

今月の「トピックス」

- 1.人は老いるほど豊になる！
- 2.親子間での売買契約！
- 3.介護と老人ホーム！
- 4.振込詐欺対策の電話機！
- 5.お店紹介「やっこ」さん！
- 6.今月のリフォーム事情！
- 7.賃貸物件成約の傾向！
- 8.おかやま的ココロ！
- 9.ほほえみ日記！

世界が平和になりますように！

1月は怖いニュースばかり流れていました。今月も世界戦争が始まるのではないかと心配しています。美しい地球、そして大切な命。人は一人で生きているのではない。愛する人たちと平和な世界を！



1.人は老いるほど豊かになる！

私に更年期症状は出なかったものの、自分の年齢の事を考えてみて鏡の中の自分を見ると、どんどん老けて行くのが実感として解ってきていました。そして孫たちが成長すればするほど、自分の細胞が老化しそうで怖く感じたりしていました。

しかし、ある呪文と出会って考え方を変えることにしたのです。生まれてから年月が経てば年齢を重ねるのは当然の原理です。今の自分に何が出来るのか、自分にしか出来ない事が何かあるはずだと考えました。無意味に60年を生きてきたわけではありません。

『論語』には次の有名な言葉が出てきます。

われ十有五にして学に志し、
三十にして立つ。
四十にして惑わず。
五十にして天命を知る。
六十にして耳順う。
七十にして心の欲する所に従って
矩を踰えず

六十になって人の言葉が素直に聞かれ、たとえ自分と違う意見であっても反発しない。七十になると自分の思うままに自由にふるまって、それでいて道を踏み外さないようになった。ここは、孔子が「老い」を衰退ではなく、逆に人間的完成としてとらえる思想が明らかにされています。まさに、人は老いるほど豊かになるのです。

今まで「老後」とか「余生」とか「シルバーライフ」とか何となく後ろ向きにとらえられてきたものを、人生で最も贅沢な時間であ

るグランドライフとしてとらえなおしていきたいと思います。そこでは「老い」や「死」ととらえなおすことが前提となります。

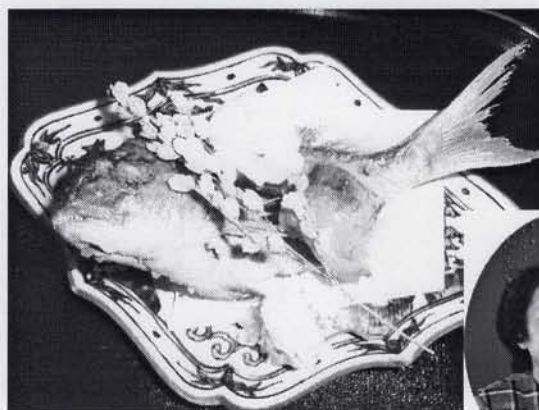
人は必ず老い、そして死にます。「老い」や「死」が不幸であれば、人生はそのまま不幸ということになるのです。これでは、はじめから必ず負ける戦に出ているのと同じではありませんか。

不幸や苦悩はすべて自分の心が生み出すものです。ですから、これからは次の幸せになる魔法の呪文をいつも心の中で唱えてください。毎日、唱えてください。そうすれば、必ず幸せになれる。

その呪文とは、こうです。

「人は老いるほど豊かになる」

いかがですか？
納得できる言葉ですね。
七十になった時の自分は自由に生きて、家族や友達に迷惑を掛けられないよう、健康的に過ご



私には子供が3人います。長男が結婚しました。真ん中の子が中学生です。



お目出度い行事がありました！

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

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



岡山佳代子

■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



したいと思います。

最近は特に「健康」について深く考えるようになりました。心身ともに健康！ そういう言葉をよく聞きますが、若い人でも身体が健康なのに心を病んでいる人も多いです。反対に、病気があるけれど心が健康な人がたくさんおられます。

私は心身ともに問題がある所がありませんので、年齢は60歳を超えてしまいましたがまだまだ可能性は無限大だと思っています。

人は生きている限り、それぞれの役割があります。家にジッとしているのはもったいないです。80歳を超えても一生懸命農作業に精を出したり、90歳を過ぎて趣味を続けて素晴らしい芸術品を作成したり、お手本となる人生の先輩方は多いです。

