

今月の『トピックス』

1. あおしん会の新年会！
2. スポーツクラブで健康増進！
3. 人間関係が一番の財産！
4. 地震保険の請求期限迫る！
5. 地元のお店「花あき」さん！
6. 投資用物件の一括決済！
7. 人気の設備・リフォーム！
8. 夢は叶えるもの！
9. おかやま的ココロ！
10. ほほえみ日記！

春が待ち遠しい！

温暖の差が激しい2月です。
ボカボカだと思ったら大雪
予報に戸惑う私たち！
お風呂での事故もよく耳に
します。室内は温かく、湿度にも
気を付けて、トイレや浴室も使用
前に温かくしましょう！



たかし

1. あおしん会の新年会に参加！

昨年から、ゴルフがご縁で入会させて頂いた「あおしん会」で新年会が開催されたので参加してきました。1月現在で69名の会員さんがおられますが、お店の名前は知っていても、初めてお会いした方も多く、ご挨拶を交わしたり名刺交換をしました。



あおしん会の総会から始まり、梅津支店長のご挨拶や、響谷常務理事の来賓祝辞があり盛大に盛り上がりしました。

地元の商店街の店主さんや企業の代表者様が多く、お話していくうちに仕事に繋がるお話へ発展しました。「アパートが空いているから募集して下さい。」と言われた家主様がおられ、また「将来息子にマンションを買わせようと考えている」という方、その他にも不動産の事で何人か、ご相談を受けました。

会員さんの中で、やはりゴルフという趣味が一緒の方とはすぐに打ち解けて話が出来ました。春になったらゴルフで一緒にする機会が増えますので、これからが本当に楽しみです。私が存じ上げなくても「ゴルフコンペで名前を見たことがありますよ。」と声を掛けて下さる方もいて、「あおしん会」に入会させて頂いて本当に良かったと思いました。

ゴルフで一緒した事がある方の名前をインターネットで検索していたら、なんと素晴らしいスコアで上がるシングルさんばかりじゃないですか。そして何名かは市のゴルフ協会の役員さんをしておられます。

私の名前もネットで検索してみたら、昨年の市民ゴルフの結果に「岡山佳代子」の名前が載っていました。女子で4位。HDC18.4に恵まれて92点でしたが、目立っていたのですね。グロス順も載っていましたが、女子の89点までで切られていました。グロス順位にも載るように、今年はもっと練習を重ねて、より一層頑張りたいと思います。

ゴルフがご縁で仕事の輪が広がるのは本当に嬉しい事です。好きな趣味を楽しんで、知り合いがどんどん増えて、仕事に繋がるのは最高に幸せです。ゴルフの後、必ず立ち寄る居酒屋「平安」さんでも、たくさんの方と知り合い、仕事に結びついています。

地元に長く住んでおられ、たくさんの情報を得ておられ私にもアドバイス頂ける関係は素晴らしいです。お客様から時には厳しくご指導頂く事もあり、叱咤激励に感謝します。

たくさんさんの会員さんが参加され、私も親しく歓談させて頂き、名刺交換しました。



西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・サイクルセンター



岡山佳代子

株式会社アプローチ

TEL048-621-1300/FAX048-621-1301

お客様ご相談窓口 0120-241-060

〒331-0074

さいたま市西区宝来1717-5

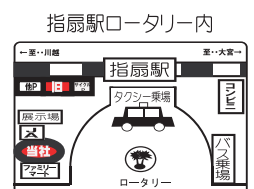
<http://yamatokun.info/> mail info@yamatokun.com

■定休日 毎火曜

■営業時間 10～19



岡山 貴紀



あおしん会の69名の会員さんのうち、25名の方と面識があります。今年からいろいろなイベントに参加させて頂いて、何かお役に立てることがあれば、積極的にお手伝いしようと思います。

この新年会は、三京かまぼろ温泉で開催され、森会長のご挨拶で始まりました。森会長さんとは、前回のあおしんゴルフコンペの表彰式で、森会長の隣の席になり「ドライバーの飛距離の出し方」のポイントを教えて頂き衝撃を受けたのでした。私はまだ出来ていません。大先輩のお話は勉強になりますね。

余興では「中郷囃子連」のメンバーさんによる獅子舞踊りや笛・太鼓の演奏を楽しみました。中郷獅子連を引っ張っておられる、大宮西ライオンズクラブの永村委員長さんはお祭りが好きなのですね。一層親しみを感じました。

