

イベントのご案内

LIXILリフォームフェア 2018東京バスツアー

日時：5月19日（土） 9時頃集合予定

場所：LIXILリフォームフェアと築地観光（予定）（昼食付）

（東京ビックサイト） 参加費1,000円

*LIXILリフォームフェアはご招待制です。

■リフォームをお考えの方、ぜひ最新のリフォームを見て、知って、確かめてください■

詳細やお申込みに関しては、4月号のみやけんニュースでお知らせする予定です。



ガラスお絵描き

日時：3月3日（土）10時～12時

先着8名（小学生以上）●お土産のお菓子をご用意しております！！



工事部 兼 LIXILリフォームショップホームウェル習志野店長 みやぎあつおのヤマシタ跳びvol.1



いつも工事部日記を読んで頂き、誠にありがとうございます。
チヨレイ！！



このごろ、テレビでよく通販番組を見ます。通販会社といえば、一回でも購入するとダイレクトメールが送られてきます。我が家にも、健康サプリメント系の会社からよく送られてきます。当社では、「みやけんニュース」というニュースレターを発行しています。先日、ある人に「当社はニュースレターを発行しているんですよ」と言うと、こんな問い掛けが返ってきました。「それって、ゴミになってない？」はあ？って感じだったのですが、「それって、勝手に送っているんだよね？」そうです。「誰も送ってくれて言ってないよね？」そうです。送られた側からすると、「別に読みたいくないものを一方的に送られても、それはただのゴミだね。そんな手紙はゴミ箱直行」ということでした。衝撃でした。やばい、うちの「みやけんニュース」もしかして、ゴミかも。今まで、ただの自己満足で発行していたような気がしてきました。

こういうのって、プレゼントでもそうですよね。自分では「最高のプレゼントだったな。相手も喜んでくれているな」なんて思っている、もらった相手は「こんなのもらっても困る」なんてのは往々にしてあることです。プレゼント選びは最高に奥が深く、そして送る側が試されているのです。なので、成功を狙うより失敗しないように一般的な当たり障りのない無難な線で行ってしまおう。だから、他人と同じ、面白みも何もない。もらって嬉しくも何ともない、何の感動も無いプレゼントということになるのです。あれ、ちょっと話がずれてきました。それで、当社の「みやけんニュース」は只の自己満足だったのかも、手間掛けてゴミを送っていたのかも、と思っていた矢先に、突然道端で声を掛けられました。「みやけんニュース毎月読んでるわよ。でもあのカツラはいらないわよ。」すこし、ほっとしました。先程、手間掛けてとありましたが、手間を掛けているが、工夫がないっちゃう考えもありんす。これからは、「みやけんニュース」も旧態依然としているのではなく進化していかなくてはいかんと思った工事部日記担当でした。

No.27

2018年3月発行

LIXILリフォームショップ
ホームウェル習志野
株式会社 宮城建設
フリーダイヤル：0120-14-2292
TEL：047-472-2292
FAX：047-474-0289

みやけんニュース 3月号

（ミヤケン社長）

★宮城健志の奇跡を起こすライフスタイル vol.26

皆さま、こんにちは！社長の宮城健志です。

先月ご紹介させて頂いたアクション。
「お客様の立場になって考えられる、お互いが助け合いの出来る、幸せになれる、ことを実行しよう。」でした。いかがでしたか？

「人生とは失敗をどのように解決していくか」

失敗とは、更なるチャンスです。
神様が自分に足りないものを与えてくれている。
気づきを与えてくれる。
しかし、この失敗を成長のチャンスに出来るかどうかは、本人次第なのです。受け手次第です。
失敗もしたくなく不幸を背負いたくないなら、人の幸せに貢献していくことではないかと思えます。
もっとこの人のために、よりよく出来ることはないだろうか考えることだと思います。
謙虚になると自然に努力の結果として現れてくると思えます。

“失敗を恐れずに成長に変えていこうではありませんか”

アクション
失敗したら謙虚になって自分に足りないものと
きちんと向き合い、素直に改善していこう。



今月の
アクション

失敗したら謙虚になって自分に足りないものと
きちんと向き合い、素直に改善していこう。

※著者井上裕之先生365日 コーチングブックから引用

ギャラリー・レンタルスペースのご案内

“ギャラリーMIYAGI”は、レンタルスペースとなっております。

【有料 ※ご利用は、2時間～ご予約可能】2時間 ¥1,250～

（個展・グループ展・絵画・版画・写真・工芸などの）ギャラリー、講習、セミナー、サークルの場としてご利用いただけます。ご利用に関する詳細や、ご予約は、お電話にてご相談ください。

