

# 「かわら版」

第145号

＜発行＞  
株式会社リヤベ住建  
046-267-8270



「姿勢で分かるその人の性格と心理とは？」

小さい頃、「背筋を伸ばしなさい！」と言われたことのある人は多いはず。もちろん、骨格を形成する時期だからこそそのアドバイスをだとは思いますが、大人にとっても「姿勢」は大変な要素のようです。今回は姿勢から見る、その人の心理状態をご紹介します。

■いつも背筋をピンと伸ばしている人  
背筋がピンと伸びている人は、自分に自信を持っているタイプ。

それゆえ、チャレンジ精神も旺盛で、物事に對して積極果敢に取り組んでいくでしょう。しかし、その自信が過剰になってしまつと、「自分が正しい」という思いが強くなりすぎ、他人の意見を受け入れれない、融通が利かないタイプと思われてしまうことも。

また、物事を上から見る傾向があるため、他人からのアドバイスを受け入れにくいという側面もあります。交渉相手からは、なかなか意見をとり入れてくれない、ちょっと厄介なタイプと思われるかもしれません。

■背中を丸めている人  
いつも何となく背中を丸めている人は、心の



中に、他人には明かせない愚痴や不満をため込んでいるタイプ。

「背筋をピンと伸ばしている人」とは対照的に、自分に自信が持てないため、他の人に自分の意見をぶつけることができません。

そして、そのくすぶつた気持ちが、心の中で

「不満」としてどんどん積み重なってしまうのです。このタイプの人は、仕事でも趣味でも、自分に自信が持てる何かを見つけることで、気持ちを回復させることができるでしょう。自信が持てるようになれば、自然と背筋が伸び、顔もしっかりと前を向いて他人に接することができるようになります。また上司や先輩と話している時に背中が丸まってしまう人もいます。この場合は相手に対して苦

手意識があると考えられます。萎縮した気持ちのまま背中に現れてしまった状態なので、もし目の前の後輩が背中を丸めていたら、言い方に気を配った方が、お互いのため

に良いかも知れません。

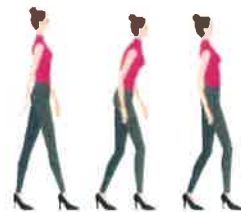
■かしまった態度をとり続ける

知り合ってから結構たつのに、いつまでも武士のようにかしまっている。そんな人は相手に對してなかなか心を開けない、警戒心の強いタイプ。人見知りする人にも多く見られます。

このタイプの人は、心を開くまでに時間がかかるもの。無理に相手の心をこじ開けるようなことはせず、時間をかけて少しずつ関係を深めていくのが◎。そうすることで、いずれ信頼関係を築くことができるでしょう。

姿勢には、その人の心理状態が如実に表れていることがわかりました。どうも猫背になつてしまつて…という人は、姿勢をピンと

伸ばすなど、逆に形から入ることで、これまでよりも自分に自信が持てるようになるかもしれません。子供の頃言われた「背筋を伸ばしなさい！」は、体だけではなく、心の成長にも影響していたんですね。



## 今月のレシピ 『ふきとささ身のサラダ』(2人分)



- ◆材料 ふき 3本、鶏ささ身 100g、塩 少々、こしょう 少々、酒 小さじ1
- (A) ドレッシング  
オリーブオイル 小さじ2、柚子ポン 大さじ2

### ◆作り方:

- ① ふきは鍋に入る長さに切って塩(分量外)をふって板ずりをし、そのまま沸騰した湯に入れてゆで、水にとって冷まし、皮をむいて斜め薄切りにする
- ② ささみは筋を取り、塩、こしょうをして酒をかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、そのまま冷ましてために裂く
- ③ ①、②を合わせ、(A)をかける

## 地元工務店の相談会 “うちの不安や悩みを解消します”

### I: 新築を建てています!

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの? (ムリのない資金計画のご提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い(建て替え/住み替え/二世帯住宅)
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