ハズレが無い福引抽選会もあり、ナンバーと名前が呼ばれるたびに私もドキドキしました。今回は参加賞ということで、おいしい果物をたくさん頂き、楽しくて有意義な時間を過ごさせて頂いた「青木信用金庫指扇支店」の支店長さんや職員さんに感謝致します。ありがとうございました。



中郷囃子連の演奏の中にあおしん会の会員さんにも飛び込み参加！とても楽しそうでした。

2. スポーツクラブで健康増進！

たくさんの知り合いや友達がスポーツクラブに通っていると聞いて、私も健康維持の為に通いたいと以前から考えていたのでした。日進にスポーツクラブができたと聞いて、早速見学に出かけたのです。実は、私は約20年前ですが、スポーツクラブに通っていた時期があり、仕事が休みの日はエアロビ・マシンなどを楽しんでいた。

自分の事を「まだ若い」と思いたいのですが、体や脳は確実に老化しています。今はその老化現象をいかに食い止めるかが最大の課題です。仕事や趣味でゆっくりする時間が無いのですが、考えてみたらそれらが生きがいであり、全くストレスにはなっていません。スポーツクラブに通うのは他の目的もありま

す。

「キッツウエルネス日進」はトレーニングだけではなく、幼稚園生のプールから年金受給者の方が気軽に楽しめる「温泉・お風呂・サウナ」まで、幅広いメニューがあり、仕事帰りのサラリーマン・OLさんなど、様々な年代の方が通っておられます。私は整体に通っているのを月に一度に減らし、お風呂を沸かさなくて良い分ガス代が節約できますので、生活費の負担が変わらずに健康になれる計画です。

平日は夜11時まで営業していますので、仕事が終わる夜の7時に出てもしっかり楽しめます。まず、体成分の検査をして貰いました。今の状態を確認して、半年後にどれ位変化があるのかを分析したいと考えています。プリントしたのを見せて貰って説明を聞きました。少し体脂肪率が高いようです。筋肉量が少し低いけれど全体的には適正だという結果でした。

運動をして温泉に入り、サウナで汗を流し、仕上げはマッサージ器です。去年は体が疲れる事が多く、自宅にマッサージ器を買おうかと本気で悩んだのですが、無料で出来るので本当に嬉しいです。プールで歩行するだけでも体に良いので、水着も買いました。

日進の駅から徒歩5分なので、電車に乗って来られる方も多いようです。駐車場代は2時間半無料、スポーツクラブの1階がスーパーというのも嬉しいですね。

今年は健康に気を付けて、ストレス解消し、より一層仕事ができるように頑張ります。健康である事が当たり前のように感じる私たちですが、本当は健康って当たり前ではない貴重なもののなのです。生活習慣や食事にも気を付けないと病気になってしまいます。精神的にもリフレッシュする事が大切です。

皆さんも健康維持・増進の為に
今から何か始めてみませんか？

でア
引勝
業つ
者ロ
さん
と良
開い
催賞
し品
ま選
しべ
まゲ
すム



3. 人間関係が一番の財産！

年末から売買契約の取引件数が多くなりました。その中で、今まで経験しなかったような、私にとってお付き合いが難しい性格のお客様の取引が無事に完了し、とホッとした所です。

約2年前に中古マンションの売却相談を受け相場より高めの物件でリフォーム施工していないマンションだったので、広告をしてもなかなかお問い合わせも少なく、やっと「見学したいという申し出があったお客様」をご案内をして価格交渉をしても、売主様になかなか応じて頂けませんでした。

**話をしても、いつも怒っているような人。
そんな人って近くにおられませんか？**

いつも上から目線で厳しい口調で、話しかけたら聞いて貰えず文句ばかり言われているような。そのような気分を何度も味わったので、あまり積極的に売ろうとは思えなくなっていました。

しかし、決済引渡しの日、**このお客様の想像もしなかった意外な一面を見たのです。**真実のところはご本人が一番悩んでおられたのです。そして結果的に私に深々と感謝の気持ちを言って頂けたのでした。それはもう感動しました。**皆様にも経緯を聞いて頂き、これからは人を見る目を変えなければならぬ事も知って頂きたいと思ったのです。**