年を取ればとるほど、日々が過ぎて行くのが早いですね。だからこそ今日一日が貴重なのです。

一緒に豊かな日々を重ねて行きましょう！



あおしん会の会長をされている方は、リハビリしながらゴルフも楽しまれています。いつもたくさんのご指導を頂きます。感謝！

2. 親子間での売買契約！

親子間での売買契約のお手伝いをさせて頂きました。一般的には、親が建てた家で子供を育て、いずれ子供が結婚し二世帯で住んでいて、孫が生まれて三世帯同居となり、狭くなったら子供家族が家を出て行くケースが多いです。

しかし今回は、親が子供に家を売却し、その資金で親がマンションを購入するというものでした。銀行ローンを使っただけの取引でしたが、無事に事前審査も通過したので売買契約を締結しました。銀行の担当の方にも「普通は子供さんが出て行って、住まいを購入しますよね。」と言われました。住宅ローンを通すにも、その理由付けが必要だとの事です。

大きな一戸建住宅に一人で住んでおられる方が多い時代です。子供たちが巣立ち、夫婦二人で住んでいても年を取ると庭の手入れが出来なくなり、やがて一人で暮らすようにな

ると家が広すぎます。自宅の処分をするには難しい問題が起こってくる事もあります。

処分のタイミングとして、二人で暮らしているうちにマンションへの住み替えが出来ると良いのでしょうか。エレベーターがあると出入りも苦になりません。日当たりが良いお部屋で一日のんびり暮らせます。管理人さんがおられると何かあった時も安心です。マンションは比較的病院や買い物も便利な立地が多いです。

このご家族の場合、家が古くても手入れが来ているのであと10年は問題なく住むことが出来ます。子供さんが大きくなったら家を建て替える事も可能です。今の家だと小学校の転校をしなくて大丈夫です。利点がたくさんあります。

今回のご家族の親子間売買契約は、場所・時間・費用の事を考えると一番賢い選択だったと思います。お客様のご希望に添って、専門分野の方にもアドバイスを頂きました。売買の手付金はゼロで、売買金額は全額を住宅ローンで通す事が出来ました。登記費用は通常の費用が掛かりますが、仲介手数料については格安の事務手数料を頂く事にしました。

住まいに関する悩みは、ご家族の数だけ悩みがあります。お客様のご要望をお聞きして、可能な限り夢が実現できるようにお手伝いさせて頂きます。いつでもご相談下さいませ。

あおしん会の新年会は三京かまぶろ温泉で開催されましただんだんと親しい方が増えてきました。



3. 介護と老人ホーム！

身内に有料老人ホームに入所したり、デイサービスに通う人がいますので、自分の将来も含めて、どの段階で入所すれば良いのか調べてみました。

① 在宅介護が限界にきた時

在宅介護を行っていたが、家族の介護負担や仕事の都合等で在宅介護が難しくなったと判断された時点で、自宅（在宅介護）から有料老人

ホームに移るケースが多い。

特に最近では、高齢者が高齢者を介護する老々介護や介護負担による介護家族のうつ病等が社会問題化しており、介護で家庭崩壊する前に有料老人ホームに移るケースが多くなっている。

在宅介護が厳しくなって来て、特別養護老人ホーム（以下、特養）に入居希望を出しているが待機者が多くて数年待ちということはざらにあるので、特養を待っている間に有料老人ホームを活用するミドルステイ型の入居もある。

② 医療機関からの退院時

病気や怪我で医療機関に入院し、いよいよ退院となった時に自宅で介護が必要になってしまうケースも「在宅介護が限界にきた時」と同様に多い。

病気や怪我を治すことに特化した医療機関（急性期病院）を退院する時に、しばらく社会復帰のためのリハビリが必要と判断されると介護老人保健施設（以下、老健という）に転院し、医療的処置を行いながらしばらく療養する場合は療養病床（老人病院）に転院するのが一般的な流れ。

しかしながら、老健は3ヶ月しか入所できないというルールがあり、療養病床も長期化すると病院の報酬単価が下がるので恒常的な医療処置が必要なくなった段階で退院を促される。また、介護保険で運営されている療養病床は廃止の方針であり、今後は軽い医療処置や介護が必要な場合であっても自宅にどんどん帰されるようになる。

