

■「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。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
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

相続相談窓口センター
発行元：(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人：磯貝暢子 五十嵐和奏
〒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

ワクワク健康通信

第198号 令和3年4月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

「学ぶ」は「真似る」と同じ語源です。

誰かの「真似」をすることが学びの基本であるのは確かです。

武道や芸事の習得は、先生や師匠から基本の「型」を教わり、それを「真似る」ことから始めます。

仕事においても、まずは先輩や上司のノウハウを「真似る」ことからスタートするのではないで
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

周りを見渡せば、学びの機会は無数にあります。

そもそも学ぶ目的とは何でしょう？

例えば学びの手段として読書をする場合、その目的は本から知識を得ることでしょう。

その上で読み取ったことを実践し、知識が自分のものとなったときに初めて目的を達成したこ
なります。

ただ、各種セミナーやカルチャースクールなど、学ぶ手段を目的にしてしまうと、「学ぶことだけ」に終始して、
それを応用して自分の力にするところまで到達できなくなります。

仕事も同様で、職場での学びの目的は、“仕事に生かす”ことに尽きます。

得た知識を仕事に還元できなければ無意味なのです。

会社からの要請で受講する研修やセミナーを「意味がない」と感じたことはありませんか？

そう思いながら受ける研修は意味なく終わってしまうでしょう。

同じ時間を過ごすにしても、ただ時が過ぎるのを待つだけなのか、それとも何かを吸収しようと意欲的に関わるのかで、
時間の密度は変わってきます。

「ここで学ぶことは何もない」「自分の仕事とは関係ない」と考えてしまえば、その先の展開はありません。

何事に対しても「学ぶべきことがあるはず」という姿勢で臨んでいれば、受け止め方が変わってきます。

その価値は何倍にも増幅するとは思いませんか？

コロナ禍のせいで、ほとんどがオンラインセミナーなので、私は毎月、いや、毎週1～2つのセミナーを受講しています。
そのほんの何時間かの間に、何かひとつでも『ヒントになること』『ピンとくること』があればいいんです!!

私は、同じ環境、同じ体制の中にずっととい続けていると退化すると思っているので、常に新しいモノ、こと、考えに
アンテナを張っています。そして「真似」から入って自分の物にしていくんです(^^♪

私のゴルフも松山秀樹の真似から入りました！ビジュアルは全く違いますが、スイングする時の私は松山秀樹そのものです♪
ついでに言うと、スコアも全く違います(笑)

皆さん、こんにちは。
磯貝です。

皆さんは、春の旬の食べ物と聞けば、
どのようなものを思い浮かべますか？
春の季節の野菜やフルーツを楽しみにしている人も多いかもしれません。
その中でも代表として、いちごと菜の花の意外な栄養効果について紹介します♪

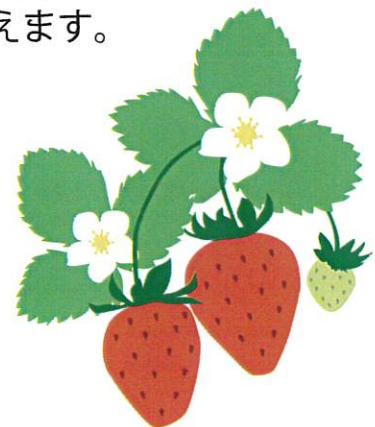


同じ食べ物でも旬の時期は一番栄養があると言われています。
いちごと菜の花には予想以上のうれしい栄養があり、健康効果があります。

春のフルーツといえば、いちごが有名です。
いちごの栄養の中で優れているのは、ビタミンCです。

ビタミンCと聞けばレモンですが、含まれている量はレモン以上です。
1日の必要なビタミンがだいたい中位の大きさ7、8個ほどで補えます。

女性の味方で美肌効果が期待できます。
お肌が気になる時にはいちごがオススメです♪



春の野菜のひとつに菜の花があります。
好きな人とあまり食べる機会のない人もいるかもしれません。

菜の花の栄養素で優秀なのは、やはりビタミンCです。
一般に知られているほうれん草の4倍含まれています。
嬉しい健康効果としては、美肌を含め疲労回復、抗酸化作用です。

