

おまたせ！ わいわい通信

Vol.32



LUCKS NETWORK



©fumira

『コミュニケーション』

現在参加させて頂いている勉強会で「コミュニケーション」について勉強しました。

弊社では朝礼・夕礼を実施していますが、十分コミュニケーションが取れているかというと、決してそうでもありません。他社の皆様も同じ様に朝礼・夕礼・会議といった事を実施されている様ですが、私と同じ様に十分にコミュニケーションが取れていないと感じている方もおられました。

コミュニケーションとはいつも考えていないといけないう事で「こうしたら良い」という答えもなく永遠のテーマである様な気がしました。

しかし勉強になった事は周りを変えようと思っても決して変えられないということ。自分が変わらなければ、周りも変えられないという事でした。

もっともっと社内のコミュニケーションを十分に取、皆様のお役に立つ事が出来る様、全社で取り組んでいきたいと思っております。



営業開発部 営業グループ 守岡 聡

『食事』

皆様、こんにちは。

最近、食事について、考えることがあります。そこまで深く考えている訳ではないのですが、一人暮らしをしながら、よく考えるようになりました。

それは、僕は基本的に何を食べても美味しいと感じる人間なのですが、一人で食べる食事というのが、最近美味しくなくて仕方ありません。一人でいると、よく夜の食事でもダメだなあと思いつつも抜いてしまします。

やっぱり食事は大人数で食べる方が美味しく楽しいものということを実感している今日この頃です。

まだまだ寒いですが、体調だけは皆様気を付けましょう。



営業開発部 不動産グループ 浅野 充弘

◆書体の選択

書体は誌面のイメージを大きく左右する重要なものです。

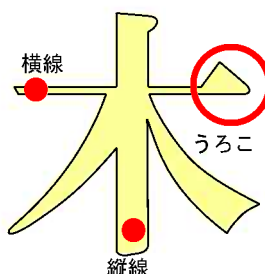
印刷物に使用される書体には数多くの種類があります。

また、和文フォントでは、縦線と横線の太さが異なり「うろこ」などの特徴がある「明朝体」や、「うろこ」がなく、縦線と横線の太さが均一な「ゴシック体」、ゴシック体の角が丸くなった「丸ゴシック体」、筆で文字を書いたような「筆書体」、教科書で用いられるような「教科書体」をはじめとする「楷書体」など、書体を分類するカテゴリーにもさまざまなものが存在します。

◆明 朝 体…ゴシック体と比較して、やや筆で書いたような手書き書体として表情が強く、小説などのような、テキスト量が多く落ち着いて読ませたい本文に多様されます。

◆ゴシック体…明朝体などに比べ「人工的にデザインされている」と印象も強い書体です。その様な要因によって、ゴシック体は「モダンなイメージ」「力強いイメージ」と言われることが多いです。

<例> HG明朝E





『背伸びについて』

かという、私が思うに・・・

- ①自分のしたいこと、楽なことを我慢する
- ②周りの誘惑や、時には中傷にも耐える
- ③早起きをする(睡眠時間を削る)
- ④困難で高い目標を掲げてそれに集中する
- ⑤お金を投資する

- この4つが出来てなかったら根性と勇気があるとは言えないし、勉強しているうちには入らないと思う(苦笑)。
- 私は決して根性も勇気もあるとは言えないが、勉強するために心掛けていくことがある。それは・・・

‘背伸びをすること’

- 休憩の時にする体の背伸びではなく、心の背伸びというか、精神的な背伸びというか・・・つまり、10しか出来ないことでも15引き受けたり、出来るかどうか分からなくても‘やります’と言ったり、資格の受験でも、落ちたら恥づかしいからと言って誰にも言わずにこっそり受験するようなことはせずに必ず「今度、こういう試験に挑戦する。そして必ず合格する！」と公言する(これも良いか悪いかわからんけど...苦笑)

- そうすることで、何とんでも勉強せざるを得ない状況を作る。ある意味、背伸びをするということは自ら背水の陣を敷くのに似ているような気がする。でも、そうすることが少しの勇気と根性で勉強をする秘訣だと思う。

※でも、去年の10月にそうやって背伸びして受験した一級建築施工管理技士の二次試験(実地試験)の合格発表が先週あった。結果は...不合格だった...。今年は必ず取る！



