

今月の「トピックス」

1. 家主様と本音トーク！
2. 非認知能力を高める！
3. 脳MRI検査の結果！
4. 今月の「リフォーム事情」！
5. お店紹介「多満利屋」さん！
6. 住宅展示場を見学！
7. おかやま的ココロ！
8. ほほえみ日記！

体調管理の為に健康診断を！

医学の進歩に驚きました。
健康診断や癌検査・脳MRIで
病気を早期発見して、早めの
治療をすれば健康で長生き出来
ますよ。病気になるって寝たきり
・・・避けたいですね。
良い病院をご紹介します！



たかし

1. 愛読者の家主様と本音トーク！

いつもはメール便で「やまとくん便り」をお送りする方が多いのですが、10月は家主様とお顔を合わせる事を第一に、訪問して手渡しするようにしました。やまとくん便りは今月で160号を迎えました。皆様にお配りして14年目です。長く皆様にご愛読いただき感謝致します。

あるお宅で「こんにちはアプローチです」とご挨拶しますと、奥様がご主人を呼びに行かれました。そして「どうぞ上がって下さい」と言われたのです。初めてお会いする方でしたが、リビングに入らせて頂きました。私が説明するまでもなく、「やまとくん便りは参考になります」と言って下さったので嬉しくなりました。不動産業界の実情を本音で語っている事が、お客様のお気持ちに通じる所があったのですね。

今の不動産市場と今後の心配事など、たくさんお話させて頂きました。そして家主様の立場からの悩み事などをお聞きし、今後アプローチが進むべき道も考えるチャンスを与えてくださったのです。次世代も引き続き不動産業務に取り組んで行けるアプローチですので、社内で今後の目標について話し合いました。

お客様のご意見やご要望が私たちのパワーとなります。いつかお客様へ恩返しをさせて頂きたいと思います。それは不動産という仕事を通じてお役に立つことです。

少子高齢化の実情と、将来の不動産市場・家主様業について誰もが不安を感じておられます。これからは傷口を広げないという選択

が必要になります。目先の利益を追求した結果、あとで大きな破綻を招くというリスクも抱えているケースがあります。今は損をしてもスリムになり、信頼できる不動産会社に切り替えると言う決断も必要になる時が来るでしょう。

社会の厳しい風を店頭に来られるお客様から感じ、時代の流れがハッキリわかる現場にいる私たち不動産会社の営業の本音トークはきっと家主様に役立つ話も多いと思います。

お客様が仕事をしていたから解っていたことも、退職して社会から離れたら想像も出来なくなったという話もお聞きます。ある意味では鈍感になり、目の前の儲け話に目がくらんでしまうと言う結果に繋がってしまう危険があります。

家主様から面白いお話を聞きました。「儲けようと思ったら超格安で出来るアパートを作って10年経ったら壊す。利益が見えて解体費も安いから、土地として残ればまた次に繋がられる。」これはすごい発想だなと思いました。

アプローチカーはNボックス



今時の車はまるでコンピュータ！
Nボックスは当り前、エコ運転です。
お客様の後部座席も広いですよ。
お車で来店くださいます。
ぜひ！

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

■定休日 毎火曜

■営業時間 10～19



岡山佳代子



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



設備が立派過ぎる物件は5年・10年経過してくると、その時点で取替の費用が掛かります。今アパートを建てておられる家主様は、そのあたりも計算に入っているのでしょうか？
空室が増えると保証家賃が下がる事も解っておられるのでしょうか？

残念ながら、良い事を言ってくれる人を信じて、都合の悪い厳しい事を言う人は避けられてしまいます。アプローチは後者ですね。しかし厳しい事を言う不動産会社の話を真剣に聞いて下さる家主様がおられ、納得されていると知り本当に嬉しかったです。

全国の住宅に占める「空家」は13.5%。2013年時点で820万戸ありましたが、日々増加し続けています。その空家のうち、52%は借り手のいない賃貸住宅です。賃貸市場が供給過剰気味なのに、西区でも新築アパートがどんどん建築されています。

