

『かわら版』

第153号

＜発行＞
㈱トリアベ住建
046-267-8270



『心をクリーニング！仕事でのストレスを
上手く解消する方法』

■ストレス解消法

その1：朝と夜、10分間瞑想をする

ある本の中に「瞑想は心の中を空っぽにするので、一日に溜まった心の掃除が出来る」と書いてありました。ちょっと静かに落ちついてみて、何も考えない時間を作り、心のデトックスを試してみよう。するとだんだん物事が客観的にみれるような自分に気づき、そしていつの間にか、物事に動じないような状態に。仕事と家でのオンオフの気持ちの切り替えが、スムーズに出来るように。

※簡単！瞑想の仕方※

瞑想はとてもシンプルでカンタンです。例えば、あなたは普段、頭の中で会話をしていませんか？「今日は憂鬱だ」「明日のプレゼン不安だなあ」という風に。誰でも、寝る時以外は、考えていることを頭の中で言葉にしていますよね。頭の中の会話を全てストップして、何も考えない状態をキープするのが、瞑想している状態なのです。

初めの場合、無の状態に意識を変えるのは多少難しく感じるかもしれません。そこで、簡単な瞑想、方法を書いてみます。まずは、自分の呼吸に意識を向けてみましょう。

●STEP1：目を閉じて、ゆっくりとしたリズムで、息を吸って、吐いて、その呼吸の音やリズムを、ただあるがままに感じてみます。

●STEP2：「私は今、
空気を吸っている…
今、吐いている…」
という風に、まずは自分の
身体が自然と呼吸をする、
その動きやリズムだけに
意識を向けます。



●STEP3：そして、だんだん意識を、言葉に置き換えないようにしていきます。ただ、自分が呼吸をしている自然なリズムに身を任せ、だんだん頭の中の言葉を、小さく小さくポリリウムダウンしていきます。

●STEP4：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。

回を重ねるうち、だんだんと「無」の状態に入るのに慣れて早くこなせるでしょう。マスターをすると、少し騒がしい場所に居てもすぐに「無」の状態になることが出来るようになります。朝晩、大体10〜15分くらい、毎日瞑想を行うと、頭の中や意識がスッキリとし、まるで頭の中をきれいな水で洗い流したように気持ち良くなります。歯磨きや洗顔の様に、日々の習慣にするのが良いでしょう。

●STEP1：目を閉じて、ゆっくりとしたリズムで、息を吸って、吐いて、その呼吸の音やリズムを、ただあるがままに感じてみます。

●STEP2：「私は今、
空気を吸っている…
今、吐いている…」
という風に、まずは自分の
身体が自然と呼吸をする、
その動きやリズムだけに
意識を向けます。

●STEP3：そして、だんだん意識を、言葉に置き換えないようにしていきます。ただ、自分が呼吸をしている自然なリズムに身を任せ、だんだん頭の中の言葉を、小さく小さくポリリウムダウンしていきます。

●STEP4：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。

●STEP5：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。

ゆっくりと、ぬるめのお風呂に入ったり、リラック
クスできるCDを聴いて、何も考えないようにしま
す。こういう時に出かけてしまうと、余計に疲れ
たり、欲しくない物を買ってしまいがちなので、
そんな日は無理をせず、家でほんやりとした時間
を過ごしてみるのが良いでしょう。元気が出るま
でテレビやニュース、携帯やインターネットも見
ないようにします。上記の瞑想法などを使って、
心をクリーニングしましょう。

●STEP1：目を閉じて、ゆっくりとしたリズムで、息を吸って、吐いて、その呼吸の音やリズムを、ただあるがままに感じてみます。

●STEP2：「私は今、
空気を吸っている…
今、吐いている…」
という風に、まずは自分の
身体が自然と呼吸をする、
その動きやリズムだけに
意識を向けます。

●STEP3：そして、だんだん意識を、言葉に置き換えないようにしていきます。ただ、自分が呼吸をしている自然なリズムに身を任せ、だんだん頭の中の言葉を、小さく小さくポリリウムダウンしていきます。

●STEP4：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。

●STEP5：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。

●STEP6：するとだんだん、頭の中のおしゃべりは、音を消し、あなたの意識は無の状態へと変化していきます。これが、瞑想の状態です。どうでしょう？上手く出来たでしょうか？上手く出来なくても大丈夫です。慣れるまでは呼吸のリズムに、ただ目を澄ませるだけで構いません。



地元工務店の相談会 “お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：建て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をください。

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)



【川崎市 T 様邸 外構工事】

11月にご入居いただき、新しい住まいにもご家族皆さま慣れてきたようです。
大変日当たりも良く、省エネ・高気密住宅なので断熱効果もあり、余熱で暖房もあまり必要としていない様です。
寒い朝は床暖房を利用し、その暖かさでまかなっているそうです。今は最後の大詰め、外構工事に着手しています。
年内にはすべて完結し、新しい年を迎えて頂くよう、予定通りの進捗を進めています。



カーポート前生コン打設



ブロックフェンス取付

【横浜市 M 様邸 浴室改修工事】

M 様邸は以前にも何度かリフォームのご依頼を受けて施工して参りました。今回は浴室の改修工事のご依頼です。
ユニットバスでしたが建築当時からのもので冬場の寒さの解消とバリアフリーにしたいとのご要望でした。
規格外の寸法のため、今回はタカラスタンダードのピットリサイズオーダー仕様としました。



断熱効果 UP!



『ご挨拶』

本年もかわら版をご愛顧頂き、誠にありがとうございました。今年は過去に類を見ないコロナウィルスが発生し未だに感染者が増えつつあり、先の見えない状況が続いています。皆様方も憂鬱な日々を過ごされてると思います。私どもも多少の影響はありましたが皆様方よりお声がけをいただき、無事年末を迎えることができました。今後も地域の皆様へ何かしらのお手伝いが出来ればと思い活動して参ります。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。トリヤベ住建 鳥谷部昭彦



今年も一年、ご高覧頂きありがとうございました。

来年も皆様にいち早い住まいの情報、役立つ情報、そして楽しんでいただける内容を掲載していきたいと思っております。どうぞお身体、ご自愛いただき、良い新年をお迎えください。トリヤベ住建 北智恵子

今月のレシピ 『なめこと春菊のおろし和え』(2人分)



- ◆材料
- なめこ 1袋
 - 春菊 50g
 - 大根おろし 1/4カップ
 - 柚子ポン 25ml

◆作り方:

- ① なめこはサッと茹で、ぼん酢小さじ2をかける
- ② 春菊は塩少々(分量外)を加えた熱湯で茹で、水気を絞って細かく刻む
- ③ 大根おろしはざるなどに入れて余分な汁気を落とし、ぼん酢小さじ1を加えて混ぜる
- ④ ①、②、③を和えて器に盛りつける

『要注意！電子レンジでチンしてはいけない食べ物たち 上手にレンジを使うための「NO2」のヒント』
NO2)とろみのある液体
カレーやトマトソースなどドロドロしたもの、マグマのように周囲にソースが飛び散ることがあります。液体を加熱して沸点に到達したあとの急激な沸騰で、「突沸(とつぷつ)」という現象です。温めすぎに注意し、かつ電子レンジ庫内が汚れないよう、ふんわりとラップをかけましょう。また、味噌汁やコーヒイなどでも温めすぎると突沸が起こることがあります。高温の液体の飛散は火傷にもつながります。温めすぎたと思うときは、しばらく待つて少し庫内で温度が下がるまで待ち、突沸が起きていないか確認してから電子レンジをあける習慣をつけましょう。

◆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。



アノビエクラブ

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!