

今月の「トピックス」

- 1.ご期待に応えられる会社！
- 2.増税後の不動産事情！
- 3.賃貸事業は慎重に！
- 4.お店紹介「ハラ電気」さん！
- 5.楽しい夏休み計画！
- 6.今月のリフォーム事情！
- 7.不動産事件簿！
- 8.おかやま的ココロ！
- 9.ほほえみ日記！

妊婦は宝くじが当たりやすい？

「妊婦が宝くじを買うと当たる」というので、私も妊娠中に買った100万円当たりました」と、お客様に教えて頂きました。本当でしょうか？昔から、妊婦はクジ運が良いとの言い伝えがあるそうですね。



たかし

1. ご期待に応えられる会社として！

今、お客様が不動産会社に期待されているのはどのような事でしょうか？

不動産会社で物件を探すのは当然の事です。いろいろな要件でお客様が足を運ばれます。アプローチのように不動産に関わる業務全般をこなしている会社には、売主様・買主様、家主様・借主様・リフォームを依頼される方、また不動産業者様・工事業者様など、その要件は多種多様です。

さいたま市西区の地域限定で、人にとって一番重要な「衣食住」のうち、家族で仲よく暮らす住まいについて、お客様の夢を実現するお手伝い役を担っています。アプローチはお医者さんに例えますと、「かかりつけ医」を目指しています。

今、医者を選ぶ時のポイントとして

- ・日頃から健康管理や教育を行なってくれる
- ・ライフスタイル改善まで指導してくれる
- ・病状に応じて、専門医、医療機関に情報を送り、紹介してくれるお医者さんだと言われている。

これが不動産会社だとすると、「悩み事に対する適切なアドバイス・お客様のライフスタイルに合わせた家選びをお手伝い・お役立ち情報や最近の不動産市場のお知らせ・トラブル解決のための専門家ご紹介」でしょう。

私たちが努力しなければいけないのは、資格取得やスキルアップそしてコミュニケーション能力を高める事です。そして何よりも「どのような事でも相談しやすい街の不動産

屋さん」になる事だと考えます。また、不動産を通じてのお付き合いは、次世代まで続きます。取引が終わってご縁が切れるワケではありません。

賃貸は契約が始まりで、長い契約期間の中には借主様・家主様にそれぞれの事情が発生して、解決には大変困難になるケースも出ます。売買は購入後もどのようなトラブルが発生して裁判沙汰にならないとも限りません。相続や再販売などの事情も発生する時があります。

このお付き合いの長さを考えますと、いつまでも長くお付き合いが出来る不動産屋さんでなければ、先々困ってしまう方が増えてしまうのだと実感しています。今のアプローチの家主様の中には「取引していた不動産会社が閉店した」事が原因でご依頼を受けた方も少なくありません。その点、家族経営で後継者がいるアプローチは相続が発生したあとも長くお付き合いが出来る不動産会社です。

掛かり付けのドクターのような
町の不動産屋さん「アプローチ」
として皆様と長いお付き合いを！



アプローチの看板ロゴ・店頭
広告・インターネット広告など、
私のアイデアを生かして
営業に結び付けています。

西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・トラブル相談etc.



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

指扇駅ロータリー内



不動産に関する全般の業務をしている事も強みです。賃貸から売買へ、売買から賃貸へのご相談も多く、その取引の間にリフォーム工事をお受けします。1つの会社でトータルして仕事を受けられるのが喜ばれています。大きな会社さんですと、その業務1つ1つで担当が変わってきまして、社内転勤や社員の退職などで付き合い方が変わります。最近はネット上でも「地域密着の不動産屋さんが安心して親しみやすい」と言われる様になりましたね。

不動産の仲介業は、人との人とのお付き合いです。親しみやすく話しやすい担当者である事も大事です。しかし、ふとしたクレームで信頼関係も崩れてしまいます。

「不動産に関わる事で何かあれば、すぐにアプローチに電話をしよう」と思って頂けるような会社を目指しています。お友達の紹介を頂けた時は特に嬉しいです。その人数がどんどん増えるよう、私たちも頑張ります。