アプローチは不動産会社ですので、新築のアパートを探される方がおられればお客様をご紹介します。やはり設備が良くて綺麗だとついいい心が動いてしまいます。グレードがどんどん上がっていますね。

ポインセチア花言葉
「祝福」
「幸運を祈る」
「私の心は燃えている」
「清純」



お客様の中には、すぐに気に入られて契約に進む方がおられます。しかし賃貸物件の家賃も自分の生活レベルに合わせたものでなければ、家賃が払えなくなってしまいます。1LDK、カウンターキッチン・追炊き・TVドアホン・浴室換気乾燥機などが付いていますと、8万円以上になる物件もあります。

新築物件は満室になりますが、1年もしないうちに空室が出ているお部屋も多いです。家主様はそんなに早く空室が出るとは予想しないので、後で管理会社から家賃保証の額を見直したいと言われて愕然とされるようです。

「節税とは、逆に何もしない事！」

税金が安くなっても借金が増えて返せなくなったら・・・。そんな懸念が多くなった今の賃貸事業です。不動産を維持する事が良いのか、次世代を生きる子供達に残して、果たして喜ばれるのか。いろいろな疑問を感じます。

賃貸事業をされて利益を出している家主様がられます。やはり堅実な計画の元、無理のない資金計画を立てているのです。格安のアパートを手に入れて、絶対に損をしない計画です。たくさんの勉強をされて、取引先の方も皆さんプロです。何も努力をしないで儲かる事ってありませんね。

果たして自分は

これからどうすれば良いのだろうか？
そう思ったらお気軽にご相談下さい！

アプローチはどのような悩みもご相談に応じえています。関西・九州・関東などの地区で不動産の仕事をし、賃貸・売買・管理など数多くの営業経験を積んで、たくさんの勉強をして資格を取得し、実務では多くのトラブル解決をしてきた事を活かしたいと思います。

2. 非認知能力を高める！

子供が成人しても無職のままだったら・・・。

このような不安を抱えた人が現実的に多く存在していると聞きます。仕事はしていても親と同居を続け40歳を超えてしまった、就職してリストラに遭ったら再就職が上手いかず家に引きこもってしまった、結婚をするそぶりもない、親が子供を養い続けている、というご両親も多いです。

私たち親世代が生きてきた時代は厳しかったですから、子育てが終わったら今度は子供を頼って楽をしたいと考えていた人が多いのではないのでしょうか？ 実は私がそうですから。

私には3人の子供がおり、みな二十歳を過ぎたら独立しました。私の祖父母・両親も自分の考えを貫き通す人で、行動的で親を頼らないという家庭環境にあったからでしょうか。

私の子供たちは、恵まれた家庭環境では無かったので、自分の道は自分で作ろうとしたのでしょう。みんな高校生になったらアルバイトをして稼いでいました。早くから社会勉強が出来たのでしょうか。しかし勉強は・・・、あまり好きではなかったようです。（私の学生時代もそうでした）

勉強が好きでなくても、やるときにやればいい！ **進学のためにたくさん資格を取得しました。** また子供たちも頑張っていました。

今になって、子供たちがみな家庭を持ってそれぞれ幸せに暮らしている事に親として感謝する日々です。裕福ではない家庭環境が子供たちに自立心を芽生えさせたのでしょうか。

最近になって、非認知能力という言葉があるとなりました。「学力テストやIQなどで計測できる能力は【認知能力】、それに対し、【忍耐力】【自制心】【社会性】といった人間の資質や性格的な特徴を一般に【非認知能力】と呼びます。

近年、心理学の手法を用いて、非認知能力を数値化し、その非認知能力が子供の将来の成功にどのような影響を与えるのかという研究が進んできたそうです。その結果、**幼児期に培われた非認知能力は、子供の将来の成功に大きな影響を及ぼす事が解った**というのです。