自宅で介護が難しい場合は、医療機関や老健からの退院、退所時に自宅に戻らず有料老人ホームに移る方が多くいる。

② 元気なうちに入居検討する

まだ介護が必要の無い健康な方でも有料老人ホームに入居するケースは少なくない。重い介護や認知症、医療処置が必要になると入れる有料老人ホームは限定されてしまうので、介護や医療処置が必要になった場合でも、住み続けられる有料老人ホームに元気なうちから入居しておくということは老後の安心につながる。

経験者の方から聞いてはいましたが、どうして3か月経ったら老人病院を退院しなければいけないのか、ずっと理由を知りませんでした。医療制度も少し変えて欲しいと思いますが、費用が嵩むといろいろな所に影響も出るのでしょうか。

親を老人ホームに入れるような事情が出来る、ほとんどの人が悩むでしょう。しかし自分の生活を守るために考えなければならない時期が来るかもしれません。

例えば、徘徊で常時目が離せないとか、帰宅願望で自宅から何処か本人の中の昔住んでいた所に行こうとして、自宅から居なくなり仕事中にTELが来るとか、介護で腰を痛めてしまったり、介護疲れで不眠や体に変調をきたしたりとか、「これ以上は頑張れない」「これ以上は共倒れになる」「自分の人生を生きられない」などの言葉が浮かんできた時にはもう限界だと思います。

そうなる前に施設入所は悪いことだと思わずに、入所できる時に入所すると良いと思われま。施設に入所すると、もう介護しないご家族もいるそうですが、施設に入っても外出させることや、会いに行き話を聞くことや、一緒に食事を取るなどできることはいっぱいありますし将来認知症が進んで、動きが少なくなって前よりも介護負担がなくなったとしたら、もう一度自宅でみてあげることもできると思います。せめて最後は自宅で看取ってあげることもできます。

「自分の頑張りが足りないのではないかな？」
「甘えているだけではないかな？」と考えることがあると思いますが、自分を責める必要はないです。どんなかたちであれ、どう家族と向き合っていくのが大事なのだと思います。

親の面倒を他の兄弟に任せきりの人もおられますが、今の自分が存在するのは親のお蔭だと感謝し、出来る限りの親孝行をする事が自分の幸せに返って来るのだと思います。それでないと悔いが残る事になるでしょう。自分の子供たちも様子を見ています。いかに家族が大事なのか教えるのも親の役目です。親としての手本を見せられると良いですね。



初節句のお雛さま飾り
マンションに住んでいると
コンパクトサイズが便利！

4. 振り込め詐欺対策の電話機！

テレビを見ていると、「振り込み詐欺対策 見張り隊」（警視庁導入商品）という便利な電話機が発売されたと放送されていました。役立つと思われますのでご紹介します。

●大変だあ〜!!!ボタンの機能

万が一のとき、「大変だあ〜!!!ボタン」を押すことで、あらかじめ登録された4箇所の電話番号に自動発報します。186を付加して発報するので、相手に発信者番号を表示させます。振り込め詐欺以外にも、泥棒に鉢合わせてしまったときや急な体調不良など、緊急のときにボタンを1回押すだけで身の危険を第三者にお知らせします。

※NTTのナンバーディスプレイに加入していないと緊急連絡電話番号、許可電話番号は登録できてもこれらの機能は動作しませんのでご注意ください。

振り込め詐欺見張り隊 新117

おじいちゃん、おばあちゃんの振り込め詐欺対策に！
取り付けたその日から安心・安全！！

1. 警告メッセージ機能

着信時にこの電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、通話内容が自動録音されます。とアナウンスを流し、振り込め詐欺を防止！

2. 高音質自動通話録音機能

通話内容が高音質（高音質モード）で録音されます。録音した音声はマイクロSDカードで取り出すことができます。マイクロSDカードは1〜32GBに対応しています。

3. 大変だあ〜!!!ボタン

万が一のとき、「大変だあ〜!!!ボタン」を押すことで、予め登録された4箇所の電話番号に順次発報し、通報していたメッセージを再生します。

4. 非通知電話着信拒否機能

非通知電話からの着信を拒否することができます。

5. 着信許可・着信拒否機能

「許可電話」に登録した番号に対して、着信時に着信音声を流すことができます。また、「拒否電話」に登録した番号に対して、着信を拒否することができます。（着信からの通話料も利用）ワンタッチで着信拒否を設定、ワンタッチで着信を許可することができます。

