

木の家, にっこり通信

2006年 2月24日 発行 通算22号

指田建設

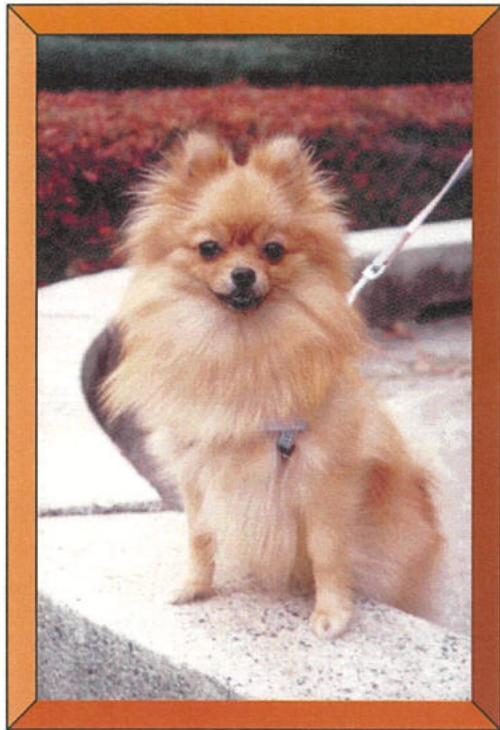
ホームページアドレス <http://www.fp-sashida.net>

Eメール kazuri@fp-sashida.net

Tel 04-2959-3084 Fax 04-2957-9492



うちのアイドル



こんにちは **内田さくら** です。

私の家は 駅前の自転車屋さんです。
とっても小さな顔がトレードマークです。
2才ちょっとですが 体重は1.8キロ。
たくさんの芸は出来ませんが、お行儀
良く あまり泣き虫ではありません。
時々 近所をお散歩してます。
見かけたら 声かけてくださいね。

今までの家づくりとこれから求められる家づくり

※③ 『まとめ現場そうじ』は完成後のお客様の生活へつながっている

この当り前がそうならないのは『家造り』の世界だけ
でしようか？しかし、この当り前を私達『プロ』集団は
より一層当り前にしていかねばならないのです。
※作業現場をお客様から頂き、その期間中だけ仕事を
まくなめればよい、と思われがちですが、必要ありません。
お客様は、住まいのある所に一生に近うだけ住み続ける
でしょう。私達は工事期間中、私達人一人一人は、通う
※しかし、工事期間中、私達人一人一人は、通うだけ
というお客様の顔を背負って作業して来たでしょうか。工事中、近
隣に信頼関係を築いて作業して来たでしょうか。工事中、近
り、信頼関係も影響を与えます。お客様の悪いところ、作
現場は仮宿舎もありません。生活を支える場であるこの
と、正確ですが、お客様が「幸福な生活を送るため
基本を我々が身として、お客様が「幸福な生活を送るため
※『現場そうじ』を通じて、『現場そうじ』を通じて、この基本の
てなプロ集団が求められ、現場がキレイに磨きをかけて

ここでは、当り前の事を書いてきました。
◎◎◎「あいつ」を作るみんなで『意志統一』 など
◎◎◎「あいつ」を作るみんなで『意志統一』 など



③ 『現場そうじ』を通して

寝ている間に頭の中が整理？

先日、NHKテレビのプロフェッショナルという番組で、古澤明さんという科学者の仕事についての放送を見ました。古澤さんは将来のノーベル賞候補と言われるほどの方で、アインシュタインの量子テレポーテーションという理論を実際に世界で初めてやったのだそうです。その古澤さんが、「どうしてもうまくいかない時は、早く寝るんです。そうすると、頭の中が寝ているうちに整理されて、次の日には何であそここで、と言う位うまく行くことがあります。」と、言っていました。人間って不思議ですね。



ろうばい
早春の香 蠟梅

寒風吹きすさぶ頃から、少しずつ開き、今満開で春の訪れを告げています。花は文字通り蠟細工のようできれいな黄色、香りは梅の花に似ていますが、梅より甘く濃い感じ。花言葉は「先導・先見」

『ロハス』って何？

ロハス(LOHAS)という言葉の時々耳にします。どんな意味なのでしょう。

ロハス=Lifestyles Of Health And Sustainability の頭文字を取った造語(ココロとカラダの健康と持続可能な地球環境を重視する価値観とライフスタイル)

簡単にいうと、『ココロとカラダと地球にやさしいライフスタイル』のこと。

今まで、健康志向・自己啓発・エコなど、別々に扱われていたジャンルをひとまとめにしたものと考えることが出来ます。

ですから、食品の安全に気を使ったり、運動をしたり、省エネ商品を使用したりするのはロハスなのです。

お金を儲けて「勝ち組」になることが、本当の幸せだろうか？それより、自分なりの精神的にも豊かで幸せな暮らし、そして、健康に良い、シンプルで機能的なものやサービスを、地球環境に気遣っている会社から購入する、という人が増えてくると、企業も方向転換せざるを得なくなるというわけです。