受験戦争を強いると、将来伸び悩むのか！
頭が良いという言葉は、これは勉強が出来る事でしょうか？ いいえ、私はいろいろな状況に対応して機転を利かせられる人を指す事だと思います。子供が成人するまでが親の役目だと思いますが、今は親の年金をあてにして生活する中年になった子供が増えているそうです。親がいなくなったら、子供は生きていけません。

自立出来なくなったのは、子供だけに責任があるわけではありません。**親が受験戦争を強いた結果、甘やかした結果・教育方針を間違えたから**という事が招いてしまったと言えます。子供たちが可愛そうですね。



10月29日、ライオンズ大宮西のチャリティコンペに参加しました。(参加者205名)

家から出ない・働かない30代・40代の子供を家から独立させようとアパートを借りて来た親御さんがおられました。 結果的に一人の生活は長続きしない人が多かったのですが、成功して今も頑張っている女性の方もおられます。

50歳を過ぎたら、いつどのような病気にな

ったり、事故に遭って入院したりという自分の心配もあります。自分の事でさえ大変なのに、子供の世話を出来る訳ありません。また、私たちも子供に迷惑を掛けないように健康でいましょう。**親と子、それぞれが自立できる環境に今からでも取り組みたいですね。**

親の愛情の中で、遠くから子供をを見守る事が最も大きな愛なのかも知れません。親は子供が困った時に助言するだけが良いのです。



コンペの賞品で特に嬉しいのは食べられるもの。今回は新鮮で栄養たっぷりの卵でした。家族が多いので助かります。

3. 脳MRI検査の結果！

先月号に「脳検査に行きます」と記事を書かせていましたら、たくさんの方から質問を頂いたり、賛同の声がありました。まず、どこで検査を受けたかですが、指扇から車で10分少しで行ける川越の「トワーム小江戸病院」です。

トワーム小江戸病院
川越市下老袋490-9
【049-222-8111】

病院に一步足を踏み入れて驚いたのが、ホテルのような素晴らしいインテリアやソファが出迎えてくれた事です。案内されて座って待っていたソファはフカフカで豪華。そして**済陽理事長より検査の説明を受けました。**

大きな機械に横たわって、30分ほど密室に閉じこもり大きな音がする中、我慢していたら検査が終わるとの事です。あまりに大きな音がするので、嫌いな人が多いのだとか。それで覚悟が出来た気がします。

脳MRI検査結果です。

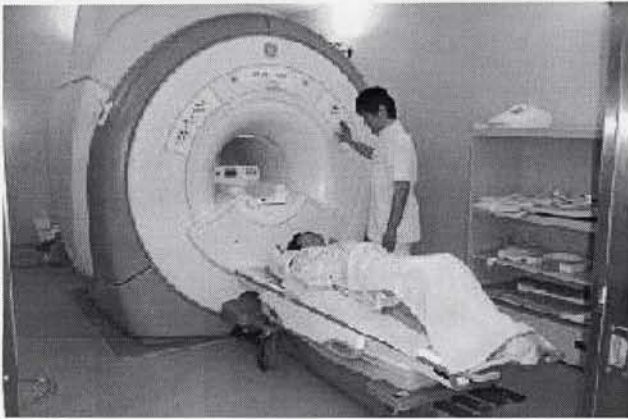
所見は「脳実質の容積は正常で、虚血などによる白質変化は軽度。脳室、脳溝、脳槽に異常なし。主要脳動脈の抽出は良好」
結論「ごく軽度の慢性虚血性変化。頭蓋内には頭痛の原因となる器質的疾患なし」

3.0テスラの最新MRIを始めとする最新設備

そのPWV検査結果は！

結論「下肢動脈の動脈硬化軽度。血圧正常。」
動脈の硬さは同年代の女性と比較してやや硬め
ですと記載あり。

私の身体の中で、腕や足の筋肉が固いのは解
っていました。月に一度整体に通っているのは
身体を柔軟にする為です。お客様の中に整体師
がおられて、私の筋肉が固すぎるので治療が必
要だと言われたので今も整体を続けています。



