

料金別納
郵便

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2024.Dec

12月のビタミン

顔の筋肉がやわらぎ、愛される表情に 「表情を磨くトレーニング」

まず、「朝イチに大声で笑う」。朝起きたら窓を開け、新鮮な空気を部屋にとり込みましょう。そして、外に向かって「アハハ」と大きな声で笑ってみます。体の中にポジティブな空気が満ちていき、表情となって表れるでしょう。これだけで、一日、さわやかな気分で過ごせます。家族がいるなどで大声を出すのが恥ずかしいときは、声を出さずに笑ったふりをするのでも構いません。このとき、おなかに力を込めて行うのがコツです。

次に、「わくわくすることをイメージする」。旅行や趣味、レジャーなど、これからやってみたいことを想像して、ときめきましょう。想像するだけで自然と笑みがこぼれます。さらに資料をとり寄せたり、ネットで情報を探したりと、具体的に行動するのもおすすめ。楽しいこと、わくわくすることを少しずつ具体化していくことで、表情がおのずと明るくなっていきます。

そして、「夜は表情をリラックスさせる」。夜ベッドに

入ったら、仰向けになって手のひらを上に向け、全身の力を抜いてみましょう。そのあと、顔の筋肉が外に広がりながら緩んでいくのをイメージしながら脱力します。こわばっていた表情がほぐれるでしょう。いやなことがあって気持ちが落ち込んでいても、表情がほぐれることでマイナスの気持ちをリセットできます。そして、次の日はすがすがしい表情ではじめられます。

最後に、「深呼吸とストレッチで心と体をほぐす」。顔の表情は全身とつながっています。ストレッチをして体の凝りをほぐせば、自然と表情もリラックスしてなごやかにになります。また、深呼吸することも有効です。怒りや悲しみが起こったり、気持ちが落ち着かなかったりすると、呼吸が速くなります。そんなときは顔もこわばっています。2～4秒かけてゆっくり息を吸って、同様にゆっくり息を吐きましょう。心が落ち着いてきて、表情がやわらかくなります。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「15分早歩き」で健康になる、若返る！

年を重ねるにつれて、筋肉は小さくなっていきます。筋肉が小さくなって筋力が低下すると、動くことが億劫になります。すると、さらに筋力が低下し、寝たきりのリスクが高まります。そこで、医学博士の能勢博さんが進めているのが、「15分早歩き」。1日たった15分早歩きをするだけで、体の不調を防いだり、アンチエイジングに役立ったりと、健康効果が期待できるのだそうです。逆に、単にウォーキングをするだけではあまり効果はないと能勢さんはいいます。

方法はシンプルで、普通の速さで3分歩いたあと、早歩きを3分。これを繰り返すだけ。普通の速さが合計15分、早歩きが合計15分と、全部で30分歩けばOKです。このとき、早歩きは自分の体力の

ただ歩くだけでは健康効果は期待できません。早歩きすることで体力がアップし、病気と無縁の体に！

70%くらいの負荷がかかることをイメージして、ややきついと感じるくらいを目安にします。3分歩いたら、息が弾んで心臓がドキドキしてくるくらいです。

正しいフォームで早歩きすることもポイントで、大股で歩いて着地はかかとから。腕は直角に曲げ、視線は前方に向けて、背筋を伸ばしましょう。15分早歩きは継続することが大切です。まずは3カ月を目標にトライしてみましょう。



子どもの主体性を引き出すために親ができること

たがえは、「遅くまで起きていたら、次の日の朝、眠くてつらかった」と子どもが感じます。そして、夜は早めに眠るようによいと自分で考えたり、工夫したりするようになります。

入って、歯磨きして」と、口出しすぎる、子どもは指示されたことしかできず、主体性が養われません。子ども自身が「何のためにこれをするのか」を考えて理解し、主体的に考えて行動するくせをつけることが重要なのです。親はその間、口や手を

Let's 子育て!

東京学芸大学附属世田谷小学校の教師、木村翔太さんによると、子どもの主体性を引き出すには親の行動次第なのかか。

では、木村さんが考えるポイントを4つ紹介します。①「1人の人として扱う」。子どもは1人の人であると意識すれば、過干渉がなくなります。②「子どもの立場で考える」。自分が子どものころのことを思い出し、嫌だったことは子どもに強要しないようにしましょう。③「制限と自由を示す」。ある程度制限はしつつも、子どもが自ら考える幅を持たせることが大切です。④「失敗する姿を見守る」。失敗しないように親が先回りするのはNG。失敗を経験することで自分で考える力が身につきます。親は「失敗しても大丈夫」とおおらかに見守りましょう。





ビタミン☆レシピ

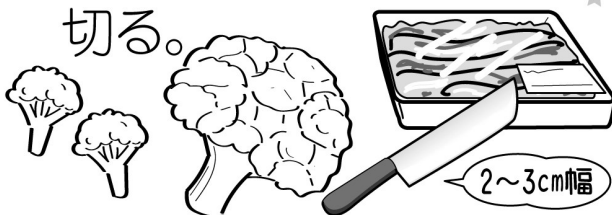


カリフラワーの和風カレー煮

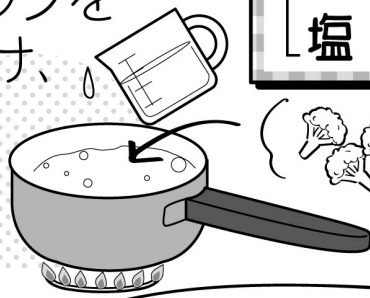
ブロッコリーと同様、カリフラワーは栄養的にとても優れています。注目すべきはビタミンCで、ストレス対策や美肌作り、感染症予防に役立ちます。とくにカリフラワーのビタミンCは熱に強い特徴を持ち、加熱しても失われにく