アプローチは地域の皆様と共に長くお付き合い出来る会社として、移り変わる不動産業界の荒波にも負けず、一生懸命努力を続けて参ります。



母と息子では少し性格が違います。仕事に生かすのが得意です。

2. 増税後の不動産事情！

売買物件の価格が少し下がっています。消費税が5%から8%に上がってから、不動産の動きに変化が出ています。賃貸物件は4月・5月は様子見で静かでした。6月以降は賃貸仲介が活発になってきました。適正賃料や充実した設備の物件に申し込みが入っています。

売買物件は、急に動きが止まってしまっているように感じます。本来であれば、建物価格等の消費税が上がるため、3%分が値上がりするのではないかと予想していたのですが、売買契約の動きが控えめになり逆に価格が下がっています。

不動産取引で消費税が掛かるものとして

- ・住宅の建物価格（土地は非課税）
※消費税課税事業者ではない個人や免税事業者などが売り主の場合を除く
- ・土地の造成・整地費用など
- ・建物の建築工事やリフォーム工事などの請負工事費用
- ・不動産会社に支払う仲介手数料
- ・住宅取得に必要な諸費用の一部（住宅ローン融資手数料、司法書士報酬など）
- ・駐車場の賃料（住宅の賃料は非課税）
※マンション敷地内の管理組合が管理する駐車場を除く・・・などがあります。

不動産業界では、売買・賃貸とも日々の動きが業界の物件データで確認する事が出来ます。不動産流通機構では全国の不動産を検索できるようになっていますが、この情報は一般の方には閲覧できないものです。アプローチは「さいたま市西区」の地域専門店ですので、日々西区の物件データの物件や価格変更を確認し、お客様にご紹介しています。

中古住宅では建築後15年経過したものは土地価格に近いです。新築住宅の売れ残った物件は、価格は売り出し時よりずっと値を下げている、買主様にとっては買いやすい価格になっています。賃貸物件に住んでおられて7万円以上支払っておられる方は、購入への意識が高まっています。

いろいろな要因を考えますと、中古住宅は1500万円以下でなければ売れにくいという事になります。最近の住宅設備は5年も過ぎると機能や印象が全然違います。特に水回りは新しい物を求める方が多いです。

中古住宅を売却する方は価格を安くして、買主様がご自身で希望するリフォームをするのが双方にとって結果も良くなります。今までは住宅ローンはリフォーム代が別ローンだったのですが、今は住宅ローンとリフォームローンがセットになり、借り易くなりました。

駅に近い便利な場所では、なかなか新築物件は探しにくい。中古住宅のメリットは「立地や環境が良い・固定資産税が安い・価格がお手頃・内装が自分の好みに出来る」という事です。基礎や屋根がしっかりしている物件はリノベーションすれば耐用年数も10年20年長くなります。

賃貸物件・新築住宅・中古住宅それぞれのメリットデメリットを知っておく事も大切です。

3. 賃貸事業は慎重に！

テレビのコマーシャルでは、某建築会社が「888万円でアパートが建つ！」と宣伝しています。どんなアパートなのか興味はありますが常識で考えて有りえない気がします。

流し台・浴槽・トイレ・内装代を考えても通常の工事で200～300万円掛かるのが当然でしょう。もしかして建物の外観だけなのでしょうか？ まだ見学した事がないので解りませんが「888万円で賃貸経営の家主」という言葉に誘われる怖さを感じています。

賃貸事業をするには要件があります。ご自身が該当しているのか、資金的に余裕があるのか将来的な計画がシッカリしているかを検討してから考える方が良いでしょう。

□賃貸住宅があると節税になる

空いた土地には建物を建てて賃貸すると有利
土地を更地のまま放置しておく、相続時には宅地の評価減が受けられないが、そこに賃貸住宅を建てると、土地の評価はさがり、相続財産を抑えることができる。

(借地権割合×借家権割合×賃貸割合の分だけ評価額が減額される。)

ですから、土地を多く持っておられる方は相続税を抑えるために賃貸物件を建築されるのです。税金は抑えられたとしても、建築費・ローン・修繕費・固定資産税・経費の支出と、家賃収入の収支バランスはどうなるのでしょうか？

率直に言いまして、今この時にアパート建築をするのは少し危険が伴っていると思います。

しかし、この危険性についてはどの不動産会社も建築会社も言わないのです。不利益になる事を言うと家主様が来られなくなりますから。アパート建築の家主様紹介や管理受託は建築会社・不動産会社にとって大きな収入源です。地方の建築会社も住民の多い地域に店舗展開をしています。