MRIによる断層写真をたくさん撮りました

筋肉が固いのは血管が固い事が原因で、血管
が詰まって病気になる可能性が高いのです。脳
にいく血管（動脈）が詰まれば「脳梗塞」にな
り脳の中の血管が破れれば「脳出血」、心臓に
いく血管が詰まれば「心筋梗塞」になります。

良い整体師と出会って体質が改善され、この
方がゴルフがお上手なので初心者の方から教え
て頂いています。いろいろな方とのご縁で私の
健康が保たれています。またゴルフ練習場で知
り合った方にスポーツジムの話を聞き、仕事が
終わってからジムに通うのが楽しみです。

脳MRI検査終了後、理事長から結果につい
ての説明がありました。脳が輪切りになってク
ッキリと写真画像として見る事が出来ます。脳
の中に小さな曇りが2か所ありましたが、軽度
虚血性変化と説明を受け、問題が無い範囲だ
という事でした。

驚いたのは「脳動脈撮影」で、主要動脈が動
脈だけ映し出されて細かい血管までハッキリと
解る事でした。脳の輪切り写真だけでもスゴイ
のに、骨でもない血管だけが写真に撮れるなん
て……。結果は問題ナシでした。

検査してすぐに画像処理され、別の部屋のパ
ソコンで見る事が出来、所見を声を出してパソ
コンに書き込み、一緒に見ながら説明を受け、
今後も継続して同じデータを保有する検査をす
る事の重要性を細かくご指導頂きました。

今は二人に一人がガンで死亡する時代です。
早期発見して治療すればガンは治ります。検査
も脳の奥まで病巣が解る素晴らしい機械がある
現在、毎年検査するのは重要な事です。

理事長さんから、毎年検査場所を変えると良
いと説明されました。20年間検査続けている
方の画像を見せて頂くと、同じ場所でも変化し
ている所とそうでない所が解りました。老化に
よる変化も解りました。

脳MRI検査を受けて、医学の進歩・素晴ら
しさに感動しました。検査は健康な時からすべ
き事なのですね。体調を崩してからでは遅いの
です。私たちは健康で長生きする為に、自分自
身で気を付けなければなりません。

ゴルフコンペの賞品で「脳MRI検査」を頂
き、今は問題ナシというお墨付きも頂いたので
これからも仕事に興味に頑張ります！



私自身の脳動脈です。
朝鮮人がおられると言
う人がおられました。
う部までクッキリハッ
キリ解ります。

4. 今月の「リフォーム事情」！

消耗品である畳は年月が経つと、畳表が色
あせてきたり、足ざわりが悪くなり、徐々に
傷んでいきますので定期的な張替えが必要です。

畳張替えの際ときによく出てくるのが「表替
え」「新調」「裏返し」という言葉。いったい
どれにすればいいか、自分で判断できない方も
多いと思います。そこで、畳の構造から畳替え
の種類、畳のお手入れ方法をご紹介します。

①構造・・・畳は、普段私たちが目にしている
畳表（たたみおもて）と、中の芯の部分にあた
る畳床（たたみどこ）、畳縁（たたみべり）の
3つから構成されています。

■ 畳表（たたみおもて）

イグサの茎を織り合わせて作ったござで、保
温・除湿機能や、空気清浄作用・芳香によるリ
ラックス効果など多くの機能を有しています。
最近では、耐久性に優れたパルプや科学繊維を
使用した畳表もあります。

