

## ご存知ですか？

夏本番に向かって明るい気持ちで日々を過ごしたいですね。7月の月の和名は「文月」。短冊に歌や願い事をなどを書く、七夕の行事から「文を広げてさらす月=文被月(ふみひろげづき)」へと転じたといわれています。ほかにも、収穫が近づくにつれて、稻穂が膨らむことから「穂含月(ほふみづき)」「含月(ふくみづき)」「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

異名は、陰暦で7月は秋の最初なので「初秋」や、織姫と彦星が年に1度、再会する七夕があることから「愛逢月(めであいづき)」ともいわれています。

7月の花には、ハス（花言葉は清らかな心）、テッポウユリ（純潔、甘美）、ブーゲンビリア（情熱、魅力）、ひまわり（憧れ）など、夏らしい華やかな表情の花がありますね。



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  
みやぎあつおの今に生きろ 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。  
どんぶらこ～どんぶらこ～



会社で、上司から「〇〇してこい」という指示を受けて、その指示通りに任務を遂行する時に、何故その任務を遂行しなくてはいけないのか、詳しい説明が上司からされないと「何でこんなことをやんなくちゃいけないんだよ。」となりますよね。多分、これは自分に対しても同じことです。以前、ある講習会で講師から「10分以内にやりたいことを100個書け」という課題を出されました。私が出せたやりたいことは3個でした。

その後に「うそでもいいから、何でもいいから、人を殺したいでもいいから」と言われても書くことができませんでした。おおよその人間はやりたいことを我慢している。自分の欲望に蓋をしている。また、やりたいことがあっても、それと同時にできない理由が上がってくる。そして、今までの経験、思考の癖から抜けられない。今の自分の状態を前提として考えてしまう。

例えば、あるサラリーマンにやりたいことはなんですか？と質問したら、「ゴールデンウィークにイタリアを旅したい」という答えが返ってきます。なぜゴールデンウィークなのでしょうか？

## 7月の月の和名は文月



ミーンミン♪  
夏がやってきた  
なあ！

7月の季語は鮎、せみ、土用、梅雨明け、トマト、キュウリ、梅雨明けなどがあります。

### 短冊の色には意味がある！

七夕を盛り上げる色とりどりの短冊。実は色によって意味があるとか。主に使うのは5色。赤は礼、つまり感謝の心を表すそうです。青または緑は仁、つまり自分や周りへの愛情を意味するようです。黄色は信。自分を信じる、目標などを書くといいかもしれません。白は義、人として正しい行いを意味するので、自らより良くなる願いを書いてみては？ 黒または紫は智。学業向上、資格取得などの願いが良いですね。

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  
みやぎあつおの今に生きろ 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。  
どんぶらこ～どんぶらこ～

このやりたいことは、いまの自分がサラリーマンだから会社の休みに旅行に行きたいという考えです。常にサラリーマン前提でのものを考える癖がついているのです。もっと自由に発想していいのではないか？もっと本当にやりたい事を考えてみてはいかがですか。

冒頭の上司が部下に指示を出した時に、部下に対して明確な理由を説明しないと「何でこんなことをやんなくちゃいけないだよ。」ということになると書きましたが、自分がもっと収入が欲しいと思っていて、自分に対して、「もっと収入を上げろ」と指示しても、なんでその収入を上げたいのか？具体的な理由がないと行動できません。例えば、「海外旅行したい」とか「高級車に乗りたい」とかでは大雑把すぎます。もっと細かく具体的な内容にしてください。この理由を自分が自分に対して明確に説明できないと、その収入を得る為の行動をするのに、自分に対して「何でこんなことをやんなくちゃいけないんだよ。」となりますよね。そうならない為に自分のやりたいことを突き詰めてください。そして自分に命令する時はその理由を明確にしてください。あなたはやりたいことは何個ありますか？

ボタン押してね！→

No.55

2020年7月発行

# みやけんニュース 7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.54

こんにちは！社長の宮城健志です。

今月のテーマは  
「すばらしい思考を持つ」

尊敬する方の考え方を学ぶには、どうしたらいいのでしょうか？一番良いのは、その人に会いに行くことです。そして、その人が学んだ方や影響を受けた本などを聞いたりして原点は何か出発したのか知ることです。