ある日「この物件を買いたいのですが」と、あるお客様から購入のご相談を受け、慎重に契約の話を進めて行きました。価格交渉は何とか少し応じて頂けました。買主様のご要望で、100%ローンを組むので、売主様に契約時に支払う手付金を安くして頂くように話したところ「金の無い奴はマンションを買える訳ない」と怒り出す始末でした。結果的に売買代金が受け取れば問題無いのですが、思うとおりに行かないと愚痴ってばかりの方でした。

心の中で「お金を持っている人は、もっといいマンションを買うのですよ」と思っていました。でも銀行の審査も通り、無事に契約し、やっと売買決済の日を迎えたのでした。**この日までに何度も売主さんと打ち合わせをし、そのたびに厳しい口調のお返事に耐えてきました。**

決済をする銀行まで、売主さんと一緒に車で向かいました。本当は電車で行って、なるべく話をしないようにしようと思っていたのですが早めに来て頂いて、雰囲気から車で行くことに変更しました。

車中、黙っている訳にも行かず、世間話やそれぞれの家族の事などを話しました。**私が不動産の営業を30年以上続けてきた事や、今は息子と一緒に仕事をしている事を話すと、売主様のお気持ちが優しくなったように思いました。**

売主様は「俺はダメなんだよ。つぶしがきかなくて。」そんな風に寂しそうに話し始めました。大手企業で定年まで勤務してから退職し、その後別会社の役員などを経てから仕事を辞められたそうです。それから仕事を探そうとされたようですが、誰に相談しても、直接ご自分で声を掛けても、性格が性格なもので誰も雇ってくれないそうです。

立派な会社の偉い役員さんをされると、どうしても若い人たちの気持ちを理解したり仲良くするのが難しいのですね。まして自分の部下だった人の下で仕事をするって耐えられないのでしょうか。いつも上から目線で話をしてしまいます。

ご自分でそういう現実にはぶつかって、初めて今までの人生が良かったのかどうかと振り返ってみて、他の人がとても羨ましく感じているようです。だからと言って、つい自己流の話し方が変えられないのですね。

すべての取引が完了し、私がお礼を言いますと「お世話になりました」と頭を下げて感謝して下さいました。喜んで頂けて本当に良かったです。



いつもニコニコ！
楽しいお付き合い。
笑顔です。
誰とでも仲よくできます。

今までは避けて通ろうとした方でしたが、その方の寂しさが少し理解出来て気の毒に感じました。でもそのお気持ちがあれば、いつかは誰とでも気持ちが通じあえると思います。幸せな老後を迎えられるでしょう。いつもニコニコする習慣を今から身につけられるといいですね。

出来るだけこのお客様と関わる事を避けていた私でしたが、長く広告を続けて売主様にも買主様にも喜んで頂けた取引が出来て、本当に良かったと思います。諦めずにずっとお付き合い

してきて良い結果に結びついて勉強になりました。

人にとって一番大切な財産はお金ではなく、素晴らしい人間関係のように思います。

まずは家族に対して優しく！
家族の笑顔は、自分にとって何倍もの笑顔になって返ってきます。家族・友達・知り合いを笑顔を増やして明るく楽しい人生にしましょう！

賃貸物件の重要事項調査・書類作成・借主様へのご説明・契約・入居後のクレーム処理・リフォーム工事・敷金精算・原状回復工事や法律に照らし合わせたりアドバイスを丁寧に行います。
《管理部 岡山貴紀》



4. 地震保険の請求期限迫る！！

— お役立ち情報のご案内 —

とても得する情報が入りましたので、緊急にお知らせします。公には報道されていない事ですが、諦めていた保険金が今手続きすれば手に入るかも知れないと言うのです。

《地震保険に入っていて》

東日本大震災後に保険金請求をされていない方は、数十万円の保険金を頂ける可能性がかなりの確率であるそうです。

大震災で建物が傷んでいても、生活するのに支障が無く、全く影響が無いと思われる方が大部分ですが、ほとんど気が付かない小さな亀裂でも地震保険の対象となります。

そのことを積極的には教えてもらえていなかったりして、知らない方が多くいらっしゃいます。

震度5以上の地震があると建物はなんらかの損傷の影響を受けているそうです。でも一般的には「建物の全壊もしくは半壊程度のひどい状況」でなければ、保険金がおりに来ないのだと保険会社の代理店をしている当社でも諦めていた部分がありました。