いのがメリットです。また、骨密度を高めるビタミンK、「造血のビタミン」とも呼ばれる葉酸、むくみや高血圧対策として有効なカリウムがたっぷり。もちろん、食物繊維が豊富で、腸活にもダイエットにもおすすめの食材です。

- 1** カリフラワーは小さめの小房に分け、豚肉は2~3cm幅に切る。



- 2** 鍋に水2/3カップを入れて火にかけ、煮立ったらカリフラワーと豚肉を加えて3分ほど煮る。



材料(2人分)

- カリフラワー …… 1/2株
- 豚バラ薄切り肉 …… 70g
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- カレー粉 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2

- 3** Aを加えてさらに2分ほど煮る。

Aの調味料



出来上がり!

ダイゼン近藤の徒然日記

今年も、残すところ約半月で終わりに近づいてきました。有難いことに、ほとんどの会社さんが、業績を落とさされている中、落ちもせず上がりもせず安定飛行を続けることが出来ています。感謝いたします。

来年も引き続き、「必要とされる会社」でいられるよう会社を更に磨いていきたいと思っています。来年もよろしくお願ひします。

来年は、いよいよ2025年問題の始まりとなります。第一次ベビーブームで生まれた方々が75歳以上の後期高齢者になります。人数は約800万人で5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会がやってきます。これらの方を、現役の世代が支えていかなければならないので、社会保障、介護、年金等はどこかの時点で限界が生じてくるだろうと思います。

しかし、僕自身は、楽観的で物価が上がって所得が上がらない、そして負担ばかりが増える状態は、何年先になるかわかりませんが、解消されるのではと思っています。日本は本心に素晴らしい国だと思っています。既得権益が、国民のためになるように変わっている大変革時代の真っ只中にいるのだと思います。もっといい政治家が思うかもしれないですが、何も心配ないそうです。時代に合った政治家が必ず現れるようにできているそうです。時代が政治家を選びそうです。

より良い日本とか、僕レベルでどうしようもできないですが、今の日本でも諸外国に比べて十分いい国だと思います。安全で人が優しく約束は守りますし、何より美味しものがたくさんあります。

家づくりについて、インフレ、人手不足、金利上昇、先行き不安な要素はありますが、まだまだ、海外に比べたらまだまだ安価です。新年も家づくりの資金面をはじめ、きちんと計画を立てさせて頂いて無理のない家づくりの寄り添えるように頑張ります。

来年もよろしくお願ひします。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q 屋外でも使える「バイオエタノール暖炉」について教えてください。

A 炎を見ているとなんとなく落ち着くし、インテリアとしても素敵です。しかし、海外ドラマなどに登場する暖炉にあこがれてはいても、煙突もないし無理だとあきらめていませんか。

燃料にバイオエタノールを使った暖炉なら、煙突不要で手軽に設置できます。同じく暖房器具として人気のある薪ストーブと比べると、「燃料が液体のため、薪より保管や管理が簡単」「薪ストーブはシーズンオフのサビ防止などのメンテナンス費用が必要だが、バイオエタノール暖炉なら不要」といったメリットがあります。設置場所の自由度が高く、マンションの居室や屋外でも使用できます。大きさやデザインにより異なりますが、2万円程度から購入可能です。



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ノベーションするのも得意です。)

・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！
来年もよろしくお願ひします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

レトロなタッチで描いた美人画が人気！
「竹久夢二」

画家、詩人として有名な竹久夢二は明治から大正、昭和にかけて活躍した人。独特のタッチで描かれる美人画を一度は目にしたことがあるでしょう。

岡山に生まれた夢二は16歳のときに上京。その後、50歳手前で亡くなるまで東京で暮らしています。「恋多き人」として知られる夢二ですが、描いていたのは実際につき合った女性ではなく、彼の理想とする女性像。そのためか、どの女性もよく似ています。

夢二は商業デザイナーとしても有名で、広告の絵を手がけたり、店の包装紙や雑誌の表紙などを担当したりしています。たとえば、千代紙で有名な谷中の「菊寿堂いせ辰」で見られるのが、夢二がデザインした千代紙。「十字架」や「マッチ」など、西洋のグッズをモチーフにしたモダン



な柄が見つかります。また、銀座にある「銀座千疋屋」の広報誌の『fruit』、日本橋の「三越本店」の雑誌『三越』などの表紙画も描いていました。絵を描いたり、デザインを考えると

き、夢二は海外のファッション誌を参考にすることも多く、ハイカラで斬新な彼の作品は、女性たちのあこがれとなっていました。

夢二は店も持っていました。元妻の岸他万喜と一緒に切り盛りしていた「港屋絵草子店」という小間物店です。彼の絵やデザインしたものを売っていて、文化人が集まるサロンのような場になっていたのだとか。

さて、東京の根津に「竹久夢二美術館」があります。夢二の世界を堪能できるスポットで、彼の作品や歴史に触れることができます。ミュージアムショップではポスターや絵はがきのほか、ブックカバーやクリアファイル、マスキングテープなどの夢二グッズを購入できます。併設する「夢二カフェ 港や」で、夢二ブレンドを飲みながらのんびりするのをおすすめです。

