

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



暑さ寒さも彼岸まで、との言葉がありますが、今年の暑さも、どうやら、やっと峠を越えたように感じます。

大雨がもたらした土砂災害や、

水に関連した事故も多発し・・・悲喜交々の夏が終わります。皆さんには、どんな思い出が残ったのでしょうか？

暑い時期のマスク着用は息苦しかったですが、よく頑張りました。



これからは何をすることも良い気候になりますが、同時に、夏のお疲れが出る頃でもありますので、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、そして適度な運動と休養を心掛け、実りの秋を十分に楽しんでください。

くれぐれも無理をなさいませんように！！

快適な生活をするために (1)

今回から、皆さんに長く安全に過ごしていただくための住まいを長持ちさせるメンテナンスやチェックポイントなどをお伝えしたいと思います。

日本の住宅寿命は30年以下。対して、欧米諸国では70年～140年程度とされています。

年数が経つほど価値があがる欧米では、住宅は貯金箱となるのですが、日本では家を買えば住宅貧乏になってしまうのです。この違いは、やはり耐久年数が大きいのではないのでしょうか？皆さんのお住まいは、是非メンテナンスで長持ちさせましょう。

新しい家に入った時は、「このきれいさをいつまでもキープするぞ！」と、お掃除やメンテナンスにも気合いが入ることでしょう。

こだわりのある素敵な家はできる限り長持ちさせたいですね。

でも、ただ漠然とお手入れといっても、何をどうすればいいかわかりませんね。



普段どおりの掃除だけじゃダメなの？と思われるかもしれませんが、コツは問題点を先取りして見つけられるようポイントをおさえておくこと！ポイントについては順を追ってお知らせします。

そうそう、家族の協力は不可欠です。

皆さんが楽しく暮らせる家を少しでも長持ちさせるよう、皆でいたわってあげましょう。



庭つきの一戸建てともなれば、

今まで飼えなかったペットを飼うことも可能です。新しい住まいでは、ペットの世話も含め、きちんと掃除するぞ！と最初は意気込んでいても日が経つにつれて・・・となりがちですが、楽しい我が家を長く快適に住めるよう守りましょう。



次回から具体的な方法についてお話していきます。どうぞお役立てください。

「秋刀魚 (さんま)」

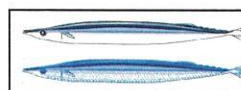
秋に食べたい魚といえば秋刀魚。

秋刀魚は回遊魚で、夏に北方のオホーツク海などから秋に本州を通過します。この南下する秋に、最も脂が乗り味が良いのは周知のとおりです。

脂の乗った焼きたての秋刀魚は、大根おろしと醤油でパクリと一口。新鮮なお刺身も美味しいですね。

秋刀魚には良質のたんぱく質やビタミンが豊富です。また、EPAは動脈硬化や心筋梗塞、DHAには脳の活性化に効果があるとされていますので、旬の味を楽しむだけでなく健康にも良い食材といえますね。

スラリと美しく光る形が、刀に似ているということ



から名づけられたという説がありますが・・・納得です。

行動へのスイッチ



人は「きっかけ」がないと、なかなか動き出せないものです。

ダイエット、禁煙、外国語の勉強・・・等など何でもそうですが、「やりたい」と思っているのに、「明日からやろう」「来週から始めよう」と、ついつい先延ばししてしまい、結局何もしなかった・・・という経験は誰もが持っているのではないのでしょうか？

「思考」を「行動」へと結び付ける作業は本当に難しいことです。

例えば、「思考」を切り替えた（〇〇をやりたい！と思う）としても、「行動」に移せないまま折角上がったモチベーションを維持できずに終わってしまう、ということもあります。

自分が今、携わっている仕事の面白みを見つけようと思っても、積極的にその分野の情報収集をすとか、仕事ができる先輩にやり方を聞くなど、何か行動に結び付けなければ仕事の面白みを発見することはできず、「思考」の切り替えによってアップしたモチベーションは、残念ながら徐々に下がってしまいます。

ですから、「思考」を切り替えた後に、「行動」を開始するタイミング、すなわち「きっかけ」が非常に重要となってくるのです。

「きっかけ」の種類はいろいろあると思いますが、代表的なものとして、1月1日のような新年の始まりといった「区切り」、または「誰かの一言」や「ある出来事」といった外部からの要因が考えられます。ただ、年に1度しか巡ってこない「正月」や、いつあるのかもわからない「誰かからの働きかけ」「人生において何度かしか体験しないイベント」などをただ受け身でじっと待つのでは、いつまでも新しい自分に出会えませんし、自分の人生を自分でマネジメントしているとは言えません。

大切なのは、「きっかけ」に対するアンテナを鋭くして、常に「きっかけ」を捕まえるよう意識していくことだと思います。

自分にとっての正月になるようなきっかけを、意識的に創り出せば良いのです。

会社なら組織の変更やプロジェクトの開始、私生活なら家族の誕生日や大切な記念日、または引っ越しや部屋の模様替え・・・等など何でも良いかと思いますが、どんなことでも、「丁度よかった、これをきっかけに！」とポジティブ思考で捉えることによって、自分が「行動」に移すきっかけとすることができるのです。

さあ皆さん、今回はこのお便りを読んでいただいたことを「きっかけ」に、何か「行動」へのスイッチを入れてみては如何でしょうか？

今まで知らなかった、新しい世界と出会えるかもしれませんよ。



スイッチ ON!

ハッピーな出会いを期待しましょう。

「編集後記」

今夏は想定外の猛暑日が続き、熱帯夜で睡眠不足に悩まされた方も多かったのではないのでしょうか。

体調は如何ですか？

肌に感じる風も爽やかに、しのぎやすい季節になりました。これからは、スポーツや様々なイベントに最適な時ですが、コロナの感染が続いており、心配も完全には消えません。せめて店先に並んだおいしいものを食べて食欲の秋を満喫することにしましょうか。

季節の変わり目は、特に体調管理が大切です。

くれぐれもお身体を大切にお過ごしください。

今月もお読みいただき有難うございました。



「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

編集責任者 渡辺 田鶴子