お聞きした専門家の話によりますと、地震保険は、おりた保険金に対して使いみちの制限がないこと、保険金を頂いてもこれによって保険料があがることのないなどのメリットがあります。

ただ、注意しなくてはいけないことは、保険会社から調査に来られる鑑定員の方は、目視によって亀裂を見つけ損傷を判断するので、小さな亀裂までは見つけてもらえにくいこと、原則請求期間が3年間でもうすぐその期限(本年3月11日)が来てしまうことなどがあります。

地震保険に入っている方にとりまして、多くの方が数十万円の保険金を頂ける可能性を秘めていますので、朗報かと思えます。

まずはご自宅が地震保険に入っているかどうか確認いただきまして、ご両親や仲の良いご友人の方にも教えてあげてください。

アドバイスを行っている会社さんをご紹介しますので、気軽にお声を掛けてください。

大震災が起こった時に、地震保険に加入されていて、その後に建物の補修をされていない方であれば、保険金の請求が出来るかも知れません。大きな地震だったので、建物は傷んでいます。素人が見ても解らない傷が、専門家に依頼すると地震によって起こったかどうかを無償で判定して頂けます。

貰えなくて元々です。中には数十万円の保険金を手にされた方が何人もおられると聞き、皆さんにも緊急にお知らせしたくなりました。**調査を依頼しても無料**です。手数料は保険金がおりにした場合にのみで、30%負担での成功報酬型です。

心当たりのある方、今すぐお電話下さい。
手続きの期限は3月11日です！

地震保険の請求期限が間もなく到来します！
見た目で解らないようなヒビでも対象になるかも？

損害の状況		支払われる保険金
建物	家財	
全損  屋根・柱・壁・基礎などの損傷が 建物の時価の 50%以上 焼失・流失した部分の床面積が 建物の延床面積の 70%以上	家財の損害額が 家財の時価の 80%以上	契約金額の 100% (時価が限度)
半損  屋根・柱・壁・基礎などの損傷が 建物の時価の 20%～50%未満 焼失・流失した部分の床面積が 建物の延床面積の 20%～70%未満	家財の損害額が 家財の時価の 30%～80%未満	契約金額の 50% (時価の50%が限度)
一部損  屋根・柱・壁・基礎などの損傷が 建物の時価の 3%～20%未満 全壊・半壊に至らない建物が 床上浸水 または地盤面から 45cmを超え も浸水	家財の損害額が 家財の時価の 10%～30%未満	契約金額の 5% (時価の5%が限度)

**東日本大震災が起こった時
地震保険に加入されていた方で
専門家に一度も相談をしたり
修理を行わなかった方、今すぐ
アプローチへお電話下さい！**

5. 地元のお店「花あき」さん！

去年のNHKの連続テレビドラマで「あまちゃん」が大人気だったのは、皆さんがご存じの事ですが、私は年末の総集編で初めて見たのでした。その中で特に印象に残ったのが「地元へ帰ろう」という挿入歌です。

若い人たちが都会に憧れ、夢を描いて都会暮らしをしたにもかかわらず、挫折し心が傷ついた時に故郷の良さを思い出す人が多いと思います。私たちは素晴らしい場所で生まれ育っても自分が持っていないものに憧れてしまいます。本当に良い物は地元で見つける事が出来るのですね。

そんな意味でも、アプローチが当初から目指していた「地元の商店街」を応援しようと再確認しました。今まで何度か地元のお店を紹介させて頂き「やまとくん便りに載っていたから出かけてみました」という声もたくさん寄せられました。

今月も日頃からお世話になっているスーパーライフのそばの花屋さん「花あき」さんをご紹介します。

いつも素敵な花一杯のお店
フローリスト花あき
指扇領別所3668
へライフ北となりへ



電話 048-623-0821
http://www.eflora.co.jp/shop/hanaaki/
Eメール hanaaki@opal.ocn.ne.jp
営業時間 9時～20時 定休日 火曜日

《花あきさんからのメッセージ》

花のカラー、クオリティー、シーズンを大切にして、テーマは「人を幸せにする花」。丁寧な仕事を心がけています。店内にはひとつひとつ厳選した花が季節ごとのテーマに合わせディスプレイされています。