### II: リフォーム(リノベーション)などの改修工事、お引受けします!

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

### III: 建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします!

抱えている問題を快適。理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください! 経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話ください。

相談日&時間をご予約  
させていただきます。

お電話、メールでご連絡ください。  
Tel: 046-267-8270

E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当: 北)



《大和市 T 様邸竣工引渡し》

制震+耐震等級3のZEH住宅

昨年末の着工から順調に進み、3月末無事竣工引渡しとなりました。2月頃からウィルス感染症が騒がれ、住設機器の遅れも懸念されましたが無事にお引渡しができ、安心しております。本来であれば完成見学会を予定しておりましたが中止とさせていただきます。

感染症が落ち着いたころ、機会がありましたら見学ご希望の方をご案内させて頂きたいと思っております。

T様邸は、明るく開放的な住まいを希望され、間仕切をほとんどなくし、最適な動線となりました。



《座間動物病院》

パネル施工完了から先生と密に打合せをさせて頂き、気密測定も済み、順調に進捗。外壁工事、電気配線、空調換気、給排水設備も完了。

人が住んで安全・安心、そして健康住宅は動物にも最適な空間。家族同然の動物が元気に過ごせるように、動物病院ではありますがいつもの家づくりの構造体と全く同じ構造体です。



爪マッサージでリフレッシュ！

ハンドマッサージは聞いたことがありますが、爪のマッサージってご存知ですか？爪の生え際には、「せいけつ」というツボがあり、そこを刺激することで、自律神経の副交感神経を刺激して心身ともにリラックスでき、さまざまな効果も期待できます。マッサージは、1つの指につき、10秒程度で十分だそうですので、ちょっとした時間に気軽にできるところが良いですね。緒説ありますが、手について、親指は、呼吸器系の不調やドライマウスなど、人差し指は胃腸のケアに、中指は、耳の不調、小指は冷え性や頭痛など。薬指は、心と体が活動的になる交感神経が優位になるので、リラックスを求めるならやらない方が良いそうです。また、足指も同様の効果が期待できるので、お家でゆったりやってみるのも良いですね。



真空パックの食品の保存にご注意

カレーやパスタソース、スープなど、真空パックの食品は、保存がきくので重宝しますね。しかし、同じカレーやパスタソース、スープなどでも、真空パック食品には2種類あり、それぞれ、保存方法が違うので、注意が必要です。「レトルトパウチ食品」は、高温加熱した食品を殺菌し、密閉しているため、常温保存でもOK。防災にも役立ちますね。しかし、「チルド食品」は、調理した食品を0度前後の低温で輸送して販売しているもの。スーパーなどの売り場で、冷えた状態で売っていて購入しても、いざ家に帰ってみると、見た目が似ているので「レトルトパウチ食品」と勘違いして常温保存してしまうことがあるそうなのです。すると、大変！ポツリヌス菌が増殖し、食中毒などの恐れがあります。チルド食品には、必ず、「要冷蔵」などと書いてあるので、購入した際には、必ず表示を再確認して、正しく保存し、美味しく食べましょうね。

圧縮袋や分厚いメッシュの洗濯袋で整理整頓！

100円ショップは圧縮袋や厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットが充実！デザインやサイズが豊富です。圧縮袋は、掃除機を使わずくると巻いて空気を抜き、空気が逆流しないタイプもあるので、セーターや防寒着などを手軽にまとめられます。ちなみに洋服や布製品を入れるなら、入れる前に十分に乾かしましょう。厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットは、外から中が見えにくいので、ジムや温泉で着たものやタオルを入れて持ち帰るのにおすすめ。通気性も良いので、マフラーなどのファッション小物や、ぬいぐるみの収納にも重宝します。また、どちらも旅行におすすめ！圧縮袋はかさばるニットなどが省スペースに収納でき、メッシュの洗濯袋は旅行先で着る服などを入れ、帰りは着用済みの衣類を入れて、そのまま洗濯機に入れられて便利です。



◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！