自分を内側から変えて行こうという姿勢、生き方に合った物を選ぶことで社会の流れも変わる、それは21世紀型の生き方ともいえます。



ロハス的な生活・・・

マクロビオテック(食事)

(実は日本から世界へ広まった考え方。提唱者は桜沢如一氏です。)



一物全体・陰陽五行説・身土不二の考え方を基に、未精白の穀物や玄米を主食に、旬の野菜を、みそやしょうゆといった日本古来の調味料でシンプルに調理するのが原則。肉や魚、乳製品は控えるのが基本。

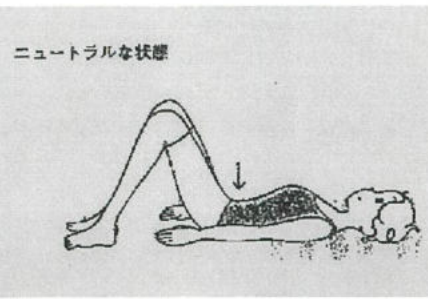
一物全体=食べ物を摂るときは、皮やアクも含めた丸ごとを食べることで、身体を整えるという考え方。
陰陽五行説=人間の体質は、陰陽および木火土金水という5つのエネルギーのバランスで構成される。

人間は本来中庸であり、陰性の食べ物と陽性の食べ物を、バランス良く摂ることで、身体の調子を整えることが重要という考え方。

身土不二=身体と環境は切っても切れない関係にあり、自分の暮らす土地で、季節に取れたものを食べると良い、という考え方。

ロハス的な生活・・・ **ピラティス(カラダ)** ピラティスの基本の一つをご紹介します。

①



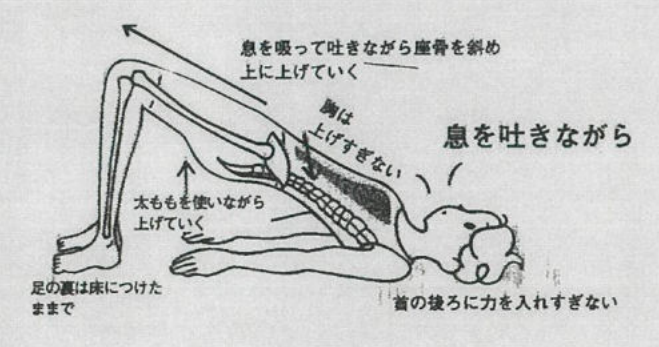
①基本姿勢(ニュートラルな状態)

仰向けになり、体をリラックスさせ肩の後ろは床につけます。呼吸法 吸うときは鼻からゆっくりと、吐く時は口からゆっくり。腹筋を絞るようにして吐ききります。

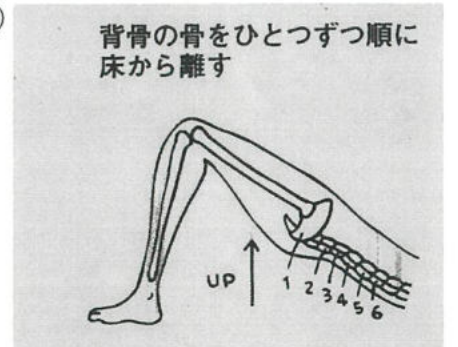
②ブリッジング(背中のゆがみをひとつずつ直していく)

息を吸って、吐きながら坐骨を斜め上に上げていきます③。息を吸い、吐きながら、脊柱を上からひとつずつ、骨の間を伸ばすように床につけていきます。これを5回繰り返します。

②



③



イベントのお知らせ

オール電化にSwitch! in埼玉2006

東京電力主催の上記イベントに、FPグループの一員として当社が参加します。お近くの方はぜひお越しください。

日時 3月4日(土) 10:00~17:00

5日(日) 10:00~16:00 入場無料

場所 所沢くすのきホール(所沢駅東口すぐ前)

★早見 優トーク&クッキングショー 3/4 13:00~13:45

★キャラクターショー(魔弾戦記リュウケンドー) 3/4 10:30~、15:00~(30分) 3/5 10:30~、14:00~

♪ 編集後記 ♪

今回はロハスの特集になりました。人生50年といわれた時代は遠く去り、今は人生80年、いえいえ人は120年生きる体もっているそうです。自分で、もう年だあれもこれできない、と思ったら下り坂になるのでしょう。

反対に、あれもしたい、これもやってみようと、好奇心いっぱい生きていたら、元気でいられると思うのです。

ロハスは、それをもっと大きく広げた考え方だと思います。