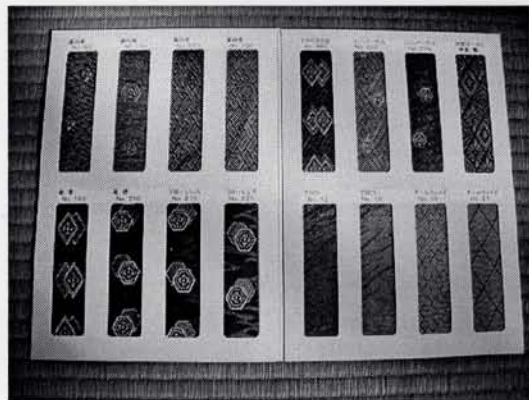
■ 畳床 (たたみどこ)

畳床は乾燥わらを縦横い並べ糸締めしたものを何層にも積み重ね、それを圧縮して床上にしているため、高い弾力と吸収湿性、保湿性、断熱性などに優れています。ポリスチレンフォームやタタミボード等、多様な素材が使用されています。

■ 畳縁 (たたみべり)

畳縁は畳の側面に縫いつけてある布生地のこと。畳を拭くときは目に沿って。濡れ雑巾で拭くと光沢がなくなったり、黒ずむことがあるのでから拭きするか、固くしぼった雑巾を使いましょう。汚れがひどい場合は薄めたお酢を使うと効果的です。

また、直射日光は畳表の変色を招くため、カーテンや障子などでさえぎるようにしましょう。畳を保護する役割をしています。様々な模様や色で織り込まれているため、お部屋の雰囲気を変えてくれる効果もあります。



畳縁はたくさん種類があります。先日も表替えされた方を選んで頂き、明るいお部屋になったと喜ばれました。価格は同じです。

②畳替えの種類・・・新しい畳を使用してから2～3年後、色あせや傷みを感じてきたら畳裏返し。畳表は両面使用できるため、ひっくり返すことでまるで新品のような状態の畳を使用することができます。

■ 畳裏返し

新しい畳を使用してから2～3年後、色あせや傷みを感じてきたら、畳裏返しのタイミングです。畳表は両面使用できるため、ひっくり返すことでまるで新品のような状態の畳を使用することができます。

■ 畳表替え

新しい畳を使用してから4～5年後が畳表替えのタイミングです。既存の畳床はそのまま再利用し、畳表、畳縁を新しいものに交換します。

見た目は新しくイグサの香りがお部屋に広がりますが、畳床は交換しないため踏み心地は変わりません。気になる場合は畳新調をご検討ください。

■ 畳新調

新しい畳を使用してから約10年後が畳新調のタイミングです。畳表、畳床、畳縁をすべて交換するため、見た目にも新しくイグサのにおいが広がり、クッション性のある踏み心地の畳となります。

③お手入れの方法・・・畳は湿気が苦手。換気をこまめに行うよう心がけましょう。掃除機は畳の目に沿ってゆっくりと。同じ箇所を何度か往復させホコリやゴミを取り除きましょう。

カビ・ダニを防ぐにはこまめなお掃除と換気が重要です。天気の良い日には窓を開けて風を通すようにし、湿気の多い時期は除湿機を使うなどの工夫を。また、湿気対策として以下の点に気をつけましょう。

- ・じゅうたん・カーペットなどは敷かない
- ・水槽や観葉植物などは和室に置かない
- ・和室では洗濯物の室内干しはしない
- ・結露対策を行う

畳の構造、状態を知ること、それに合った畳替えの種類がお分かり頂いたと思います。また、日々のお手入れをきちんとすることで、畳の寿命を伸ばすことが可能ですので、是非参考にしてください。

寄居で売地の売却依頼を受けました。70坪で350万円です。建築可です。価格が安いので倉庫や資材置場にも使えますね。お問合せお待ちしております。



5. お店紹介「多満利屋」さん!