少子高齢化に伴う不動産需要の減少！

これは突然起こったわけではなく、すでに10年前には予想が出来ていた事です。そして今、今からの10年後の事を予想すると、人口の減少と少子高齢化がもっと進みます。相続する不動産があると、新たに不動産を必要とする人が減少します。全国的にはこういうバランスになってしまっていますが、地方の空室率は益々高くなるでしょう。最近になって空室率割合が増加したと報道されていますが、情報がとても遅いです。大問題になった時に控えめな数字でニュースを流しているように感じています。

さいたま市西区は電車に乗れば都心へ40分で行ける良い環境にあります。大宮駅までは都心と似た街並みですが、川越線に乗って、西大宮駅や指扇駅に降りますとまだ農地が目立ちます。住宅地に入りますと賃貸住宅がぎっしりと立ち並んでいます、たくさんの空室が目立ちます。

それでも次々と賃貸物件の建築が多く見受けられます。新築の時は満室になりますが、あと5年10年すると、家主様のリフォーム代負担が増えて、空室率増加に伴う賃料が下落するのが目に見えているのですが。

空室対策をどうすれば良いのでしょうか。
お客様の層は二分化されています。ゴージャスな物件で生活をしたい方、もう一方では安く住環境が良い所に住みたい方です。

多額のリフォーム代をローン利用して施工すると、少しの費用で見た目を良くして家賃を安くするのとを比較しますと、将来的に後者の方が安全だと思います。多額のリフォーム代を回収できるほどの満室が続けば問題は起こらないのですが、将来の家賃は下がる事はあっても上がりません。



駅前にお祭りの山車が出て、狐さんが太鼓をたたきながら踊っていました。

アプローチには比較的庶民的なお客様が多く来店されますので、そこそこ見た目が良ければ安い物件を気に入られます。でもお客様が気に入られる間取りや設備などは、リフォームする時の参考にして頂きたいです。家主様と工事業者さんで決められた工事は、結果的に借主様に気に入られない内容も見受けられます。工事前にはぜひアプローチにご相談下さいませ。

当社は長く賃貸業をされておられる家主様の応援をしています。家主様の世代交代が必要になって来られた方も多く見受けられます。家族で不動産業を営んでいるアプローチは二代目と三代目が控えていますので、末永くお付き合いが出来る街の不動産屋です。何かご心配な事がございましたら、いつでもご相談下さいませ。

4. 今月のお店紹介「ハラ電気」さん！

今回は駅前商店街の中でも一番人が多く出入りするスーパー「ライフ」の目の前にお店を構える「ハラ電気さん」です。

昭和50年5月2日に原電気さんとしてオープンされて40年が経過しました。アプローチが営業を開始してから、電気工事などの仕事をお願いしています。商店街を車で走っても解るように、原電気さんが新しい建物に変わりました。



平成26年7月18日 新装オープンをして「株式会社ハラ電気」さんとして生まれ変わりました。社長さんは二代目の 原 慎一 さんです。

株式会社ハラ電気
電話番号 048-623-1054
東芝ストアとしての製品が中心
定休日(月)
家電製品販売及び修理・電気工事

若い30代の原社長は、東芝研修センターで修業後、「電気工事士」の資格を取得し、町の電気屋さんとして地域に密着したサービスを心がけています。若奥様が「家族三代で笑顔でお待ちしています！」と話されています。



笑顔が一杯のご家族です。電池一個の販売から電気工事まで電気の専門家ハラ電気さん！

アプローチの二代目とも年齢が近いので、共に家族的なお付き合いをさせて頂いています。特に助かるのが、管理マンションの入居者さんから「エアコンが効かない」とクレームが入っ