東京ビッグサイト行われる日本国内最高峰のフラワーデザインコンテスト「ジャパンカップ」に南関東代表選手として選出され、出場するなどデザインにも力を入れており、チョッと変わったギフトや贈り方贈る方へ合わせたお花の贈り方も提案させていただいています。

お部屋に飾る1輪のお花から大切なあの方へ贈るお花まで経験豊富なスタッフが笑顔でお客様をお迎えします。

各種イベント装花も承っております。右の写真はソニックシティ大ホールに装飾したお花です。



いろいろな注文にも気軽に応じて下さって、アドバイスなど頂ける親切なお花屋さんですよ！

6. 投資用物件の一括決済！

1月は売買の取引が普段の月よりも多く、中でも「一括決済」での取引がありましたので、事前の準備に少し気を遣いました。「一括決済」とは、契約と引き渡しを一日で行う事です。これには「売主が抵当権を設定していない・買主が現金での購入」などの条件が必要です。

前もって重要事項調査をし、書類を作成すると同時に、決済時に必要な費用を前もって計算するのですが、売主様も買主様も当事者が契約に立ち会えないという事情もあって、司法書士の先生の下準備も大変でした。

何しろ、当事者がいないのに代理人が署名押印して所有権移転をする事になるのであります。不動産会社としても契約に関する委任状を預かり、司法書士は事前に売主と面談し身分を確認しました。

しかし売主様が忙しい方なので、司法書士が時間外に動いて下さった事は本当に助かりました。契約がすぐに決まり、一括決済までも時間が短かったのですが、事前に重要事項説明書を買主様に目を通して頂いていた事もあり、1時間半で何の問題もなく、一括決済が滞りなく完了しました。

買主様が投資用として買われたマンションなので、これから少しリフォームを施して賃貸で借主様を募集します。駅から近く、南向きのマンションで、ベランダから富士山が見えます。賃貸物件は飽和状態ですが、すでに数件のマンションを持っておられる家主様は、賃料を安めにされて契約金も抑えられています。

不動産が1年を通じて一番動く2月・3月を迎えました。毎日お客様が来店され、ご希望条件をお聞きしています。4月から消費税が上がりますが、平成27年に10%になるまでの期間内に家の建て替えや大規模リフォームをされ

たいとの**短期貸し希望の方が一番多い**です。これからも増加し続けると予想されますので工事関係者の方も忙しいでしょう。

投資用物件を保有される方は、その諸事情により考え方が違うようです。若い家主様はどんどん事業を拡大しようと計画され、高齢になって来られた家主様は、相続税や将来の維持管理を心配されて処分を検討されています。

家主業はある程度の知識を持って、ご自分でも判断できる事が重要だと思います。不動産会社にすべてを任せるのも悪く無いですが内容を把握し、注文を出すことも大事です。何しろご自分の大切な財産なのですから。

アプローチの考え方は、やまとくん便りで今の不動産事情をお知らせし、業界の専門的な資料をお配りすることで家主様のお役に立てるような会社であり続ける事です。購入から賃貸に、また賃貸から売却へ、一貫してお手伝いできますので困ったり悩まれた時はいつでもご相談下さい。

7. 人気の設備・リフォーム！

このようなシステムキッチンで美味しいお料理を作りたい。私の夢ですが。



平成26年4月から消費税が5%から8%に引き上げられます。リフォーム工事についてとても重要な部分なので、改めて確認をお願いします。

原則は商品の受け渡し時によって消費税が変わってきます。例えば**3月から工事を始めても完了が4月になった場合、消費税は8%となります**。リフォームにおいて商品の受け渡し時とは、工事が完了して代金の支払いが行われた時のことになります。

ですから、3月中に工事が完了したとしても、代金の支払いが済んでいなければ増税となってしまいますのでご注意ください。**アプローチで行っているリフォームも、駆け込み需要の影響がかなり出てきています**。現在行っている工事については増税前に完了できる見込みですが、今後、大規模なリフォームを行

う場合には注意が必要です。

各所で耳にするのが「人手が全く足りない」という、悲鳴にも似た工事関係者の声であり、なんとか3月中に引渡しを終わらせたいというお客様の声に必死で堪えているのが現状のようです。しかし、**人手が足りないからといって大した技術もない人間を使うような業者も増えていくと聞きますし、リフォームを頼む時にはそういった部分も含めて注意した方がよさ**そうです。

