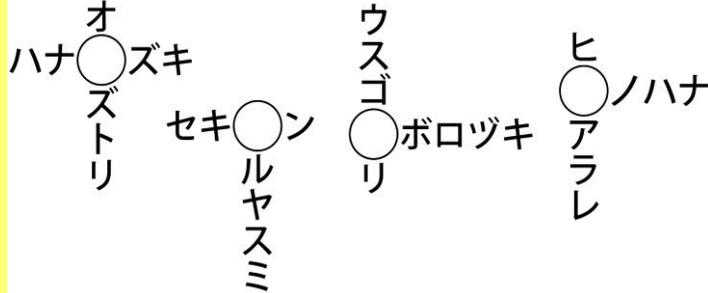


## 簡単クロスワード



○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答えは左下にあります。

## 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 みやぎあつおのバロームクロス、変身！ 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。

プロロロ～



最近、仕事の関係で自宅への帰りが遅くなる日が続きました。その日も帰りがかなり遅くなってしまいました。事務所を出る前に妻へLINEを送り、通勤快速号(私の愛車、ホンダのバイクです。)にまたがり、帰途につきました。通勤快速号は、その日も走りも快適でした。4万キロ以上も走っているのに、大した故障もありません。さすがは世界のホンダです。30分ほど走行した後、自宅の車庫にバイクを滑り込ませようと、いつものように玄関の前を通ると、なんと、我が家の玄関ポーチの灯りが消えている。明かりが点いていない。いつも点いているはずの明かりが点いていない。やべー。やっちゃった。怒らせてしまった。愛車をいつもの位置に止めて、スタンドをたてながら、すでに覚悟を決めていました。はあ～もう妻は床についているのだらうと思いつつ、激しく胃がむかつくのを感じながら、玄関ドアをあげ、上がりかまちに腰を掛け、ブーツを脱いで(私はバイク用のブーツを履いています。)リビングに足を踏み入ると、いつもと変わらぬ様子が妻がテレビを見ていました。

「あれ。帰る前にLINEしてよ。」  
「え、LINEしたよ。」  
どうも、LINEが未着のようでした。よかった。ふう～。焦ったぜ。勝手に自分で、起きてもない先のことを想像して、勝手に自分でパニックっていました。あほじゃん。あなたもそんな経験ありませんか？ 私はそんなことが多いです。自分で勝手に先のことを想像してしまい、行動を躊躇してしまう。例えば「これをあのの人に頼んでもやってくれるはずないな。」なんてね。でも実際に頼んでみないと、その先はどうなるかわからない。快く引き受けてくれるかもしれない。それならば、頼んでみた方がいいですね。なんて偉そうなことを言いながら、妻に頼みごとをするのは、すぐ腰が引けてしまう工事部日記担当でした。

答え：オハナミ (お花見)

No.39

2019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.38

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。  
「明日のために、今日この瞬間を力強く生きよう。」  
でした。いかがでしたか？

「人は洗脳されている」

ある意味、常識とは洗脳かもしれません。  
常識とは周りからの洗脳の結果かもしれません。  
私はその事に気づいてからは、仕事に対する、  
商売の元になる勉強の場所、、、など  
すべてを“自分の常識を超えさせてくれる”という観点で選ぶようにしています。

ある意味、その分野で、すばらしい卓越した出合いが  
自分の常識を変えてくれたということになります。

自分の常識とか可能性や、限界はいくらでも変わるということです。  
今の常識を捨てて自分の周りを新しい常識の世界に変えてみては  
いかがでしょう。  
きっと更なる成長が出来るはずですから。

アクション  
自分の常識を超えさせてくれる、今までの常識を覆してくれる人や環境に触れてみよう！

今月の  
アクション

自分の常識を超えさせてくれる、今までの常識を  
覆してくれる人や環境に触れてみよう！

※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。ご利用についての詳細や、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。

## Health

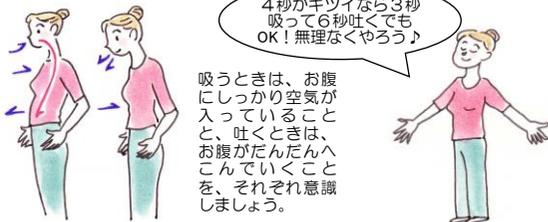
## 深呼吸でリラックスしましょう



立った状態で行うときも背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

### 自律神経って?

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう!



吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。

何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸をしてみませんか? 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ!

### ●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

### ●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸をしてみましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行うと、快適な睡眠へと導きます。

## かんたんレシピ

## タコと三つ葉の胡椒和え

切って和えるだけと簡単! 三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみに最適な一品です♪

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- タコ(ゆでたもの)・・・80g
- 三つ葉・・・1/2束
- ミックスナッツ(有塩・無塩どちらでも)・・・15g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 柚子こしょう・・・小さじ1/4



①タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。

②しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。

③①を合わせ、②を加えて和え、器に盛りつける。

※しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます!

## 新築 当社施工例 N様邸

