トイレで健康運をアップしよう！

風水ではトイレがどんな状態で、健康運がよいかどうか変わってくるとしています。家族の健康のためにも、トイレを見直してみましょう。

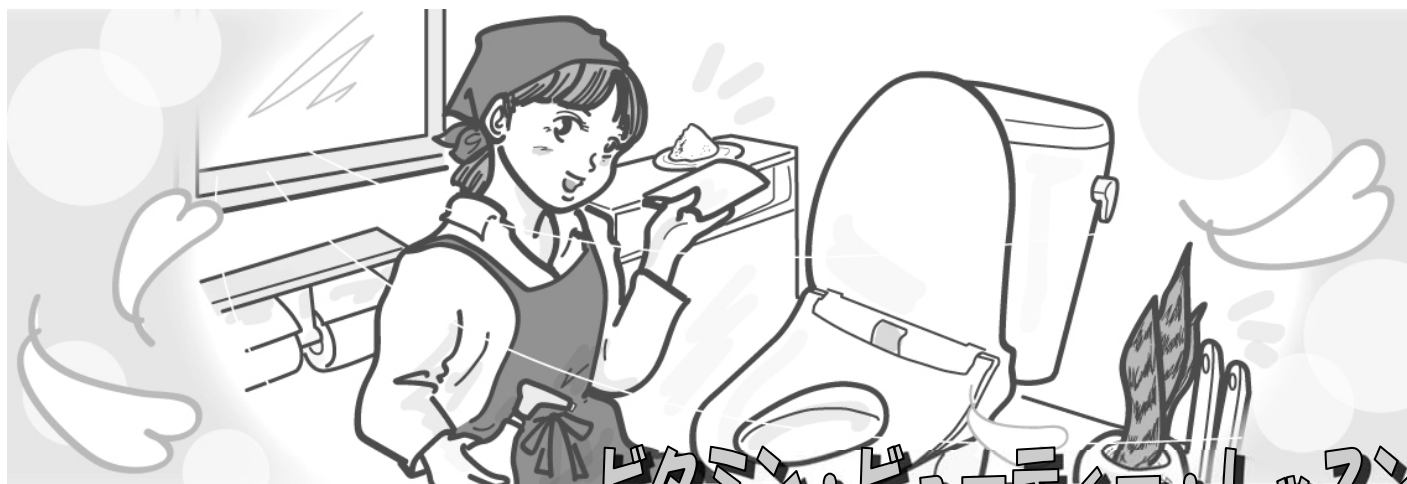
健康運をアップするためには、トイレを毎日掃除し、清潔に保つことが一番のポイントです。便器やタンクはもちろん、床や壁も拭いてさっぱりさせましょう。窓があればこまめに換気をし、なければ換気扇を回して空気がよどまないようにすることも大切です。さらに運気をアップさせたいなら、「盛り塩」がおすすめです。小皿に粗塩を円すい形または八角すい形に盛って、床の隅やタンクの上などに置きましょう。トイレ内の悪い気を取り除き、空気を浄化してくれます。

一方、健康運がダウンするNGなことも覚えておきましょう。まず、トイレの照明が暗いこと。できるだけ明るめの電球をつけ、シェードを定期的に拭いて、ほこりを取りたいものです。トイレに本やマンガなどを置くこ

ともよくありません。紙類は湿気を吸いやすいので、水まわりに置いておくと衛生的に問題があります。同様に、湿気を吸いやすい布でできた雑貨やぬいぐるみなどもトイレに置かないほうがいいでしょう。マット類もないほうが掃除がしやすく、清潔を保てます。

トイレにカレンダーや学習シートを貼ることもNGです。トイレは厄落としをする空間なので、できるだけ情報が少ないほうがいいのです。ただし、絵やポストカードなどを飾るのはOKです。この際、壁面に飾りましょう。リースなども含め、ドアに何かを飾ると、運気の行き来ができず、悪い気が滞ってしまいます。

最後に、掃除用具が丸見えなのもよくありません。どうしても置いておきたいなら、手前に観葉植物を置いて隠すのがおすすめです。ただし、一般的にトイレは日あたりが悪いので、日があたらずとも大丈夫な種類を選ぶか、フェイクグリーンを使うなどの工夫が必要です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

肩こりや首の痛みに効く「肩甲骨ほぐし体操」

肩こりや首の痛みに悩まされている人はいませんか。肩甲骨をほぐしてやわらかくすることで改善します。

厚生労働省の調査によると、女性の自覚症状で一番多いのが肩こりだとか。男性でも、1位の腰痛に次いで肩こりが多いという結果に。肩こりの原因は筋力や血流の低下をはじめ、パソコンやスマホに向かう時間が多く、首への負担が大きいことが挙げられます。最近では、小学生の肩こりも少なくないようです。