今月のお店紹介は、地元の皆さんならどなたもご存じの「多満利屋」さんです。今までは夜に出かけていたのですが、休日にお店の前を通って、ふとランチを食べたくなったので立ち寄ってみました。

多満利屋さんはお店の構えも大きく、お寿司屋さんコーナー・カラオケコーナー・宴会場・個室がたくさんあります。ゴルフコンペがあると、大きな宴会場でパーティーが行われます。舞台がありカラオケも楽しめます。お昼にランチをしているとお聞きしていましたがそのメニューの多さに驚きました。

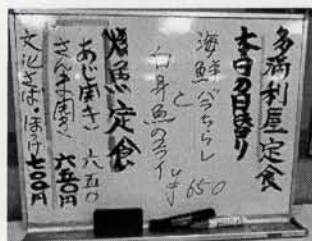
この日、私が注文したのは日替わりランチで海鮮バラチラシと白身魚のフライでした。でした。ボリュームがあって美味しくてお腹いっぱいです。これで650円は安いですね。



お昼も駐車場は一杯。ランチは大人気です



日替わりランチの価格はすべて650円です。毎回、安くてボリュームがあるので、体力を使う肉体労働系で働いている人には最高かも。



多満利屋 スタンプカード

定食1食ごとに1個スタンプを押してくれて30個食べると1食分無料で食べられます。

昼の定食	
11:30~14:00	
海鮮丼	小・中・大 1,000円
刺身定食	小・中・大 1,300円
まぐろユッケ定食	小・中・大 750円
焼魚定食	小・中・大 700円
とんかつ定食	小・中・大 750円
焼肉定食	小・中・大 750円
多満利屋定食	650円
汁・お替り自由	

ランチメニュー	
海鮮丼	1,000円
まぐろユッケ	750円
刺身定食	1,300円
まぐろユッケ	750円
焼魚定食	700円
とんかつ定食	750円
焼肉定食	750円
多満利屋定食	650円
汁・お替り自由	

多満利屋さん(2号線沿) 623-8161

6. 住宅展示場を見学!

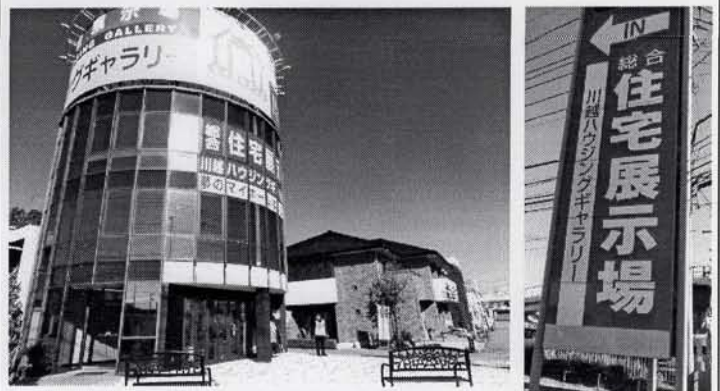
来店されるお客様の中で、土地探しをされる方は大きな夢を持っておられます。環境の良い場所のゆったりした土地を見つけて、大きな夢であるマイホームを建てるのです。アプローチは仲介業者ですので、売買物件の取り扱いには中古住宅がメインで、中古マンション・土地・建売住宅です。ハウスメーカーによる注文住宅とはご縁が少ないです。

今回、土地の売却を受けている事もあってお客様をご紹介して下さっているのがハウスメーカーさんでした。ハウスメーカーさんは

注文建築を請け負われますが、肝心の土地情報が不足しています。そこで土地資料を持って住宅展示場を回る事にしました。

お客様のご要望を聞きますと、土地の予算が1500万円、建物は2000万円という方が多いです。総額4500万円の方もおられて、土地の価格は2300万円までで抑えたいのとか。土地価格が2500万円です。二世帯住宅を建てようすると総額で5000万円だと言う方もおられます。

近くでは与野インターチェンジのそばにさいたまハウジングパークがあります。川越には254号線と交差する場所に川越ハウジングギャラリーがあります。2カ所回ってみました。



その中の1社に室内を見せて頂きました。西大宮駅北側に多く建築されている「松屋不動産」さんです。展示場は注文建築仕様になっていますので、デザインも素晴らしく良い材料を使っています。建築費も高いのでしよう。設備や構造にも目を見張りました。