6. 受話器はずれ防止機能

受話器はずれ（着信拒否）により、通話中になることを防ぐことができます。受話器がはずれていると、本体スピーカーから「受話器がはずれています」と教えてくれます。

この電話は、振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、通話内容が自動録音されます。

通話内容や通話記録にも有効だし、万が一の時も安心・安全じゃよ。

受話器を取ると、相手側にも「振り込め詐欺対策の為録音します」とメッセージが聞こえるそうです。危ないと思っただけで犯人側から電話を切ってくれそうな優れた物。

振り込め詐欺被害発生状況は年々増加しています。これほど毎日言われているのにどうして詐欺に遭ってしまうのでしょうか？ 振り込め詐欺の被害に遭わないためには、普通に注意しているだけでは防げないほど手段が巧妙化しているのでしょう。

【埼玉県警察のホームページより】

平成26年中の振り込め詐欺の被害は、1158件、被害金額は32億3千万円を超え、前年に比べて急増しています。被害金額は、過去最悪であった平成20年の年間被害金額23億円を大きく上回っている状況です。また、犯人から自宅に電話がかかってきたという通報は毎日多数寄せられています。

「自分は関係ない」「騙されるはずがない」「うちの親は大丈夫」と他人事のように考えず日ごろから家族で振り込め詐欺について話し合い、犯人からの電話をとらなくてすむように防犯機能付電話や留守番電話の設定をしておくなど、被害にあわないように対策をとっておきましょう。

◆平成26年は、平成25年に比べて被害が大幅に増加しています。

認知件数1158件(未遂114件)

前年同期比+458件

被害金額32億3816万円

前年同期比+13億7609万円

実は、休みの日にニュースを見ていると、顔を見たことがある人が詐欺事件の犯人として逮捕される様子が放送されていました。このような人が近くに住んでいると思うと本当に怖いです。親が荷物を引き上げたようなので安心です。すでにこの地区とは関係無い話ですが、どのような仕事をしていても犯罪者と関わりを持つ可能性があります。

例えばアプローチのように、不動産会社として仕事をしている場合は、入居申し込みの時に保証会社だけを頼るのではなく、三親等以内の身内の保証人を付けておくべきだと思います。若い男性はしょっちゅう勤務先を変える人もいます。万が一の時にきちんと対応してくれる人がバックにいないと、本人が逮捕されてしまっているのは退去手続きも出来ません。



「クレジットカード現金化」をめぐるトラブル・国民生活センター>>>を紹介して金銭を取る事業者・高齢者をねらう、短歌・俳句の新聞掲載への電話勧誘・後期高齢者医療被保険者証の詐欺などもあります。

振り込め詐欺に騙されない事、事件が減る事を願います。詐欺事件だけではなく、近所の人による殺人なども増えた昨今です。地域の人たちとの交流や警察との連携が大事です。皆さんで情報を共有しましょう。

5. 今月のお店紹介「やっこ」さん！

人のご縁はいろいろな形で繋がっています。私が「やっこ」のママと知り合ったのは、毎月治療に出かけている整体の先生の紹介でした。やっこの美人ママも整体治療をしているので、先生と一緒に食事に出かけて知り合いました。お店は土屋の飯能信用金庫の近くにあり、たこ焼きがメインの居酒屋さんです。

たこ焼きは、関東ではソースで食べるのが多いと思います。でも「やっこ」のたこ焼きはコロたこ・天たこです。ちょっと変わっていてとても美味です。美人の看板娘「ゆきちゃん」が焼いてくれるので格別美味しいです。