医師の遠藤健司さんによると、肩こりや首の痛みを解消するためには、肩甲骨を緩めて可動域を広げることがポイントだとか。可動域が広がると肩や首の痛みがとれるだけでなく、自律神経も整います。具体的な体操を紹介しましょう。

まず、両ひじを横に上げます。このとき、肩甲骨も一緒に引き上げるように、Vの字を描くくらい

大きく上げることがポイントです。次に、ひじを後ろに回し、左右の肩甲骨を寄せながら、ゆっくり下ろします。そして、肩の力を抜いて手を軽く握り、脇を閉めてひじを曲げます。最後に、両ひじを前から上にゆっくり上げます。大切なのは、この流れを1分間かけて大きく、ゆっくり行うこと。1日3回、気づいたときに体操してみましょ。なお、肩甲骨を動かす体操なので、腕だけを回すのは意味がありません。



もっと体を動かそう！「親子でスポーツをはじめよう」

「セロトニン」が分泌されます。すぐそばで、子どもの成長を感じられるのも魅力です。おすすめの3つを紹介します。まずはサイクリング。サイクリングロードが整備されているスポットに行き、風を切りながら自転車をこぎましょう。レジャー施設なら、レンタルサイクルがあるところも多いはず。もちろん、マイ自転車を持って行くのもOKです。海辺で海風を感じながらサイクリングするのも気持ちいいものです。

Let's 子育て!

気候が暖かくなって新しくスポーツをはじめたいと考えたことはありませんか？せっかくなら、親子でできるスポーツを選び、家族の時間を増やしましょう。体を動かすことで、心にもいい影響を与えます。また、親子で触れ合うことで幸せホルモンの

次に、バドミントン。経験がなくても楽しめるスポーツで、道具もリーズナブルに売られています。大きな芝生広場のある公園に行くと、羽根を打ち合ってみましょう。ラリーが長く続けば、そのときの達成感を親子で共有できます。そして、ハイキングや登山。初心者でもOKの場所からはじめ、少しずつレベルアップ。景色や自然観察も楽しむことができます。

テニスやヨガ、ボルダリング、ゴルフなど、挑戦してみたいスポーツが具体的にあれば、親子でスクールに通うのもおすすめです。





ビタミン☆レシビ



グリーンピースの卵焼き

春に旬を迎えるグリーンピースは栄養的にもすぐれています。まず、人の体の筋肉や臓器、肌、ホルモンなどを作ったり、エネルギー源ともなるタンパク質がたっぷり含まれています。また、ビタミンB12と一緒に赤血球を構成す

る葉酸が豊富な点も魅力。抗酸化作用を持つβカロテン、貧血予防に欠かせない鉄分が豊富な点も見逃せません。ほかに、食物繊維がたっぷり含まれていて、腸を整えたり、栄養の吸収スピードを緩やかにしたりしてくれます。

1 グリーンピースは塩適量(分量外)を入れた熱湯でやわらかくゆで、ゆで上がったそのまま粗熱がとれるまでおき、湯をきる。



2 ボールに卵を溶いてみりんとしょうゆ、塩を加えて混ぜ、グリーンピースを加える。



3 フライパンにサラダ油をひいて熱し、**2**を流し入れる。

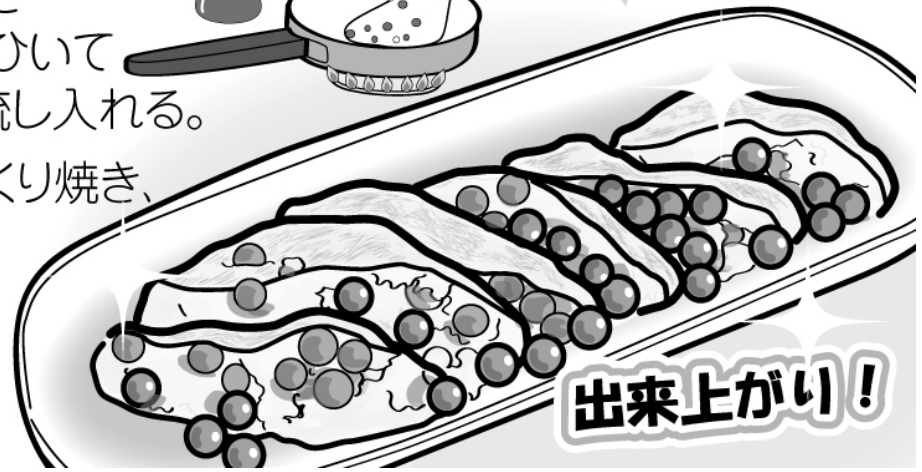


4 弱火でじっくり焼き、食べやすい大きさに切る。



材料(4人分)

グリーンピース(むき身)	100g
卵	4個
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
サラダ油	少々



出来上がり!