特に感じたのは収納が多いのに、見た目には全く収納と思わせない、そのデザインと工夫です。玄関横の奥には広めのスペースがあります。広い庭がある家は芝刈り機が必要なので、収納スペースが必要です。

キッチンにはたくさんの収納が必要です。一見壁に見えて実は、小さな扉がたくさんあり、炊飯器・電子レンジなどを好きな場所に置けるのです。壁全体が収納になっており、食器などもたくさん収納できます。主婦にとっては有難いですね。最近は夫婦そろってお料理をされる方も増えていますので、楽しく作って食べて家族団らん出来ますね。

新築住宅を検討されている方は、きっと良い勉強になりますよ。リフォームする方の参考にもなります。今時の設備や材料は目を見張るものがあり、きっと意識が変わります。

7. おかやま的ココロ

早いものでもう11月になりました。今年も残すところあと2ヶ月ですね。実はこの時期、私の頭を悩ませるものがあります。それは寒さでもなく年末の忙しさでもなく、一見時季外れにも思えるかもしれませんが「花粉症」です。

花粉症と聞けばスギ花粉を想像する方も多いと思いますが、1年中花粉というものは飛んでいるわけで、どの花粉に症状が出るかは個人差があります。もちろんスギ花粉ほど私にとって厄介なものはありません。それは声を大にして叫びたいほどです。



花粉症は、今まで掛かっていなかっただけで、突然発症してしまいます。小さな子供もなる可能性があります。寒い時期は風邪と風邪を間違えてしまうケースも多いと聞きます。ではどのように見分ければよいのか、ここでご紹介しておきます。一番見分けやすいのは鼻水だそうです。花粉症の場合は水っぽく、風邪の場合は粘りがあります。

しかし、症状が重いわけではないけれど、地味に体に影響を与えてくれるこの時期の花粉も厄介と言えば厄介です。ちなみに、この時期に飛んでいる花粉で有名なものは「ブタクサ」。雑草ですね。

以前病院でアレルギー検査をした際、ブタクサとハウスダストにも中程度の反応が出ていました。花粉症の人はハウスダストにも反応が出やすいそうです。

そして寒くなってきたこの時期だからこそ風邪と花粉症を間違えてしまうケースも多いと聞きます。ではどのように見分ければよいのか、ここでご紹介しておきます。一番見分けやすいのは鼻水だそうです。花粉症の場合は水っぽく、風邪の場合は粘りがあります。

発熱の場合では、風邪は高熱になりますが花粉の場合は出ても微熱程度。風邪は食欲が減退しますが花粉症では食欲は正常です。このような症状の違いをいくつか知っておくことで、早目の処置を心掛けると良いと思います。

花粉症の人にとってはこういった話題は悩みの種でしかなく、誰しもが心から花粉症を直したいと思っています。ところが、後ろ向きな話だけではありません。前向きなニュー

スもありましたのでご紹介します。

以下抜粋。

アレルギー疾患である花粉症の患者は全死因率（あらゆる死因を含めた死亡率）とがんの死亡率が低い、とする研究結果が東京大学医学部の研究者らによって発表された。

研究は、1993年から群馬県内の2つの地域に住む40～69歳、8796人を対象に実施されている追跡調査、「こもいせコホート疫学研究」のデータを分析。2000年の住民の花粉症データと、2008年の死亡率の関係を調査するというもの。

その結果、調査期間中死亡した住人は748人おり、内訳は外因性が37人、心血管疾患208人、呼吸器疾患74人、がん329人。花粉症の有無を調べたところ、花粉症患者の住人はそうでない住人に比べ、全死因率が43%低かった。また、がんによる死亡率も52%低下していたという。