美味しい料理がリーズナブルなお値段。グループのお客様が多いので、出かけるときは前もって電話で予約しておいてから出かけた方が良いでしょう！

やっこ 西区土屋570-15
指扇駅徒歩7分
048-622-5833
営業時間 18~24時
ラストオーダー 23時
定休日 毎週木・第3水

飲み物：ビール・サワー・焼酎・果実酒・酒・カクテル・お酒・ホッピー・ウイスキー・ワイン・ソフトドリンクなど
*ボトルキープ3か月

食事メイン：たこ焼き、お好み焼き・もんじゃ焼き・トッピングOK。

おつまみ：厚揚げ・焼き魚・ウインナー・ちぢ

み・手作り餃子・さきいか天ぷら・オリジナル串・焼き鳥

ご飯もの：丼・おにぎり・お茶漬け・焼きそば・サラダなど

当店自慢 コロたこ 593円（パン粉を使ったコロケみたいなたこ焼き）
天たこ（天ぷら）593円
手作り餃子 540円

一品料理あり 本日のお勧めいろいろ（魚・刺身・揚げ物）



大ママと
ゆきちゃん

天たこ美味しいので
毎回注文しています。
今度はコロたこに挑戦。



仕事帰りの若いお客様が多いお店ですが、男性が一人だとカウンターで、カップルやご家族のお客様もテーブルを囲んで食事が出来ます。看板娘のゆきちゃんは、アプローチでアパートを契約して下さったお客様です。

驚いたことに、昼間はプラザの入りで美容院をされています。ヘアショップロン（指扇1043-4）048-622-5666
午前中は パーマ・カラーのどちらか、基本料金より1000円引き、月一回、第二水曜 カットのみ2148円引き、第4水曜カラー3500円引きでお得です。定休日は、毎週木・第3水です。

お二人とも朝早くから、夜遅くまで2つのお店を切り盛りされて頭が下がります。元気を頂いてきました！



美容室と居酒屋を経営されて畑を耕し野菜つくりにも精を出しておられるやっこの大ママです

先週ご紹介させて頂いた「平安さん」も反響があり「行ってみるよ」という方がおられました。持ちつ持たれつ、地域で仲よくがモットーです。

6. 今月のリフォーム事情!

1月の政府閣議で、平成27年度予算案が決定しました。国土交通省住宅局関係の予算額は1527億2000万円。今年度から約16億円減少しました。住宅リフォーム関連の政策として「住宅金融支援機構による中古住宅取得・リフォームの支援等」などが新規制度として盛り込まれました。

27年度予算案では、住宅政策として新たに13項目を新設。「インスペクションの活用による住宅市場活性化事業の創設」や「省エネ住宅に関するポイント制度の実施」はリフォームでの関係性が特に深いです。

「インスペクションの活用による住宅市場活性化事業の創設」とは、インスペクションの活用によって住宅情報の蓄積・活用等を図る事業。また、インスペクション技術の高度化を支援することで、住宅の現状把握が難しい部位も診断できるようにします。

「省エネ住宅に関するポイント制度の実施」は、26年度補正予算案に盛り込まれた旧住宅エコポイント制度のこと。一定の省エネを有する新築やエコリフォームに対し、さまざまな商品と交換できるポイントを発行します。

リフォーム産業新聞で記事にされていますが、大まかには「空き家対策」としてリフォーム関連の予算を組んでいるとの見方ができます。空き家対策としてのリフォームを行う際、様々な補助制度が今後も増えてくるかもしれません。

賃貸オーナー様には、そういった細やかな情報を素早くキャッチされることが望まれます。借り手がつくりリフォームのノウハウは、賃貸のお客様と一番身近に接している営業マンがよくわかっています。



アプローチの新年会は工事関係者が中心です

アプローチは少数精鋭、賃貸営業とリフォームを同じ営業マンが担当しています。今後も関連情報があれば発信していきますので、リフォームで空室対策を行う際にはぜひとも私どもにお声かけください。

7. 賃貸物件成約の傾向!

最近、賃貸を契約された方の中で、1件のみ見学してすぐに申し込みをされ成約に至った方が続きました。他にも数知れず物件があるにも関わらず、ご来店前に物件を絞り込んで内容が納得できれば契約されるのです。

それらは、借主さんから見て非常にお得感を感じられる物件です。敷金・礼金がゼロ（前払いのクリーニング代支払あり）、1ヶ月の家賃が無料、畳代は家主負担という物でした。建物の古さや設備については家賃と比較して納得できるのであればOKです。