血液をキレイにする成分が含まれ、
特にコレステロールの気になる方にオススメの食材です。
健康な食事を少しでも心がけたい人にぴったりです。



これから季節限定の菜の花やいちごをお店で見つけたら、
ぜひ、お弁当や夕食やデザートでもお好みで
今日からプラスしてみてください♪

美味しい季節の食べ物を逃さず、栄養ある食事で、美肌や生活習慣病の予防等
健康維持に役立てて下さい (*^_^*)



整理収納アドバイザー
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

こんにちは。長谷川です。

春の花といえば桜と答える方も多いですよね。

今日はその桜の花にまつわるお話をしようと思います*



超明るいお客様サポートー
長谷川 有美です♪

ある病院でのお話です。

ちょうど桜が咲くころのことで、病院のお庭にもたくさん植えられている桜は、もうすぐ満開という時期でした。

病院ですから、たくさんの入院患者さんがいますが、お花見に行けるくらいの人もいれば、ベッドに寝たきりで動けないという人もいます。

高齢者が多いお部屋にお見舞いに来た家族の中に小さな子どもさんがいたそうです。
その子どもさんは、おばあちゃんのお見舞いに来ていたのでした。

おばあちゃんと家族が話しているのを聞いていて、
おばあちゃんが「今年は花見ができない」と寂しそうに言うのを聞いて、翌日に自宅の庭の桜の枝を母親に切ってもらって持つて行ったそうです。
おばあちゃんは桜の花を見ることが出来たと喜んだそうです。



その病室にはおばあちゃんと同じように動けない患者さんがいました。
みんなにも桜の花を見てもらっていると看護師さんが来て、
他のお部屋の患者さんにも見せてあげたいと持つて回ったそうです。

おばあちゃんは自分と同じように、春には桜の花が見たいと思っているだろう人が一緒にお花見ができたようで嬉しくなったそうです。
そして何より、優しい気持ちで桜の花を持ってくれた孫を誇らしく思ったとか♪

桜は不思議な花で、若い時はなんてことはないのですが、年をとると毎年春に桜を見ると感慨深い気持ちになります。

今回はおばあちゃんと桜の花とお孫ちゃんのお話でした。
お読みいただきありがとうございました (*^_ ^*)



こんにちは。五十嵐です。

最近はすっかり IT 化が進んで、
日々の連絡の大半がメールや SNS になっていると思いますが、
たまには友人や恩師に手紙を書いたり、
家族に感謝の気持ちを手紙にして送るというのも良い気がします♪



不動産事業部・Web 担当
五十嵐より

4月20日は「郵政記念日」なのだそうです。
そして、20日から26日までの一週間は、
「郵便週間」と「切手趣味週間」らしいです。
せっかくなので、この機会にたまには手紙でも書いてみようかなと考えています。

普段なかなか会えない友人には、年賀状くらいは出しているものの、
改めて手紙を書くといったことはしていません。

会えなくても、今でも「つながっている」という気持ちはあるので、
時々 LINE でのやりとりをすることはありますが、
たまには近況を手紙で知らせるというのも温かみがあって良いかもしれません。

特に、切手趣味週間には、限定発売される切手もあるようだし、
郵便局に行くと、地元限定の切手も販売されてたりします。

距離が離れている知り合いに手紙を送る際には、
こういった切手を貼ると喜ばれるかもしれませんね。



デジタル化が進んでいる世の中だからこそ、アナログの良さも再確認したいものです。
最近では、隣の席にいる人にも仕事の連絡をメールでするという話を耳にします。
でもこれでは何だか寂しいような気がします。

実際に声に出した言葉や書いた文字には、温度があるように思うのです。
人との触れ合いがデジタルだけの社会になってしまうのは、
やはりちょっと悲しいので、
これからはいろいろな人に手紙を送ったりしてみようかなと考えています。