た時などです。状況を説明して下さったり、修理で補修できる事があれば安く出来るようにアドバイス下さり、とても良心的です。

やはり修行をされただけあって、大きな電気工事も施工されています。電気がビリビリと体を走る事もあるそうですし、高い場所での工事もあります。

初代・二代目・三代目と長くお付き合いが出来る町の電気屋として、地元の人たちに愛されているハラ電気さんです。

いつも笑顔でお出迎え！
社長さんとお子さん二人。
三代目さんもやる気満々！



5. 楽しいな夏休み計画！

今年の夏も一段と暑いですね。この暑さにも負けず炎天下でもゴルフを楽しんでいる店長ですが、孫たちの夏休みを淡路島で一緒に過ごす事になりました。

皆さんご存知の通り、アプローチは家族経営の不動産会社で出身は兵庫県淡路島です。有難い事に、昭和一桁生まれの両親も二人で元気に暮らしていますので、私たちがこうやって盆正月などに出かけることが出来ます。

しかし、今年は家族事情が例年とは違う岡山家です。長女の子供は今年、中学一年生になりました。これからは勉強や友達付き合いが増えて、遠くに遊びに出かける機会も少なくなるでしょう。また一緒に仕事をしている次男のお嫁さんは、双子を妊娠中で暑い夏を身重の身体で過ごし、2か月後の出産を控えて自宅静養しなければなりません。無理をすると即入院となりそうで、無事に出産するまで病院暮らしとなってしまう。

ここで私の出番となりました。私が孫3人と淡路島で夏休みを楽しむのです。孫たちにとって曾じいちゃん・曾ばあちゃんにあたる私の両親はとても元気で、少しくらいなら出かける事も出来ます。体力は多少無くなって来ましたが認知症なし・食欲旺盛で、毎日野菜作りに精を出しています。

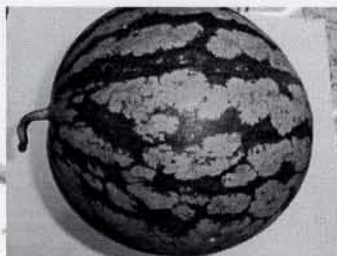
幼なじみの淡路島に住む友達にメールしました。小学4年生まで一緒に学校に通っていた幼馴染です。楽しみに待っていてくれるようで嬉しいです。どこで何をして遊ぼうかしら？まずは外でバーベキュー。犬を連れてみんなで冒険散歩。親と離れて大冒険の夏休みです。

埼玉に住む孫二人、福岡に住む孫一人。この3人が会うのは3年ぶりです。東日本大震災があった時、春休みだったのでみんなで淡路島に集合しました。成長してどんな会話をするのでしょうか？

とにかく楽しみで。待ち遠しいです。私の両親も首を長くして待っています。ひ孫と一緒に元気に過ごせるなんて、こんなに幸せな事は他に無いですよ。もう少し仕事を頑張って12日になったら行ってきます！



淡路島のスイカで
スイカ割しました！



6. 今月のリフォーム事情！

先日、満室になったテナントビルで雨漏りの疑いが出ました。しばらく空室になってしまっていたので気づかないまま時間が経過し、契約が決まって内装工事を行った際に雨漏りの跡が見つかったのです。オーナー様からの依頼を受け、さっそく当社で取引している腕利きの業者と現地調査を行いました。

すると、ぱっと見ではわからなかったのですが、全体的にタイルがかなり浮いていることがわかったのです。特に浮きが激しい部分を剥がしてみると、下地の腐食がかなり進んでいました。かろうじてタイル同士の接着部分で保たれており、いつタイルが落下してもおかしくないという状態だったのです。

さらに、工事が進むにつれて下地の腐食が想定以上に広がっていることが発覚し、当初考えていた工事に追加が出ることになってしまいました。見えない部分に関しては実際に工事を行ってみたいと分からないことがあり、今回のように追加が出てしまう場合があります。最終的には、現状で手がつけられる範囲は何とか修理をしましたが、きちんと直そうとするなら外壁のタイル貼替えが必要になるそうです。

このテナントビルのように、空室期間が長い物件は知らぬ間に傷んできている場合があります。最近では「空室管理が非常に重要」だと言われるようになっており、自宅から遠い、またはなかなか物件の手入れや清掃の時間が作れないといったように、自分で物件の管理が難しいオーナー様も増えているといいます。

アプローチでは管理物件に対して問題がないかを、定期的にチェックを行うようにしています。建物の痛みを気づかずに放っておくと思われぬ出費が出てしまい、円滑な賃貸経営がままなくなることもあります。自主管理が難しいと感じているオーナー様がいらっしゃいましたら、ぜひアプローチにご相談ください。