←昨日、いつもお世話になっているイッセイに散髪に行った。いつも私は夜の八時頃に行く。イッセイでは髪を切ってくれながら疲れを癒しリラックスさせてくれる(私はいつも寝てしまう)。まさに‘男のサロン’。男を磨くためには是非イッセイに(マスターは...笑)。※この写真は一昨日、イッセイで「今からどうせ家に帰るんでしょ」と‘遊び心’でクセ毛の私の髪をコテでピーンと立てられた時の写真。以前もイッセイの‘遊び心’で私の寝起きのとぼけた顔写真を新聞広告に使われた...苦笑



←うちでは資格の取得に力を入れている。取得した資格証(合格証書)の写しをこうやって会議室に掲示している。おやっ、左端に空いているところが・・・



←実は今月ここへ私の一級建築施工管理技士の合格証書が入る予定だったのだ...苦笑。来年の2月にはここへ間違いなく入るだろう(背伸び...)。左側は私の一級土木施工管理技士の合格証書の写し。右はうちの大西の一級建築施工管理技士の合格証書。

色の表情

～ネクタイの色・デザインで

印象UP!～

【Ⅳ】茶色系ネクタイ編

何気なく付けているネクタイですが、実は人の心に様々な影響を与えています。グレーや紺という比較的落ち着いた色のスーツが多い中、ネクタイは多くの色・デザインがあります。ネクタイが相手に与える印象の違いを色・テーマ別にご紹介します。

◆茶色系のネクタイ

◇堅実さの演出と堅実な結果を出したい時



茶色は土や木の色。人の心を落ち着かせ、堅実な方向に導く色です。ガンガン前に進みたい営業マンさんよりも、財務・会計担当の人が日々身に付けられるといいのではないでしょうか。

また、会社の方向性を、堅実な結果に導きたい慎重さが求められる会議の場に活かせる色でもあります。特に、ブラウンとブルーの組み合わせのネクタイは、感情を鎮め、堅実な結果を出したい仕事を進めたい時に活用してみてください。



カーテンのお手入れ

定期的なお手入れで、長持ちさせましょう。



◆普段のお手入れ

カーテンの汚れのほとんどは、空気中のホコリが付着したものです。日頃のお手入れが肝心になります。通常のお掃除の合間に掃除機のブラシ付きアタッチメントなどを利用してやさしく表面のホコリを吸い取ります。特にヒダ山の部分やタッセルでまとめた部分はホコリがたまりやすいので念入りに手入れしましょう。

◆家庭でお洗濯する場合

タバコのヤニやキッチンの煙は、時間が経つほど落ちにくくなります。カーテンは年に1回、レースは半年に1回程度のお洗濯をおすすめします。(※カーテン裏に縫い付けてある洗濯ラベルで、洗い方を確認して下さい。)

脱水時間は長いと、シワがとれにくくなります。カーテンで1分、レースなら30秒程度にとどめてください。また、レースカーテンの汚れの大半は、ガラス窓に付いた汚れをカーテンが拭いて付きます。ガラスがピカピカだとカーテンの洗濯回数も減ります。カーテンのお手入れと合わせて窓ガラスのお手入れもしましょう。

より快適で心地よい生活をサポートするために、カーテンにはさまざまな機能や性能が付加されています。主なカーテンの機能・性能を紹介します。



- ◆防火...生地が燃えにくい、燃え広がらない性質があります。施設や高層マンションでは、防火性能があるカーテンをつけることが義務付けられています。



- ◆ウォッシュャブル...家庭用の洗濯機で洗えます。最近ではほとんどの商品にこの機能があります。



- ◆遮光...光を遮る遮光カーテンは、遮る性能に応じて1～3級までの等級があります。寝室やオーディオルームに最適です。



- ◆制電...電気を防止するので、ホコリもつきにくく不快なパチパチ感をやわらげます。(※静電気を感じ方には個人差があります)



- ◆防水...水をはじく機能があり、シャワーカーテンなどに付けられます。

上記の機能は(社)日本インテリアファブリック協会の統一マークです。



コリウス

- 【学名】 *Plectranthus scutellarioides*
 【英名】 painted nettle coleus
 【和名】 キンランジソ (金蘭紫蘇)
 ニシキジソ (錦紫蘇)
 【分類】 シソ科 プレクトランサス属
 (ヤマハッカ属) 常緑多年草
 【原産地】 インドネシア
 【環境】 20℃以上 非耐寒性