家主様にとって、もし空室がこれからも続くと、全く家賃が入りません。いろいろな費用が掛かりますが、契約さえして頂ければ2ヶ月先・3ヶ月先から家賃収入が入ります。上に記載の条件で、契約に至った家主様には喜んで頂きました。他と比較して家賃が安いですが、空室期間が長くなるより入居して頂く事が一番の安心です。

家賃設定の方法として、例えば2DKで5万円のお部屋が4室あるアパートですと、満室になって20万円です。しかし全体的に空室が多い時代ですので、空室割合を加味して3室入居するとなると15万円の家賃収入になります。

それなら家賃を5万円から4万円に下げて満室になるよう努力する方が良いでしょう。5万円で頑張り続けていると入居率が50%以下になってしまう可能性があります。

アプローチの提案に耳を貸して下さった家主様は、ご自身からアプローチに電話を掛けて来られて募集条件を変更していたので、申し込みが入り無事に契約に至りました。本当にありがとうございます。条件が良くなった物件は、すぐにお客様の目に留まったようです。1件のみのご案内で納得・満足の契約成立となりました。

不動産が動く春です。今までと違い、同様のカップルや友達同士で住みたいと言う契約の形もあります。契約内容や家賃の支払いに

問題が無いのであれば、家主様も快く承諾頂けると有難いです。就職や転職のお客様も増えています。若い借主様は特に慎重に審査して、問題が起こった時にはすぐに対処できるよう身内の保証人を付けます。

一番大事なものは、家主様自身が市場の不動産条件を知る事です。ご自身が持っておられる賃貸物件が同じような条件の物件と比較してどうなのか？借主の立場に立って契約しようとした時、お得感が感じられるかどうか。

ワンルームの物件は、契約金を10万円目安で探しに来る方がおられます。例えば、家賃が4万円ですと、仲介手数料が4万円と消費税が掛かります。賃貸保証料や火災保険料は必ず掛かります。敷金を預からないとしてハウスクリーニング代を3万円預かります。

契約金を10万円と考えている借主の場合、契約月の家賃が取れません。しかし翌月からの家賃収入は保証されます。ですから家主様にとって契約を希望される場合、1ヶ月のフリーレントも考える必要があります。

そして、2DKのケースでは契約金を20万円までに抑えた方が良いでしょう。家賃が6万円であれば、敷金礼金ゼロ・クリーニング代として4万円預かると全体の契約金が安くなりますが、契約金として20万円を切るにはやはり家賃を1ヶ月フリーレントにする方が良いでしょう。

新築物件が完成後3か月経過しても満室になっていないのが多くあります。新築物件でさえ敷金礼金をゼロにする時代です。少し古い物件ですと家賃を1ヶ月サービスする位で丁度良いのかも知れません。

お客様が一番多い2月と3月です。私たちは成約に向けて一生懸命取り組んでいます。アプローチではいろいろなサイトにインターネット広告を出しています。現在はすべての広告費を当社負担しておりますが他社では広告費用を請求されている不動産会社が増えてきました。特別な広告をご希望される方はお申し出ください。別途が掛かりますが、お客様に注目して頂けます。

ご提案やご希望がございましたらいつでもお電話下さい。良い時期の契約チャンスを活かしましょう！

家主様からのご相談をお待ちしています。
電話は無料 0120-241-060

8. おかやま的ココロ

新年を迎えてからあっという間に1ヶ月が経過しました。そろそろ花粉も飛び始める時期です。今年花粉は去年の2倍の飛散量だということなので、本格的なシーズンが始まる前に対策を立てたいところです。

さて、話は突然変わりますが、皆さんは物忘れをよくする方でしょうか。昨日の夜に食べたものが思い出せない、家の鍵をどこにやったかわからない、さっきまで使っていたのにスマホが見当たらないなど、小さな物忘れは誰にでもあります。

今回のテーマは、そんな物忘れをした時に使える、ちょっとしたテクニックについてです。そのテクニックとはズバリ、「目を閉じる」ことなんです。

英サリー大学の心理学者はこの理論を検証するために、約200人の男女にいくつか短編映画を観てもらい、その内容について質問をしました。最初の映画はサイレント映画で、ある家で仕事をする電気技師が盗みを働く姿が描かれています。上映の後、質問に回答してもらう際、半数の被験者には目を閉じて答えてもらいました。