短い工期で、いかに納得の仕上がりにするのか、今の時期がリフォーム業者の質が一番試されている時期なのかもしれませんね。「**腕の立つ職人にしか頼まない**」というのが**アプローチのリフォームに対する考え方**です。増税前のリフォームについてお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

8. 夢は叶えるもの！

《サッカー本田選手に学ぶ事》

本田圭佑のミラン入団会見は見事でした。男の中の男というより、神様のように神々しく見えました。

私の子供3人のうち、**息子2人は学生時代にサッカーをしていました**。そして次男の子供2人も今サッカーをしています。一時は朝の6時に起きて長男に特訓していると聞きましたが、今はどうでしょうか。自分もフットサルを楽しんでいるようで、仕事が終わってから仲間と練習する日もあるようです。

小さなサッカー少年にとって、本田選手が語った「夢実現」の話はどんなに夢が広がった事でしょう。一筋に努力すれば、何でも叶えられると思ったでしょう。

普通だったら「夢は夢」でも、**夢を実現した人がいた**のです。それを当たり前のように淡々と語っていた姿は印象的でした。

本田選手よ！
今からの活躍を応援する。
子供たちの夢を託して！



若い人たちが学生さんたちは、将来何の目標も無いという人も多いそうです。親の言いなりになって勉強だけを頭に詰め込んできたせいなのではないでしょうか。遊ぶ事・スポーツをする楽しさを知らないで育ったのでしょうか。筋肉がないガリガリさんが多いです。

本田選手がどのような活躍をするか解らないし、サッカーの事もよく知らない私ですが、日本に本田選手のような根性がある若者がいて嬉しく思いました。気分がスカッとして、この私も夢を持ち夢を実現したくなったのです。今までは遠く果てしないものだったのが、もしかしたら手が届くかも知れないと思ったりして。

人生は長いようで短い。
あっという間に年を取ってしまう。
生きている事って素晴らしい。
こんな事が出来たよって言うてから死にたい。
いえ、まだまだずっと先だけれど。

今日も少し頑張った。
明日も努力を続けよう。
苦難があっても泣き言なんて言わない。
苦勞も乗り越えればまた楽しい！

9. おかやま的ココロ

2月になり、そろそろ花粉症が辛くなってくる季節です。花粉もそうですが、2月の冷え込みも体には堪えますよね。去年は3月に雪が降りましたし、春が近づいていると同時に、冬の冷え込みもどんどん激しさを増していくことでしょう。

私は冬生まれなのに寒さが苦手ですが、中にはめっぽう寒さに強い人もいます。よく、「太っている人は脂肪がある分、体が温かい」なんて話を耳にします。単なる噂話だと思われるかもしれませんが、実はこれ、正解なんだそうですよ。脂肪の鎧は体の熱を外部に逃がさない役割を果たしているそうです。

ところが「太っているほど寒がりだ」という話も聞いたことがあります。一体なぜなのでしょう？ 今回は、脂肪と寒さの関係についてご紹介したいと思います。

西オーストラリアで年に一度行われる、世界で最も大きな水泳大会の一つ「ロットネスト・チャンネル・スイム」では、参加者の多くが水温から身を守るために身体に動物の脂肪を塗りたいといます。そして人間の体についている脂肪もまた、身体を温めるのに役に立っている

ます。

例えるならば、肌にある服の層のようなものです。科学者達が2006年にこのイベントについて行った研究によれば、BMI（肥満度を表す体格指数）が高い参加者ほど低体温症に陥るリスクが格段に低くなる、という事がわかりました。

また、同じような結果が病院でも見られたそうです。脳損傷や炎症を防ぐためのセラピー治療である「脳低温療法」で、心不全に苦しんでいる患者の症状が改善されたという研究によれば、**痩せている患者は太っている患者に比べ、低体温症を引き起こしやすい**ということがわかったそうです。これは余分な脂肪が身体のコア（中心）を防護しているということです。

脂肪は確かに防寒服の役割をはたしてくれますが、始めに書いたように、なぜか平均体重の人より太りすぎの方が寒がりだったりする理由としては、「身体の中の温度」と「肌の表面の温度」との関係にあるそうです。