【特徴・育て方・水やり】

観葉植物としてはもちろん、花壇の「葉物」としても有名な植物です。置き場所は、できるだけ太陽の光が当たる環境が望ましいです。コリウスは真夏の直射日光でも葉焼けをすることがなく、強光線下で葉色が鮮やかになります。弱光のもとで育てた場合は徒長するだけでなく、葉色も落ちてしまいます。たっぷりと日に当て、コリウスのもつカラフルな葉色を十分に引き出してください。

水やりは基本とおりに乾いたら十分にやります。上記のようにコリウスは日の当たる環境で育てることが多いので、夏場は水切れに注意してください。場合によっては朝と夕方の一泊二回の水やりが必要となることもあります。

冬越しは室内ならば、まず大丈夫です。若干、下葉の脱落が気になることもありますが、春先に切り戻したり、挿し木で再生することにより解決します。害虫もコリウスが特別に注意するものではありません。

順調に育っていると、そのうちに花芽をつけるようになります。残念ながらコリウスの花には観賞価値はほとんどなく、一説によると、花を咲かせると葉色が悪くなるとも言われています。特に花を見たい訳でなければ、早めに切り取ってしまっても構いません。

◆美容の味方 ヨーグルト

ヨーグルトで体の内外から美しくなりましょう。

◆ヨーグルトとは…

ヨーグルトの材料になる牛乳は、良質のたんぱく質が豊富な、栄養バランスのいい食品です。そこに乳酸菌をプラスして、発酵したものが、ヨーグルトになります。

ヨーグルトの代表的な栄養素は、カルシウムが有名です。全脂無糖ヨーグルト 100 グラム中に 120 ミリグラムのカルシウムが含まれ、実力は牛乳と同等。丈夫な骨の為にも、ヨーグルトを食べたいものです。

また、牛乳より優れているのは、タンパク質の吸収率。乳酸発酵によって、たんぱく質がアミノ酸などに分解されて細かくなっているので、吸収率が高いのです。

風邪をひいたり、胃腸が弱っているときでも、ヨーグルトはお腹に優しい食品ですよ。

◆ヨーグルトでダイエット…

ヨーグルトは今やダイエット食品の代表格として有名です。腸の中には善玉菌や悪玉菌が存在します。食生活の変化やストレスなどにより、悪玉菌の増殖で、腸をアルカリ性にしてしまいます。それに対し、善玉菌は悪玉菌の力を弱め、腸を酸性にしてくれます。その善玉菌を

多く含んでいる食品の代表が、ヨーグルトなどの発酵乳酸品に含まれる乳酸菌なのです。

この善玉菌を使った整腸作用は、ダイエットにも効果的です。腸のぜん動運動を活発にすることで、腸内環境を整え、便秘や下痢などの悩みを改善してくれます。便通が良くなると、体の代謝も改善され、脂肪も燃えやすい体になります。皮膚の代謝もよくなるので、肌もきれいになります。

ダイエットで、体の内から外から、きれいにしましょう！健康と美容の為には、ヨーグルトは毎日食べることが理想です。プレーンヨーグルトを、1日に100g～200gとると効果的でしょう。

もちろん前提として、バランスのいい食事を3食きちんと食べることは基本です。食事を取らないと、便も出ません。

しっかり食べて、しっかり出して、きれいになりましょう！



クロスワードパズル

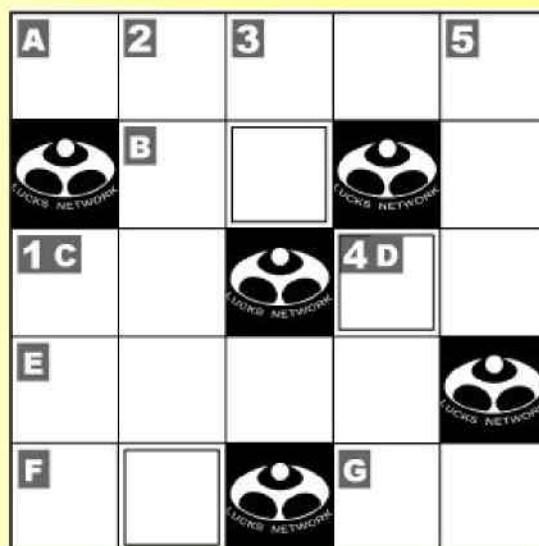
先月号の答え:コバン(小判)

