

フジハート

2021.11

Vol. 90

私とフジアートの人生いろいろ



早いもので来月にはクリスマスが訪れ、今年も残りわずかとなります。コロナの感染者も減っており、今年のクリスマスや年末年始は街に繰り出す人が増えることでしょう。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

この冬のコロナが心配なところですが、経済活動が回りだして、少しずつ以前の生活が戻り、外出する機会も増えてきましたね。ところが、ここへ来て以前にも増して心が落ち込んでしまったり、言うに言えない不安感に悩まされている方が増えているそうです。周りの友人たちは、ご家族で楽しく旅行に出かけたり食べ歩きに出ているのに、自分はちっとも気分が晴れず、食欲もなくて焦って落ち込んでしまう...など

など。そんな方に自粛期間中の生活を調査してみたところ、

「学校や仕事に行けずに1日中家にいたので、夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりして夜更かしし、朝が起きられずに昼近くまで寝ていた。」「食事の時間はバラバラで、きちんとした食事をせず、コンビニの弁当や菓子パン、ピザなどで済ませていた。」「これをやろう！と向かうものがなく、体も動かさずに、ダラダラとした生活を送っていた。」などの答えが返ってくるが多かったとか。

おおよそ4ヶ月くらいの間このような生活パターンが続くと、いざ学校や仕事が始まり、元気よく起きて出かけようとしても、なかなか体と心がついてこないのは当然のことです。朝になったら起きて活動し、夜になったら体を休めるという動物の基本サイクルと食事のリズムが崩れると、体を動かす原動力となるホルモンの分泌、血糖値も不安定になり、それにより自律神経が激しく揺さぶられて、痺れ、ムズムズ感、痙攣、痛み、怠さ、息苦しさ、動悸、不安発作などを起こすようになります。このような状態の時に必要なのは、エネルギーを正しく補う事と、漢方でも気血を補う補剤が必要です。この悩みから抜け出すには、

- ①夜になったらパソコンやスマホに向かうのをやめて、眠れなくても11時にはとりあえず布団に入る
- ②布団の中で、“今日も良い日だった、明日も必ず良い日になるし、私はちゃんと起きられる”と唱える
- ③朝、目を覚ましたらカーテンを開けて朝の日差しを浴び、大きく伸びをして深呼吸する
- ④朝食は抜かずに、軽くても良いので必ず食べる
- ⑤昼食、夕食もなるべく毎日同じ時間に食べる
- ⑥食事の内容に気をつけてグルコーススパイク(血糖値の乱高下)を防ぎ、エネルギーの安定を図る
- ⑦食後に気血を補充する漢方を飲んでエネルギー産生を高める
- ⑧今日はこれをやる！という事をひとつ決めて、それが出来た自分を褒め称える
- ⑨温かいお風呂に浸かり、手足をさすりながら、“よく頑張ったね”と自分を癒してあげる

心身の不調を感じている方は、試してみてください。

コロナ禍になってから、新社員歓迎会も忘年会や納会も出来ずじまいでした。緊急事態宣言や、まん延防止条例が解除になり新規感染者も減少しているので、今年は2年ぶりに会社の忘年会と納会を開催する予定です。

新社員歓迎会と忘年会は合同という事になりますが、久しぶりに全員揃っての開催で、今から楽しみです。

代表取締役 渡邊 富士雄





明日の活力に！
見聞きした体験をご紹介します

「富士山を見つけて」

今年は夏の暑さから急に寒くなった感じですね。秋が短かった気がします。

これから空気が乾燥する時期は、遠くの景色が綺麗に見えます。ふとした時に富士山が見えると改めて富士山の綺麗さに感動し、得した気分になります。私のスマートフォンのアルバムには「富士山」というフォルダーがあります。街中や旅行に行った時に撮った写真をまとめています。

一番のお気に入りには最寄り駅の辻堂駅西口高架からみる富士山です。海岸沿いから見るのももちろん良いのですが、ここからは電車と一緒に撮ることができてとても身近な感じがあります。富士山が綺麗に見える日はつい立ち止まり写真を撮っている方も多く、ベストスポットなのですね。

富士山といえば、やはり雪化粧している姿が一番。今年の初冠雪は9月26日だったそうです。平年は10月2日なので、少し早めでした。

私のコレクションを何枚か載せさせていただきます。
皆さんはどこから見た富士山が好きですか？



辻堂駅西口



みなとみらい
コスモクロックから

ビルの間うっすら富士山が見えます



富士急ハイランド



辻堂駅西口の夕方

イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



子どもの実用書がためになる！

今、子ども向けの実用書がとても充実しています。また、それらが大人にも好評で、書店でも目立つ配置で置かれています。例えば、持続可能な開発目標「SDGs (エス・ディー・ジーズ)」についてや、法律についてなど、一見難しいと思われる内容も子ども向けの実用書なら、わかりやすく解説されていて、手に取る大人が多いそうです。また、片づけの仕方や時間の使い方といったライフスタイルに関わる内容のものはとても参考になり、実生活にも活かしやすいですし、マナーや礼儀など、今さら人に聞けない基本的な事も、子ども向けなら優しい表現で改めて学べます。

さらに、偉人の言葉から生き方を学ぶ本や、アスリートが手掛けた本も生きるヒントになると人気だそうです。『こども六法』や『漫画 君たちはどう生きるか』などはベストセラーにもなりました。子どもに購入するけれど、自分も読んで参考にしたい、という親御さんも多いとか。コミュニケーションや生き方、働き方などに不安や悩みを持つ大人にも心に刺さる内容や、知っておくべき・考えるべきポイントをわかりやすく噛み砕いて教えてくれる内容が、人気の理由かもしれませんね。ぜひ、チェックしてみてください。



