

# 幸せ♡ほんまる通信

八月(文月) July



## 素敵な贈り物と。ほんまるのお仕事と。



行田市野で無人の野菜売り場も設置していらっしゃるそうです。評判のあまり午前中に売切れてしまうのだとか・・・

ゴやっかいになります！

本丸の長谷部です！

暑い日が続きますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？私も日々の現場に汗が止まりませんが、一仕事終えた後のお母さん・お父さんの「ありがとうございませした」の一言と笑顔のために毎日頑張っています！

平成 26 年 8 月号  
あなたに笑いと幸せを！  
幸せ♡ほんまる通信

### 8月幸せトピックス

- 素敵な贈り物
- リフォーム業者選び
- ぐっすり寝ましょ！
- 夏の冷え性解消
- スープそうめん
- 西沢渓谷
- おしゃべり場！

その晩は家内が腕を振るってくれとても美味しいお酒を味わうことが出来ました。

悩みを解決し、キレイになったおうちを見たときのお母さん・お父さんの笑顔を見ることが私の幸せです。そのお母さん達が今度は私を笑顔にしてくれる。こんなにすばらしい「笑顔の連鎖」はあるでしょうか。

長年、行田のおうちをリフォームさせてもらっているとお付き合いから、私という人間がどのような趣味・嗜好を持っているかということも知っていただく機会に恵まれます。

そんな中、とあるお宅でお仕事をさせて頂いたたお母さんから後日、なんと！美味しそうな野菜をいただきました！

どうも「ほんまるの社長さんは毎晩の晩酌が好き」ということが行田の皆さんに広まってしまっているようで笑

今月も頑張ります！

代表親方

## 長谷部浩史

## 地域に根付く職人仕事と、日本の心を守る

「安心リフォームの知恵シリーズ  
リフォーム業者選びの新基準！  
代表は職人さんですか？」



ポイントは、「代表は職人さんですか？」です。必ずしも職人ではないという場合もありますが、代表者も施工に携わり、施工技術を持っていきますか？という趣旨のポイントになります。

いくら提案や営業が上手でも工事に欠陥があれば、そのお店は長く続きませんよね。それが世の中の道理であり、本質だからだと思います。

私たち職人の会では、繰り返して「ケーキをいかに売るか」ではなく、「いかにおいしいケーキを作るか？」を中心にして、お店の経営をしていかなければなりませんよ、と勉強しております。

これは総合リフォーム店でも、工務店でも全く同じ原理です。代表者が施工について携わったことがある方が、そうではない方かで、商品クオリティが全く違います。

工事をするのは職人です。その職人たちが認めるリーダーであってこそ、リーダーの思いは実現されます。

その結果、地域に根付いて発展をしているお店のほとんどが代表者が施工に携わっていた方なのです。そうではなく、営業が上手というお店の場合は、一時期多くのお客様が頼むことがあっても、長い目で見たときに、その状況が継続していく確率が恐ろしく低いというのも現実でした。

いくら良い思い・ビジョンを持っていても、職人たちが認めていないリーダーはその仕事を成し遂げることが出来ません。そのような意味から代表は職人さんですか？施工に携わっている方ですか？と御確認なさってみてください。

# おばあちゃん知恵袋

## 眠りはじめが大切!

### 「3・3・7」でぐっすり寝ましょ!

暑い日々が続いているけれど、みんなはちゃんと夜眠れているかしら? 熱帯夜で眠れない…寝付けないうえに朝起きても怠さが残っている…そんな事だと夏バテの原因になってしまつたわよ。消耗してしまつた体力を回復させるには睡眠が大切。今回はあやも実践している、理想の睡眠は「3・3・7」を教えるわね。

#### ①「コルテンタイム」に「3」時間は眠りましょ!

疲れを残さないには、睡眠によって細胞を修復させることが大切です。成長ホルモンが最も分泌されやすい「睡眠のコルテンタイム」は夜の22時〜3時の時間に最低3時間眠っているかどうかで睡眠の質に大きく影響します。

#### ②「眠りはじめの3」時間が重要

睡眠中は深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、特に眠りが深いのがはじめの3時間。この3時間の眠りが十分に深ければ「ぐっすり眠れた」といふ熟睡感を得ることが出来ます。



(おとまるおばあちゃん)

#### ③「目指すのは7」時間睡眠

睡眠時間と病氣、肥満などのさまざまな関係を調べたところ、理想の睡眠時間は「7」時間。1日のトータルで7時間となればいいそうなので、夜の睡眠時間が短くなりがちな人は、30分以内のお昼寝で補うと良いでしょう。

#### 「眠りベタ」を返上しよう!

それでも起きたときスッキリしないという人は、眠りはじめ3時間の質が悪い。「眠りベタ」の可能性が有ります。

寝具が合っていない…起きたとき首や肩に痛みがある方は寝具の改善を! 部屋が暑すぎる…部屋が暑すぎると体温が下がらず寝付けない原因! エアコンを28度設定にし、扇風機などを併用して最適な室温にしましょう。

パジャマで寝ていない…部屋着のまま寝ると脳は活動の延長と感ずります。吸湿・吸汗素材のパジャマに着替えて。ブルーライトを浴びない…スマホやパソコンの光は脳を興奮状態にさせます。寝る1時間前にはやめましょうね。



本丸を影で支える社長家内・しのぶがお送りする

# お母さんのための家庭科

## 夏の冷え性解消。代謝アップ術!



最近ダイエットしてもやせにくい、体温が低い、冷えやむくみがある、便秘が続く…などの症状はありませんか? これらの自覚症状がある方は代謝が落ちている証拠です。この状態が続くと冷え性や肥満など生活習慣病の原因になってしまいます。特に女性は体の構造上、夏でも冷え性になりがちです。夏だからこそ、若々しさを保つためにも代謝アップしましょうね。

#### ◆筋肉強化で代謝アップ

##### 「両手振り健康法」

腕を振るだけの単純な体操ですが、背筋や胸筋・お腹の深部にある筋肉・太ももの筋肉までも強化できます。これらによって全身の血流や代謝アップ。毎日続けることが重要です。

- 1 両足を肩幅くらいに開いて立つ。
- 2 両手を後ろに振り、その反動で両手を前に出す。肩幅以上の高さになるようにする。
- 3 前後に振る運動を繰り返す。10回くらいから始めて、できるだけ多く振るようにする。

#### ◆食べて代謝アップ

##### 「手作り高野豆腐」

高野豆腐は木綿豆腐を凍らせて乾燥したものです。凍らせることでたん

ぱく質が変性し、代謝を盛んにする働きがアップ。脂肪燃焼作用があるアミノ酸が多く含まれているのでダイエット食品としても注目されています。

- 1 木綿豆腐を水切りのある保存容器に入れて、冷蔵庫で1日水切り。
- 2 容器にたまった水を捨て、水切りした豆腐を冷凍室で凍らせればできあがり。使うときは自然解凍して調理してね。

#### ◆足ツボで代謝アップ

##### 「足指マッサージ」

冷え性改善には足指のマッサージが効果的。足の親指から小指までの各指の付け根の間には、冷えに効くツボである「八風」があります。足指の間にたまった老廃物を流すつもりで行いましょう。血行を促進して、冷えによる痛みやしびれも解消します。

- 1 親指と人さし指で足指を一本ずつはさみ各足指の間を押すようにしてもむ。その後、老廃物を流すように指先にもむけてマッサージ。
- 2 足指と手指を握手のように組んで足首を回し、すべての八風を刺激する。



毎日やってみてね (しのぶ)