【タテのキー】

- 1: 3月。〇〇〇。
 2: 修了式の後で〇〇〇〇〇が配られる。
 3: 「沈黙は金、雄弁は〇〇」
 4: 57577。〇〇〇。
 5: 羊毛。〇〇〇。

【ヨコのキー】

- A: 〇〇〇〇〇〇式で号泣してしまった。
 B: 「〇〇は天にあり」
 C: 南国の象徴ともいえる木。〇〇。
 D: 腰回りのゆったりとしたグラビアアイドルに対する通称「〇〇ドル」
 E: 4WD「〇〇〇〇駆動」
 F: 皮膚から盛り上がっている小さなできもの一般を指します。〇〇。
 G: 「三〇〇四温」



答えは来月号にて！



今月のオススメ物件情報



不動産に関するお問い合わせは、
0120-926-238 (担当: 浅野) まで
お気軽にお電話下さい。



◆◆◆賃貸物件情報◆◆◆

御門町 家賃 30,000円 **嬉しいお手頃家賃です!** **2K**




所在地: 福山市花園町2丁目6-25
間取: 洋6・洋4.5・K3 駐車場: 無
即入居可能です。
緑町公園&バラ公園の近くです!

南蔵王町 家賃 30,000円 **家賃値下げしました♪** **1DK**




所在地: 福山市南蔵王町4丁目
間取: 和8・DK4.5
駐車場: 別途契約
バストイレ別・シャワー・エアコン
外壁リフォーム済!!!

御船町 家賃 38,000円 **最上階の角部屋!!** **1K**




所在地: 福山市御船町2丁目
間取: 洋6・K 駐車場: 無し
ボートプラザ&駅前アクセス便利ですよ!

曙町 家賃 40,000円 **買い物便利な地域です♪** **3DK**




所在地: 福山市曙町3丁目
駐車場: 1台込み
町内会費: 300円
間取: 1F(和4.5・K4.5)
2F(和6・和3)
バス・トイレ別、エアコン付

東川口町 家賃 50,000円 **小学校すぐ近くです!** **3DK**




所在地: 福山市東川口町5丁目
間取: 和6・和6・洋4.5・DK6
共益費: ¥2,000
駐車場: 軽 ¥3,000
普 ¥4,000
ペットOKです!!

曙町 家賃 60,000円 **買い物便利な地域です♪** **3DK**



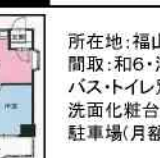

所在地: 福山市曙町3丁目
駐車場: 1台込み(屋根付)
共益費: 家賃含む
間取: 1F(和6・K6)
2F(和6・和6)
バス・トイレ別

駅家町 家賃 62,000円 **最上階空き有ります!!** **3DK**




所在地: 福山市駅家町法成寺
間取: 洋6・和6・DK6
駐車場: 1台込み
【設備】 フローリング・室内洗濯機置場
敷地内駐車場・洗面化粧台・バストイレ別
クローゼット・給湯

住吉町 家賃 72,000円 **福山駅より徒歩10分!** **2LDK**

所在地: 福山市住吉町
間取: 和6・洋6・LDK7.5 10階建ての9階部分
バス・トイレ別、エレベーター、エアコン、駐輪場
洗面化粧台、玄関セキュリティシステム
駐車場(月額 ¥5,000)



◆◆◆ 空室でお困りのオーナー様へ ◆◆◆

おすすめ物件情報への掲載と、弊社ホームページにて物件登録を無料で行っております。
お問合せは、0120-926-238 までお気軽にご相談ください。



◆3月23日:ベルゲニア

◆花言葉:順応する

ユキノシタ科の常緑多年草で、アフガニスタン〜チベットの原産。
観賞用に広く栽培されており、葉は凍傷・咳止めの効果があります。漢名は、虎耳
花の咲きははじめは白く、だんだんピンクが強くなります。
寒さに強いところから、ウインター・ペゴニアとも呼ばれます。

◇栽培方法

株分けで増やします。開花期は3〜5月、植え替えは開花後か晩秋に行います。
耐寒・耐暑性共に強く、土質も問いませんが、多湿と排水不良に弱いので、
やや乾燥気味に管理することが大切です。



▲ ベルゲニア



建物を再生する改修専門会社



株式会社 ラックス



〒721-0952 広島県福山市曙町4丁目3-18



0120-926-238

E-mail: info@e.lucks.tv URL: http://www.lucks.tv
編集/総務部 デザイン担当: 山口
建設業 広島県知事(般一19)第31498号
宅建業 広島県知事 (1) 第9514号
設計業 広島県知事08 (2) 第2174号

ISO9001:2008 認証取得



株式会社ラックス | 検索



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6% www.team-6.jp

株式会社ラックスはチームマイナス6%に加盟しています。