現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和3年10月28日 木曜日 天気 晴れ

戸建て2階LDK、天井のクロス張りの工事です。下地はすべて張り替えて、新規の石膏ボードになっています。石膏ボードの継ぎ目にパテを、下地2回、仕上げ1回、合計3回打ってなだらかに仕上げます。

勾配天井なので、高いところは床から4m20cm。脚立と足場板で足場を作り、慎重に壁紙を張っていきます。梁をまたいだり、くぐったりしながら壁紙を張るので、なかなか思うように進まなかったです。

吹き抜けや勾配天井のような高所は、本来1人より2人で張るほうが効率が良いですね。



施工前



足場を作って作業



パテを3回打って下地をなだらかに



施工完了



※完了時はライトを点けているため、光の露出で写真が白く見えますが柱や梁は施工前と同じ色です

スタッフに聞いてみました。

Q. 今、欲しい家電はナニ？

この1年、コロナ禍で家にいる時間が増えたことから、家電を購入した方も多くいたようです。そこで、今欲しい家電（電化製品）について聞いてみました。

渡邊・・・ドライヤーが欲しいです。何故か突然壊れてしまいました。

白鳥・・・床暖マットとエアコンが欲しいです 😊

守家・・・ダイソンの掃除機が欲しいです。今のはもう15年以上使っているのですが、最近スイッチが手元で入らず、本体の部分で入切しないとダメになってきたので。

山中・・・食洗器です。家での食器洗い担当を辞任したい…。

小石・・・コードレス掃除機。今使っているものが接触が悪くなったのか、充電できていない時があります。それと、冷凍庫スペースが広い冷蔵庫！

堤田・・・特になのですが…iPhone13が欲しいです。

高橋・・・テレビです。

三木・・・洗濯機ですね。子どもが活発になって洗い物が増えてきたので、今より大きいものが欲しいです。

岡・・・ドライブレコーダーが欲しいです。

鈴木・・・冷蔵庫ですね。

鎌田・・・テレビですね！

檜原・・・今は特にないですね。

阿部・・・今より容量が大きい冷蔵庫か、冷凍庫が欲しいです。

三角・・・衣類乾燥のための除湿器。今使っているものが10年超で、心なしか性能が落ちたようで買い替えたいです。



乾燥は肌にも体にも悪影響

住まいの快適レポート

室内環境を整えて、潤い生活!

冬に向けて、肌の保湿対策は万全ですか? スキンケアと同様に、室内の湿度管理も重要。最適な環境をキープして、心身に潤いを!

● 空気の乾燥

冬は特に空気が乾燥しているため、肌の水分が蒸発しやすい。エアコン暖房も湿度を下げる一要因。

● 肌のバリア機能の低下

紫外線や熱いシャワーなどによるダメージで、バリア機能がダウン。外部刺激に弱くなり乾燥しやすい肌に。

● 加齢による潤い成分の減少

加齢と共に、健やかな肌を保つバランスが崩れがちに。特に保湿成分の減少で肌の水分量も低下してしまいます。



肌乾燥の要因って?

健康と室内環境の密接な関係
快適空間を整える工夫



● 冬場の快適空間をキープ

冬を快適に過ごすのに、ベストな室温は18~22℃、湿度は50~60%。健康美を維持するための乾燥対策の道標に。

● 湿度を保って肌トラブルも予防を

前述の通り、さまざまな要因で肌のバリア機能は鈍くなりがち。肌のバリアが正常に作用しないと、菌やウイルスなどが傷んだ皮膚から侵入しやすくなり、湿疹などを発症したりするおそれもあります。

● 室内加湿の工夫

- 加湿器をフル活用。
- 洗濯物は室内干しに。または濡れたタオルを吊り下げて加湿アップ。
- 部屋の湿度を高める働きがある観葉植物などを配置。ストレスも緩和され、より健康美へと誘い一石二鳥。

過度な加湿はカビや肌荒れを引き起こすことにもなるので注意を

Thank you for reading.

✦ 編集後記

事務スタッフ
三角由香



先月キンモクセイが2度咲きしたことを書きましたが、その後、家の裏にある河津桜に1輪の花が咲いているのを発見しました! また、庭のツツジにもつぼみが。植物が勘違いするほど、今年の秋は本当に暖いんだと実感します。この暖かさのせいか、今年はカメムシが多いと感じますが、みなさまの周りではいかがでしょうか。どこからともなく臭ってくるカメムシ臭...干した洗濯物や布団にくっついていたり、サッシの棧に隠れていて、気づかずに刺激してしまいガッカリさせられることが今年は毎日のようなのです。つかんだり叩いたりできないところが厄介で、見つけたらそ〜と新聞紙などに移動させて、外に放り出しています。臭いさえ出さなければ害はないのに...と思っていましたが、梨、リンゴ、ぶどうなどの果実に被害を与える「果樹カメムシ」など、農作物や植物にとって病害虫となる種類もいるそうです。さらに大量発生すると家の壁中がカメムシだらけになったり、街灯にたくさん集まってくるといった被害もあるそうで((; ㉿))アルルル... 地道に退治できるくらいは、暖かさ引き換えに我慢しなくちゃ、と思う今日この頃です。



フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1
☎ 0120-34-6829

鎌倉大船営業所
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28
☎ 0120-43-6829



フジアートHP