



ゆうメール



ご縁のあった方にお届けしています

サンキュー

39通信

あすむのひとり言 心の健康について 「ポジティブ(プラス)思考をつくる」

いつも平常心を保ち、やる気に満ち、充実した生活を送りたい。誰もがこんな思いを持っていることでしょう。人生、自分の周りには実に様々な状況が発生します。当たり前ですが、いいことばかりではありません。

今回紹介するのは1月30日のNHK「あさいち」という番組からの情報をもとに加筆をしたものです。

「やる気が出ない脱出作戦」

まず、悩みや課題というものは「行動」無くして解決できないということ頭に叩き込んでくださいね。

【行動1】 立った姿勢でつま先立ちを数回や

る(15秒)。

→これは、いい立ち姿勢を強制的につくりま

【行動2】 割りばしのような棒状のものを口にくわえる(30秒)

→これは、笑顔を強制的につくりま

【行動3】 上を向いて大股で歩く

→気分がくさっている時にやらない姿勢を強制的につくりま

この3つの方法に共通することは「脳を騙す」こと。人間はどの動物たちよりも考える動物です。それが故に多くの悩みを自らつく

続きは裏面をご覧ください→

幸せの住まいづくりナビゲーター

Sakuma Home

一級建築士事務所 (株)佐久間組
新潟県知事許可第3151号

〒950-3304 新潟市北区木崎 2183
Tel:025-387-3752 Fax:025-387-3982
E-mail:info@39mg.com

<http://39mg.com/>

サクマホーム

検索



◆◆◆◆お客様との5つの約束◆◆◆◆

約束1 不利な情報やミスは正直に伝えます。嘘はつきません。

約束2 目先の便利さやコストは決して優先しません。

約束3 健康や安全を害するものはお勧めしません。

約束4 お客様を大切な友人として守り続けていきます。

約束5 子どもたちが安心して住める家をつくりま

通話料無料フリーダイヤル

365日
24時間受付

0120-392-390

表面からの続き→

り出します。それを逆手にとって、いい状態の行動を強制的につくり、脳に錯覚を起こさせ、騙すことでいい状態の自分を取り戻すのです。

人生を楽しく生きるための知恵として騙されたつもりで実行してみてくださいね。

ちなみに、行動1は著名な合気道家が教えてくれたもので、人間本来の持

つパワーを引き出してくれます。わずか15秒の行動で、人生を変える醍醐味が味わえるかもしれませんよ。

私は、早速ですが真向法体操と一緒にやっています。健康は自らが意識行動して初めて継続できるもの。最後には「継続は力なり」ということでしょうか。



住まいのお役立ち情報

「水周りのメンテナンス」の巻

皆さん、こんにちは。氏田紀行です。今回はトイレ、お風呂、キッチンの給水、排水のお話をします。

●トイレ

トイレはタンク有の製品をお勧めします。理由はタンクレストイレは家庭用の水道管の太さの圧力では流れきれない可能性がありますので…。

→デザインの的にどうしてもという理由で導入された方は一度に大量に流さない事を心掛けて下さい。万が一詰まった場合は、家の外にある排水マスに全部はがしてどこが詰まっているのか確認して、外水栓の水の圧力で流し込んであげると大体解決します。

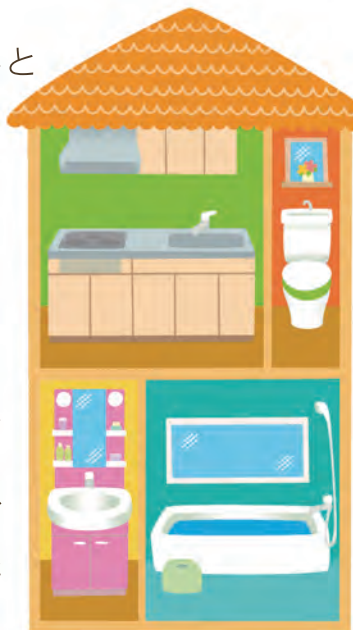
●お風呂

お風呂は注意する事は冬場の配管の凍結防止が一番大事かと思えます。

→対処方法 冬場は湯船のお湯を落とす際、全部落とさず給水管の高さ位までに留めておくこと。使うときにお湯を落として下さい。

●キッチン

給水、排水でトラブルが起きる可能性は、ほとんどないかと思えます。食洗器のトラブルか、水栓金具の調子が悪くなる事だと思えます。万が一水が止まらない事態が起きましたら、元栓を締めて対処してください。



スタッフ紹介

建築部 営業担当

今村 圭

S56.7.8生まれ 35歳

新潟市北区在住 新発田南高校卒業後、東京にデザインを学びに行くも挫折し、帰郷後、地元の「佐久間組」の門を叩き入社をする。

21歳のお盆過ぎに問い合わせをして、9月に入社をした記憶があります。当時はまだ建築部が本格始動したばかりでしたので、みんな手探り状態でした。

今年で15年目突入します。新築住宅を担当したお客様は60家族を超えました。

20代の頃の動きは出来ませんが、その分蓄積されてきた経験と知識でお客様と真摯に対応していきたいです。

「お客様はすべて自分の親友のつもりで対応します」これが私の営業理念です。

親友なら言いたい事も言えるし、言われる間柄、そして親友ならすごく大切な人物だから逃げる事は出来ないからです。最後に写真をこれから撮ってみます…。



編集後記



遅くなりましたが、本年もよろしくお願ひします。1/14~15、北区にて「深呼吸したくなる家」完成見学会を開催しました。なんと、寒波襲来の日でした…。お越しいただいた皆さま、ありがとうございました。