7. 不動産事件簿！

不動産の仕事をしていましたら、時には事件も起こります。アプローチで仕事をしてからは大事件に相当するものは無いですが、過去に経験した事件はそれはもういろいろありました。

若い男性の首つり自殺・病死後半年後に発見・家賃の督促をしたら相手が暴力団関係の人で怖い目に遭ったり、管理しているマンションで火災事故が頻発したり。ニュースになっても仕方がない事件もありました。

アプローチになってからでは、家賃滞納で強制退去・こちらが逆に訴えられたり、突然の行方不明になった人、連絡が取れないと思っていましたら病死されていた・・・などです。

幸いなことに今の所、関係する所で殺人事件は起こっていませんが、テレビのニュース番組では高校一年生の一人暮らしで、その部屋で殺人事件が起こったと聞き驚きました。お世話をした不動産会社があったのです。

不動産の仕事に関わるものとして、今回の事件は「借主・入居者・家庭事情など」を考慮して、いろいろなアドバイスも必要だったのではないかと思います。事件が起きた部屋は貸すことが出来なくなります。

半年前に借りたアパートの住人ですが、最初から家賃を払わないので保証会社に請求して、立替支払いをして貰っていました。保証人の男性がやってきて「仕事に来ていないし電話に出ない。逃げたかもしれないので調べて下さい」と言われました。

鍵を貸し出して、保証人に室内を調べて貰

ったところ、家電など大きな家具は持ち出されていきました。残っているのは布団や衣類など小物です。入居者と連絡が取れないと一瞬ヒヤッとします。部屋の中で亡くなっていなくて本当に良かったです。

別件で、一緒に部屋を調べる事があった時は、押入の中・トイレ・浴室を見ていないと解るまで安心できなかった事がありました。

今回の入居者は夫婦連れでした。保証人がホームレスをしていた夫婦を雇って仕事をさせ、テレビや冷蔵庫。布団を用意し、アパートの契約金も出したと言われました。しかし恩をあだで返して行方不明です。

「ダメな人間はいつまで経ってもダメだ」人の好い保証人さんはガッカリしてしまいました。しかし最後まで片づけをして、最終月分の家賃まで支払う事になっています。

別の家賃滞納者ですが、退去後2か月経っていますが、また未納金を振り込んで来られました。契約途中で母親が亡くなり、男性一人の入居となったのですが、一人で暮らすには家賃が高かったのでしょうか。家賃を延滞するようになり、退去した方が良いとアドバイスしました。

退去までに、友人にお金を借りて家賃を支払ってくれましたが、敷金精算での原状回復費用など室内のリフォーム代不足金が20万円以上あります。敷金ゼロで入居されてペット不可の物件で猫を飼い、室内をボロボロ状態にしていたのです。

毎月コツコツ支払う約束ですが、退去した人は約束を守るかどうか解りません。しかし今の所、私との堅い約束を守ろうと頑張っている様子です。

「家賃を払えないで、人に迷惑を掛ける位なら、部屋を明け渡してホームレスになりなさい」そう言ったら、本当にそうしたのです。仕事は真面目に続けています。

居所も解らないのに、真面目に払おうとしています。自分が払わなければ連帯保証人である友達に迷惑を掛けることになるかと自覚しています。

「今年いっぱい頑張れば、また希望が出る人生になる。普通の生活が出来るようになる。どうするの？」そう質問したら
「人に迷惑を掛けたくないの、必ずお支払

します。」と言ってくれました。

先月号に書いたお客さんですが、借主である父親が亡くなり、借金を相続放棄した息子と母親がいました。家主様への提案で敷金全額返金と引っ越し代を負担して頂くことで、話がまとまり、アプローチから契約金を振り込んだら無事に転居先の鍵を貰う事が出来て引っ越してくれました。そして未納金もその場で支払ってくれました。

不動産の仲介業の仕事は、仕事をすればするほどクレームやトラブルが増えます。何か起こった時に相談する先が弁護士だけというのも大変です。実務を経験しているからこそ出来るトラブル解決があります。

また、アプローチに聞けば何でも教えて貰えるという評判が広まっているようで、「* *さんに聞いて電話をしています」という方が増えたのも嬉しい事です。

ゴルフ大好き人間は、暑さなんか関係無しです！でも熱射病対策は心がけています。



8. おかやま的ココロ

8月になりました。連日のように猛暑日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。こまめに水分補給を取り、熱中症に気をつけながら暑い夏を乗り切りましょう。