すると目を開けて回答したグループでは平均48パーセントの正答率でしたが、目を閉じたグループでは71パーセントとかなりの差が出る結果となりました。また質問者に親近感を抱かせた場合はさらにスコアが上昇したのです。

2本目の映画は、BBCの『クライムウォッチ』シリーズからで、映像のほか音声も流されました。そして、これに関しても目を閉じたグループは、映像および音声に関する質問ともに正答率を高めることができました。

これまでの研究では、心の中で忘れたものの



双子の妹たちのお世話で忙しい僕たちです。お風呂から上がったら着替えをさせます。

詳細なイメージを作り上げることが記憶力の改善につながるといわれてきました。そのイメージを思い描く際、視覚情報を遮断することで、その効果を上げるようです。

研究者のロバート・ナッシュ博士によると既にこの効果は実証されており、例えば警察は目撃者に質問する際、目を閉じてもらうことで成果が向上することに気付いていた、といます。今回の研究結果が示唆するところでは、聞き込みの際、警察は目撃者と親密な関係を築いた上で目を閉じてもらえば、さらに情報收拾が容易になるだろうとのこと。

この「目を閉じる」という、ごく簡単な技は、暗証番号や買い物リストを思い出す場面など、日常生活の中でも役に立つはず。また、数年前の出来事を思い出すなど、直近の出来事でなくても、この技は有効だといえます。

もしこれを読んでいる皆さんが今、何か思い出せないものがあるなら目を閉じてみてください。些細な技ですが、皆さんの生活に役立てば幸いです。それではまた。

9. ほほえみ日記

暦の上ではもう春ですが、雪もちらつく寒い毎日です。皆さん体調くずされていませんか？

今月も4児の母の育児奮闘記を書かせていただきます。お時間あるときにちらっとお読みいただけると嬉しいです。

今日も、関東にも雪が舞いました。去年のような大雪にならず胸をなでおろした方も多いはず。

雪になるとこんなにも困ることが多いなんて子供の頃は知りませんでした。我が家の息子達は今年もしもやけになり、イタイ！カユイ！と騒いでいます。産後3カ月の私は止まらない食欲と抜け毛に悩む毎日です。

旦那と息子の「また食べてる・・・」の冷ややかな視線をエヘへと笑ってごまかしなが



双子ちゃんのお食い初めの鯛は、パパとママ手作りのリンゴパイで出来ていました。お赤飯もあって二人でペロッと舐めていました。可愛かったです。

ら間食する毎日。母親が摂った食事の栄養素は全て母乳生成に使われてしまうので、エネルギー不足になり食欲旺盛になるそうです。私の場合双子と自分で3人分！暴食になるのも納得です。ほらほら母さんは悪くない。これからは堂々と食べられます♪

そしてもっと深刻なのは産後の抜け毛。シャンプーのたびにごっそりと。そのすごさ二日もすればお風呂の排水溝が詰まるといえば伝わるでしょうか。ドライヤーで髪を揺るとハラハラと落ちていく髪の毛。出産で身体が衰えてしまったのか・・・薄毛の不安を抱きつつ、産後の抜け毛について調べてみました。

産後脱毛症という、たいそうな名前のついたこの症状。なんとこれらの毛は『妊娠中に抜けるはずだった毛』。

ホルモンの関係で妊娠中は抜け毛が少なくなる→出産後そのホルモンが正常に戻る→抜けるはずだった毛が一気に抜ける。一気に抜けるなんておそろしい表現ですね。そこからまた生えてきて1年もすれば妊娠前の状態に戻るようです。

育児に追われているうちに生えそろうかな？長い付き合いになりそうです。

先月は双子の「お食い初め」をしました。生後100日前後に、子供が一生食べ物に困らないように願い赤ちゃんに食べ物を食べさせる（食べさせるマネをする）儀式です。本人たちは何のことやらキョトンとしていましたが、お宮参りに続きまた一つ大切な節目を無事に終えたような気がします。

まだまだ寒い日が続きます。冷えには、手首・足首・首と『首』をあっためるといいそうです。効果的に体を温めて2月を乗り越えましょう！

それではまた。



6人家族の生活も順調です。今度3月3日のお雛祭りです。楽しみます。雛あられを食べたいお兄ちゃんたちです。