原点となる考え方の原著を聞いて読んで学ぶことが一番いいと思います。そのまま受け入れるのではなく、自分の思考で解釈してから受け入れることが大切です。

長続きしない、普遍的ではない、すぐに消えてなくなるような考え方の方から学んでも、本質的ではないから無駄が多いと思います。きっと後悔します。

尊敬する人が影響を受けた原著を徹底的に調べたり読んだりすることが、すばらしい考え方を理解するには早道かと思います。

それが本質的な生き方につながり、繁栄をもたらすことになると思います。



今月の  
アクション

素晴らしいと思う人の考え方を学ぼう

※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。ご利用に関しての詳細や、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

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。

近頃、ご利用が増えています。  
ありがとうございます。

Chottoいいかも

夏の冷え対策で快適な暮らしを



腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ！

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的そうです。逆にパインアップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意を。



かんたんレシピ

さばとキムチのぶっかけそうめん

さばみそ缶でボリュームたっぷりのそうめん！キムチ、ごまだれつゆとも相まって、旨みたっぷり、食べごたえのあるメニューです♪



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

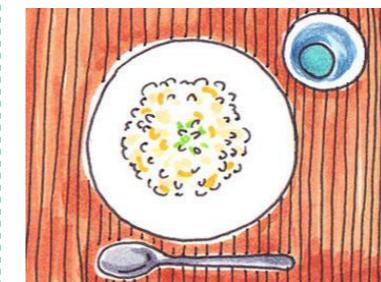
- (2人分)
- そうめん(乾麺)…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
  - めんつゆ(2倍濃縮)…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4

※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。  
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

Interior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか？素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

■竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出

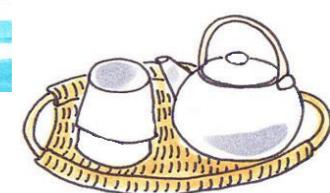


シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気に。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

■竹ざるをさまざまに活用！



いつものごはんもちょっと良い感じに♪

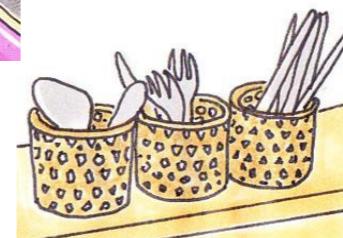


食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだげでもとっても絵になります。

■竹かごをお部屋のインテリアに

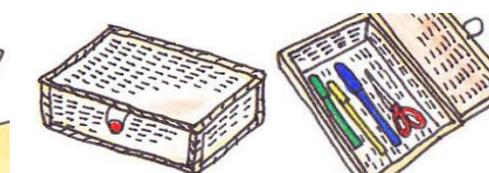


キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけおしゃれ！



出し入れもしやすいですね！

■フタ付きなら、中身が雑多でも見た目が素敵♪



文房具もざっくり♪

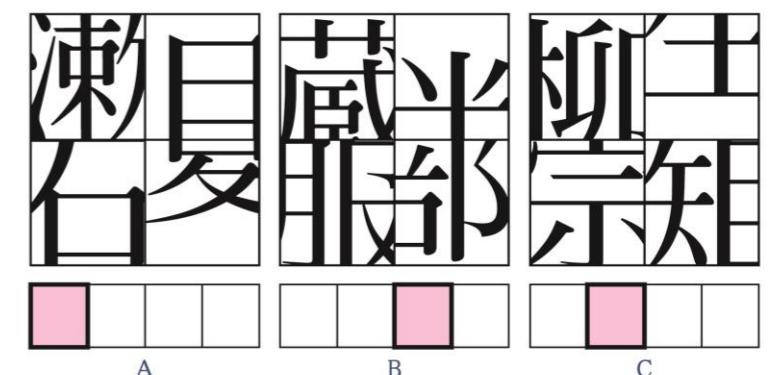
フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し



A～Cは漢字四文字の人の名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



答えは左下にあります。