■フリーダイヤル 0120-14-2292

近頃、ご利用が増えています。
ありがとうございます。

みやけんニュースご不要の方は、弊社までご連絡ください。お手数をおかけし申し訳ありません。

快適 Life

こんにちは！みやけんニュース初登場のプレミアムフィットネス関口貴夫です。まずは簡単に自己紹介をさせてください。私は大久保商店街でプレミアムフィットネスというジムを運営しており、「個別指導のパーソナルトレーニング」と「少人数制グループ指導のドクター筋トレ塾」を中心に、誰にでもできる安全で効果的な筋トレの普及活動をしています。実際にドクター筋トレ塾では70代80代の方々がオリジナル筋トレメニューでかなりの効果(体の若返り!)を実現されていて、専用の体年齢測定マシンで「体年齢が実年齢より-10歳」という方もザラにいらっしゃいます。自己紹介と言いつつ会社のアピールをしてしまいましたが、とにかくにも私がお伝えしたいのは「筋肉は裏切らない」という事と、「筋肉の無限の可能性」についてです。年齢を重ねると肌や髪の毛、視力などは衰えていきますが、唯一筋肉だけは年齢に関わらず刺激をすれば成長するという事が科学的に知られていて、例えば「80歳から筋トレを開始して筋肉が強くなった」といったデータは枚挙に暇がありません。これって無限の可能性を感じませんか。しかしながら筋肉は「現状維持」は出来ないしくみになっていて、生きている限り常に休むことなく「強くなるか」「弱くなるか」のせめぎ合いをしています。残念ながら日常生活だけでは筋肉は弱くなる方向に傾きがちですので、強くする為には適度な刺激、つまり筋トレが大変効果的という訳なんです。もう一つ私が筋トレをお薦めする理由は、「どんな方でもやれば必ず効果がある」というところです。ゴルフやテニスなどのスポーツは最終的に上手くなる人といつまで経っても下手なままの人がいるものですが、筋トレに関してはそうした事はなく、特別なテクニックは不要で、どんな方でも何歳になっても確実に効果があります。つまり筋トレは絶対に裏切る事はありません。こんな素晴らしい筋トレの世界。今後も大久保の皆様にごくくお伝えさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



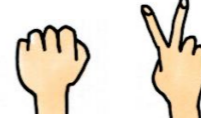
関口 貴夫
(株)プレミアムフィットネス代表取締役
健康運動指導士
国際救命救急協会
アドバンスインストラクター
日本ホリスティックコンディショニング協会
ホリスティックコンディショナー
ドクター筋トレ塾塾長
2011年ボディビル千葉県総合優勝

Health

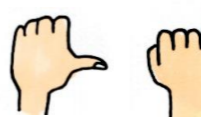


脳の中で一番最初に衰えるのが前頭前野とされています。物忘れが増えた? ケアレスミスが多い? 色々面倒になったな?と感じていたら、それは前頭前野が衰えてきているのかも...でも!改善につながる方法が沢山あります。今回は座ってできるパラレルアクションのご紹介です。

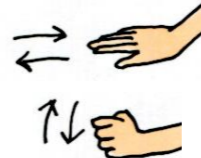
■両手じゃんけん ①まず「必ず右手が負けるように」というルールを決めて、グー、チョキ、パーと始める。慣れてきたら今度は左手が負けるようにする。2分位を目安に。



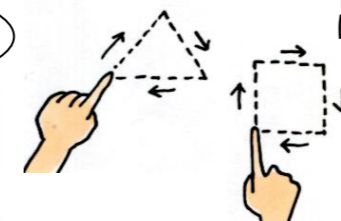
■小指・親指 ②まず右手の小指を立て、同時に左手は親指を立てます。次は逆に右手は親指を立て小指はグーに戻し、同時に左手は小指を立て親指をグーに戻します。この動作を交互に30回繰り返す。



■すりすりトントン ③座った姿勢で右手をパー、左手をグーにして腿に置く。右手は腿をすりすり、同時に左手はトントンとたたき動きを行います。8回行ったら左右の動きを切り換えます。1分位。※別バージョンでお腹をポンポンと頭をなでなでもあります。



テーブルの上に、右手は三角、左手は四角を指で書く。慣れてきたら、左右を反対に。2分位を目安に。慣れたらテーブルから離して。



※うまくできなくてもOK!できない時こそ『前頭前野』が活発になっているのです。

かんたんレシピ

3月は『ひな祭り』、春のイメージカラーと言えば『菱餅』の3色では? 赤い苺と、抹茶プリンを白い皮で包んだ和風お菓子のご紹介です。

春色の和風お菓子



材料

- (4個分)
- 苺 2個
 - 片栗粉 適宜
 - A
 - 白玉粉 大さじ4
 - 薄力粉 大さじ3
 - 水 大さじ6
 - B
 - 抹茶プリン 1個(80g)

- ①苺はヘタを取って洗って水を切り、縦半分にカットする。
- ②Aをボウルに入れて、ダマが残らないようにスプーンでよく混ぜる。
- ③コーティングされたフライパンを弱火で温め、②の1/4量(1枚分)を入れ幅5cm、長さ14cm位の大きさになるようスプーンで伸ばす。1~2分で火が通るので、焦がさないよう注意。裏返して同様に。焼けたら片栗粉を振った皿に広げて冷ましておく。
- ④広げたAの皮の上にBの抹茶プリン1/4量と苺のをせて巻いたら完成です。

※皮はごく弱火で1枚ずつ焼く。

間違い探し

天気記号の表の中に間違いが3つあります。番号を教えてください。



答えは左下にあります。

1 ○ 快晴	2 ◐ 晴	3 ◑ 曇り	4 ◒ 霧	5 ● 雨	6 ●キ 霧雨	7 ● 雨強し
8 ●ニ にわか雨	9 ⚡ 雷	10 ●ツ 雷強し	11 ◐ みぞれ	12 ⊗ 雪	13 ⊗ツ 雪強し	14 ⊗ニ にわか雪
15 △ あられ	16 ▲ ひょう	17 ∞ 煙霧	18 S 塵煙霧	19 S→ 砂じん嵐	20 ↑ 地吹雪	21 ⊗ 不明