さて、日頃からあまりテレビを見ない私ですが、最近少し気になっているテレビドラマがあります。タイトルは「家族狩り」。内容としては、一家心中を装った殺人事件が次々と起きていくというホラーというかサスペンスのような暗い話なのですが、気になっているのは主人公の父親。

昔は地元のために働き続けた人望の厚い人で現在はアルツハイマー病を患っています。それを支える主人公家族の苦悩や葛藤がかなりリアルに描かれており、見ているこっちまで胸が痛くなるほどです。そこで、アルツハイマーと脳の老化について調べてみたところ気になる記事を見つけたのでご紹介したいと思います。以下、記事の抜粋です。

.....

いくつになっても、今より昔の方が頭が回ったと思いがちな人間だが、脳のピークはもう過ぎたとあきらめる必要はない。最近の研究によって、考え方を変えることで、脳内の配線を組み替え、脳の機能と健康を向上させられることがわかってきた。

知的能力を増強させることが科学的に証明された方法のなかには、日常的に取り入れやすかつ脳の健康に長期的な効果を発揮するものがある。いくつかある。そのうちのひとつが、マルチタスクをやめるということである。

世間的にはマルチタスクが偏重され、同時に複数の作業をこなせるほうが、より知的で有能だと見なされる傾向がある。なかには、マルチタスクは脳にとって良いトレーニングだと考えている人もいる。しかし、この種の思考は、あなたの健康を損なう危険があることをご存知だろうか。

マルチタスクは精神を疲弊させる脳の浪費に等しく、放置すると早期の認知機能低下につながりかねない。また、マルチタスクが長年の習慣になっている人は、脳の記憶を司る部分にダメージを与える可能性があるストレスホルモンのコルチゾールの値が高くなることがわかっている。

本当のところ、あなたの脳は同時にひとつ以上のことをやるようにはできていないのだ。自分では同時にやっていると思うかもしれないが実際はそのつどタスクを切り替えているに過ぎない。たとえば、携帯電話で会話をしながら運転しているときの脳スキャンを見ると、視覚野の活動が制限されていることがわかる。

つまり、しっかりと見ていない状態で運転しているようなもので、どうやってその場所にたどり着いたのかわからないようなケースの原因はこれだ。つねにタスクを切り替えている状態は、脳に過剰な負担をかけ、結果的に効率は悪くなる。

マルチタスクの習慣は簡単に断ち切れるものではないが、幸いなことに、脳の健康と性能のための対策を講じるのに遅すぎるということはない。最近の研究でも、より健全な思考習慣と認知的方略を取り入れることで、脳を10年単位で若返らせることができることが実証されている。着実なシングルタスクは、老年期を迎えても意思決定スキルを保つのに役立つ。

メットライフ熟年市場研究所が行った、50歳から80歳までの人の理性的な思考能力に関する最近の研究「Healthy Brain, Healthy Decisions（健康な脳、健康な決断）」の結果理にかなった意思決定を続けるために必要なのは、たくさんの情報のなかから、最も重要な情報を抽出する能力であることがわかっている。

そして、この抽出能力を高めるのに有効な方法のひとつがシングルタスクなのだ。シングルタスクを活用して、より健康な脳を獲得するための具体的な方法があるという。

まず、物事はひとつずつ順番に終わらせていくことが基本ルール。中毒性のあるマルチタスクの習慣を断ち切るには努力が必要だが、そのメリットは直ちに十分に実感できるはず。きっと、あなたのクリエイティビティと活力、集中力を高めてくれるだろう。（ここまで抜粋）

.....