研究者らは「花粉症などのアレルギー疾患を持っていると、免疫機能が活発になる傾向があり、それが特定の原因による死亡を防ぐのかもしれない」とコメントしている。

どうでしょう。これは目からうろこの情報です。花粉症は辛いデメリットだけではなくがんの発症率が低くなるというまさかのメリットがあったとは。このニュースを見た時、私は素直にこう思いました。

「がんの発症率が半分程度になるなら花粉症もありかな」と。そしてこうも思いました。「でも3月になったら、がんのリスクが上がってでも花粉症を直したい、と思うだろうな」と。

人間というのは、のど元を過ぎれば熱さを忘れてしまう生き物だということを改めて実感しましたね。それではまた。

双子ちゃん、1歳のお誕生日会。ママの手作りケーキはみんなが食べられるものです。足も少しかりして伝い歩きます。



8. ほほえみ日記

11月に入り一気に気温が下がり冬が近づいてきた気がします。厚手のコートや暖房器具が恋しくなってきましたね。あわただしい毎日の中で気づけば今年もあと2カ月。毎年この時期に思いますが、一年経つのが本当に早い！！

残りの2か月、健康第一で過ごしましょう。

先日、ふと見た自分の手の手荒れの酷さに絶句してしまいました。改めて見てみると指先はささくれ、関節は荒れてガチガチシワシワ。手と首は年齢を隠せないと聞いたことはありますがこれはヒドイ！まだ35歳、女捨ててはおりません！！

～手荒れ改善方法四か条～

◆手への負担を減らす

水仕事をする時はゴム手袋。
洗剤を手に優しい物に変える。

◆保湿を行う

こまめにハンドクリームをぬる。
寝る時はハンドクリーム+綿手袋。

◆食事により体の内側から改善する

肌荒れ(手荒れ)に効くのはビタミン・コラーゲン！

◆新陳代謝を良くする

規則正しい生活。ストレスを溜めない。

昔からある民間療法では今が旬の「柿」手荒れにも効くそうです。ビタミンはなんとレモンの10倍！昔から柿は「柿が赤くなると医者が青くなる」などと言われ、別名「医者いらず」ともいわれていたそうです。おいしい上に万能なんてとっても優秀な果物ですね。

この時期毎年作るのが柿のサラダ。柿がサラダ！？と意外ですがハマりますよ♪

【秋です♪さつまいもと柿サラダ】

さつまいも	1本
柿	2個
◎プレーンヨーグルト	大さじ4
◎マヨネーズ	大さじ1
◎レモン汁	小さじ2
◎はちみつ	小さじ2
◎塩	少々

1. 柿とさつまいもは1cm角くらいにカットします
2. さつまいもは水にさらした後レンジで約5分加熱します

3. 柿とさつまいもを◎であえて出来上がりです。

レーズンや胡桃と一緒にあえるのもオススメです。おいしくて、肌も綺麗になる柿サラダ。この秋是非お試しください。

テレビで「柿トースト」というがやっていました。食パンにバターをぬってスライスした柿をのせて焼いて、仕上げにはちみつをかけて完成！

スイーツのようにとろーりおいしくなるそう。私も早速試してみようと思います。

・ ・ ・ なんだかおなか
がすいてきてしま
いました。食欲の秋
ですね！それではまた。



すくすく育って
「むすんでひらいて」
の歌を歌うと踊っ
ています。こんなに
小さなお手々を頑張
って一生懸命たく
姿にこちらニコリ
！幸せ気分です。

【スタッフ日誌】大久保

アプローチで働き始めて1ヵ月が経ち、お店のことや不動産のお仕事の事が少しずつわかってきました。そこで最初に思ったことは住まい探しの中で不動産屋選びもとても大切だということでした。

お部屋探しも大切なのですが、新しいお部屋で住み始めてからトラブルが起きたときも相談できるお店があったら気持ちよく生活できるし、安心して暮らせるからです。アプローチはお客様との距離の近いお店だなと思います。私もお客様が安心して暮らせるお手伝いができるようになりたいです。



社会勉強・パソコンの勉強・資格を取れる仕事です！