ダイゼン 近藤の徒然日記

桜も散り、新年度がスタートしていろんな新しいことにチャレンジされている方も多いのではないのでしょうか？

当社でも新しくチャレンジを始めたことがあります。以前に少し書いたかもしれませんが、事業で利益を出して再投資を続けるためには、効率化や省力化を図らなければなりません。

その為に、いろんなソフトを入れたり、同じことをするにも、時間を短縮しなければ利益を出すのが難しくなってきました。コンピュータで効率を上げられるのもそうですが、僕ら自身の処理能力も上げていかなければなりません。もう、51才3人ですべての業務をこなしていますが、年々物忘れも多くなりますし、処理スピードが遅くなってきました。それを、維持どころか今からもっとスピードを上げようと、毎朝「瞬読」を3人でトレーニングを始めています。まだまだ、そんな早くは、本を読めませんが、毎日やっているると少しずつは成長しているのがわかります。こんな年になっても、少しでも成長するの嬉しきものです。3人で喜んでチャレンジしています。ありきたりな、朝礼をするよりかは楽しんで社員全員が成長出来たら有意義な時間だなと思っています。

それと、コロナもだいぶ治まって厚生労働省からもマスクを外していい様にお達しが出ていますので、モデルハウスではマスクを遠慮させて頂いています。見学や打ち合わせに来られる方は、マスクなしでも全然大丈夫ですので、遠慮なくノーマスクでお越しください。今月もよろしく願います。

家作りお悩み相談室

Q

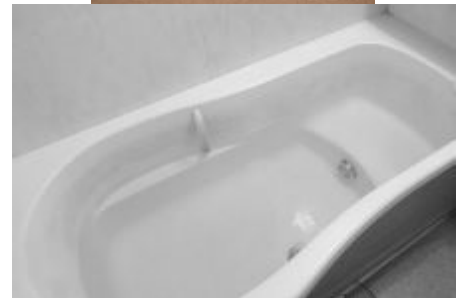
毎日半身浴を楽しんでいます。

半身浴に適した浴槽とはどんなものですか？

A

半身浴用に、段差をつけた浴槽が販売されています。片側に1カ所段差を設けている商品なら、段差の部分に腰かけて、体を倒して湯に浸かることができ、毎日半身浴を楽しむ人にはとても便利でしょう。この際、段差の形状はいろいろあるので、好みの形を見つけてください。浴槽に段差があると、小さな子どもが腰かけることができる、浴槽の出入りがラクになるなどのメリットもあります。

一方、浴槽が小さい場合、段差をつけると手足を伸ばして入浴できなくなるというデメリットも生じます。浴槽の大きさや半身浴を楽しむ頻度によっては、一般の浴槽で、半身浴用のイスを使用したほうがいいかもしれません。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしく願います！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

子どもたちの自由な発言が楽しかった！
「ピッカピカの一年生〜♪」

昭和時代、テレビはみんなの大好きな娯楽で、さまざまなCMが話題となりました。「ピッカピカの一年生〜♪」というフレーズを覚えているという人も多いでしょう。小学館の『小学一年生』のテレビCMで、1978年から十数年もの間、流れていました。登場するのは実際の新小学1年生。学校に通うことを心待ちにしていた少女が、素直な気持ちをカメラの前で話し、見ている側は温かい気持ちになったものです。

一般的にはCMを作るときには絵コンテがあり、セリフがあり、モデルや俳優などを使って、制作側がイメージする映像通りに作り上げます。一方で、小学一年生のCMは作り方が異なり、とても自然。台本がなく、子どもたちには言いたいことを自由に言わせ、それを制作側が切りとることで、心に響く数分間に仕上げます。偶然生まれたおもしろさがあるのです。

「ピッカピカの一年生〜♪」がテレビから聞こえてくると、春が来たなと思えるという人も少なくないでしょう。一時CMは見られなくなりましたが、2020年から復活しました。創刊95周年ということもあって、CMを復活させたのだそうです。

そして、新たに誕生したのが「ピッカ

ピカの一年生CMメーカー」というアプリ。アプリを使えば、だれでも小学一年生のCMに出演できるというものです。操作は簡単で、動画を撮影して名前と都道府県を入力し、好きなタイミングで「ピッカピカの一年生〜♪」を挿入します。あとは保存するだけで完了です。

ちなみに、小学一年生が発売されたのは1925年、大正14年です。発売当時の雑誌名は『セウガク一年生』で、1940年までその名前が続きました。