肥満は万病の元です！
身長と体重を計測して
理想的な体重を維持する
為に食事と生活習慣を見
直しましょう。



この2つの温度によって、人は血管の締め付けや、身体に震えを感じたりするんですが、たとえ肌の温度が下がったとしても、皮下の脂肪は熱を閉じ込めるため、太っている人の身体のコア（中心）は依然温かいままになります。

米陸軍環境医学研究所の生理学者のキャサリン・オブライエンによれば、「太っている人は体の内部が温かい分、肌表面との温度差が大きくなり、寒さを感じやすいのだ。」ということです。

なるほど、確かに言われてみれば理屈としてはわかりますね。しかし、だからといって低体温症を防ぐためにわざわざ太ろうと思う人もいないでしょう。

肥満は万病の元と言われますが世界的に見る

と日本人には肥満が少ないようです。15歳以上でBMI（肥満度を表す体格指数）が30以上の、人口に対する割合を示したものを多い順に並べたデータを見ると、アメリカでは全人口の31%、実に3人に1人が肥満ということになりました。日本はというと、全人口の3%が肥満ということになり、1位のアメリカと比べればまだまだ健康的な国と言えるかもしれません。

では、国別に見た平均寿命はどうなんでしょうか。**世界一の長寿国が日本（男79.0 女86.2）であることは皆さんご存知だと思いますが、なんと、ロシア男性の平均寿命が60歳（女性は73歳）と短命なのには驚きを隠せません。しかも、ロシアでは5人に1人がアルコールが原因で死亡しているそうです。これにも驚きですね。**

アルコールで体を温めるというのは寒い国では当たり前のイメージがありますが、それが原因で早死するのちょっと困りものですね。じゃあ太って皮下脂肪をたくさんつけばいいのかというと、太りすぎて病気になってしまっても困ります。

色々書いてきましたが、**結局は「食べ過ぎ・飲み過ぎはダメ」という結論に行き着きます。**この時期は空気も乾燥してウィルスが万延しています。健康で長生き、いつまでも元気でいられるような食生活を心がけていきましょう。それではまた。

10. ほほえみ日記

今年もスギ花粉に悩まされる時期がやってきました。まだまだ寒いと思っているのは人だけで、菜の花もちらほらと咲きはじめています。**春はもう、すぐそこまできているようです。**

一方、2月に入り本格的に流行に入ったインフルエンザ。今年は5年前“新型インフルエンザ”として蔓延したH1N1型のウィルスが再び流行しているそうです。しかもその中にタミフルが効かない耐性ウィルスも出現しているとか・・・。**医療技術が日々成長しているように、ウィルスも負けじと成長・発展しているのかと思うと、見えない不安に覆われます。**

しかしいつもどんなときも大切な事は変わりません。

- ・体調を整えて抵抗力をつける
- ・人混みを避け、手洗いうがいをする

また、インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器を使う・洗濯物をお部屋に干すなどして湿度を保つことが予防につながります。

“病気になってから
健康のありがたみに気づく”

なんてことにならないよう、今一度生活習慣を見直してみましょう。

2月のイベントといえばバレンタイン。毎年恒例となった息子達とのチョコレート作り。思い立ったらすぐ出来る簡単レシピをご紹介します。

☆ホットケーキミックスで！ 簡単♪チョコマフィン☆

{材料} (マフィンカップ8個分)

- ・ホットケーキミックス200g
- ・純ココア大4
- ・卵2個
- ・砂糖65g
- ・サラダ油90cc
- ・牛乳100cc
- ・板チョコ1枚



{作り方}

- ①板チョコは1かけの半分くらいに切っておく
 - ②卵と砂糖を泡だて器でよく混ぜる
 - ③サラダ油、牛乳の順に入れよく混ぜる
 - ④ホットケーキミックスとココアを混ぜたものを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら
 - ⑤チョコの半量を入れてざっくり混ぜる
 - ⑥マフィンカップにスプーンで入れ、表面に残りのチョコを乗せる
 - ⑦170℃のオーブンで20～25分焼く。
- 材料をどんどん混ぜていくだけで簡単！

お菓子作りって、
こんなに簡単だったの？
こんなにおいしいの？



ブラックのコーヒーと一緒に
週末のおやつにいかがでしょうか。

自分で作るおやつはとてもリッチな気分になること間違いなしです。