マルチタスクとは複数のことを同時に行うこと、シングルタスクは1つのことを集中して行うことなんですね。ここで、シングルタスクを始めるにあたっての3つのステップをご紹介します。

①ときどき脳を休ませる

1日に数回、3分から5分ほど、頭を使う仕事から離れたほうが生産性は高くなる。外の空気を吸ったり、窓の外を眺めたりするだけでもいい。休憩して、脳のリズムがスローダウンすることで余白ができると、“アハ！モーメント”が生まれやすくなる。

②深く集中する

電話やメールをオフにして、一度にひとつのタスクに集中する。外界とのつながりを遮断するのは不可能だと思うなら、まずは15分間その状態を保つことから始めて、徐々に集中する時間を延ばしていく。手元のプロジェクトに完全に集中することで、正確性とスピードが増し創造力が増す。

熊谷のうちの祭りは
関東の祇園祭と称され
います。今年も祭りが
参加しました。父親が
日本の山車の前で記念
受け継がれて行きます。
に！



③やることリストを作る

やることリストを作ったら、その日に最優先すべき2つのタスクを決めて、まずそれを必ず遂行すること。脳のゴールデンタイムを最重要タスクに注ぐことで、生産性の高さを実感することができるはず。

これらのステップの実践に加え、ヘルシーな食生活、十分な睡眠（1日8時間を推奨）、そして定期的な有酸素運動（50分の運動を週3回）を取り入れることで、心身ともに健康を保つことができます。今後、日本の高齢化社会はさらに深刻になっていくでしょう。

しかし今回ご紹介した方法で脳がかなり若返るといいますし、また、私たちのような子育て世代も先々のことを考え、今から脳にとって良いことを実践していかなければいけないのかもしれないかもしれません。それではまた。

9. ほほえみ日記

刺すような日差し・顔をしかめたくなるような熱風。うだるように暑い毎日ですね。

私の住む熊谷は2007年に40.9℃という最高気温をたたきだし、今年も群馬の館林市や岐阜の多治見市と肩を並べて

『日本一暑い町』を競っています。

私としては、どうせ暑いなら1位がいいし、夕方のニュースで、よく知った熊谷の街並みや駅が『本日の猛暑代表』として映るのは嬉しいものです。

そんな暑い熊谷で妊婦の私。見た目でもしょうが、私も暑いんです！！双子を身ごもっている今、私の体の中に心臓が三つ。

そう聞くだけでなんだか暑そうだとわかっていただけるかと思います。「心臓三つなんだから・・・」と自分に言い訳しつつ、午前中からクーラーをつけ、産休生活を満喫しています。

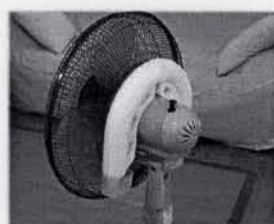
前置きが長くなりましたが、先月はこのほほえみ日記もお休みさせていただき、お久しぶりの岡山嫁です。皆様暑さに負けず元気にお過ごしでしょうか。

これだけ暑いと熱中症になった。なんて話を見聞きした方も多いはず。『めまい・立ちくらみ・生あくび・頭痛・吐き気』など、初期症状を見逃さず、いつもと調子が違うなあと思ったら無理をせず日陰で休み体温を下げ

ましょう！そして意外な事に、室内でも起こるのが熱中症。その対策として、室内気温が28℃を超えない工夫が大切なようです。

とはいえ、うちの母のようにクーラーぎらいの方も多いのではないのでしょうか。そんな中先日、友人との間で話題になったのがこれ。

扇風機に付けると ひんやりクールダウンのアイストーン冷凍庫で2時間～3時間冷やして扇風機の中のモーターの所に簡単にはめ込むだけで、なまぬるい扇風機の風がひんやりする”ひんやりグッズ”です。



冷風強化装置
「アイストーン」
寝苦しい夜に
快適睡眠を！



『扇風機が冷風扇に！扇風機のなまぬるい風もこれでひんやり涼感♪エアコンの冷房が嫌いという方にもおすすめ！1回冷凍すると使用する環境によっても違いますが2～3時間持続するので、寝苦しい時の眠りのサポートにもピッタリです。』との事。保冷剤を扇風機にくくりつけたようなつくりですね。

毎年毎年こういった新しい涼感グッズが次々と発売され、新しいものの好きな私は目を輝かせてしまいます。

シーツや肌着など『涼感』を謳っているものが今年もたくさんお店に並んでいます。お気に入りの涼感グッズを見つけ上手に利用して、まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう！それではまた。



双子を妊娠中のお母さん
は、心臓3つ、胃袋3つ
だからとてもお腹が空く
んです。また暑い夏を
乗り越える工夫を欠かし
ません。あと一踏ん張り。