

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



長期予報によると、「今年
は冷夏」とされていたはず
ですが、予想に反し連日の
猛暑。私は、早くもバテ気
味ですが、皆さんは如何

お過ごしでしょうか？

暑いからと言って、クーラーの効いた部屋で、冷たい
ものばかり飲んだり食べたりするのは身体によくあ
りません。

風鈴やうちわ、蚊取り線香など日本古来から暮らしの
中で使われてきたツールをライフスタイルに上手に
取り入れ、暑さを和らげる工夫をしてみませんか？
意外と効果が期待できるかもしれませんよ。

子どもたちが楽しみにしていた夏休みが始まりました
が、海や川での悲しい事故も多く発生しています。
事故には十分気を付けて、楽しい
思い出をたくさん作ってください。



今月も大切な家づくりをご一緒している方の紹介を
させていただきます。

今回は、アースリレーションズさんです。

アースリレーションズさんは、地盤調査・地盤
補強及び地盤改良工事の会社です。

家を建てる際、最も重要視しなければいけないことは
地盤の状況を知っておくことです。



家は建ったけれど、住んでいる
間に、少しずつ家が傾いたり、
沈んだり・・・?!
怖いですよね。
でも実際にあることなのです。

建ててからでは遅いのです。安心して暮らすために
しっかりと事前に確認しておくことが大切です。



当社窓口の本橋部長は、住宅地盤主任
技師の資格を有し、正確な調査をした
うえで、最良の提案をしてくれますの
で安心してお任せしています。

東京都出身の本橋部長の趣味は、マラソンと茶道。
動と静のバランスを上手にとりながら、公私ともに
充実した日々をお過ごしようです。



家と住む人を守るための重要な仕事です。
これからもよろしくお願いいたします。

昼夜のリズムに従って暮らしましょう！

昼間活動するための交感神経と、夜間休息するた
めの副交感神経。

2つの自律神経のリズムは、昼夜の規則正しい生活を
支えるリズムそのものです。ですから、昼夜のリズ
ムに沿って暮らすことは、心身の健康を保つための
大原則。

その生活リズムが乱れると、夜になっても、活動の
交感神経から、休息と眠りに誘う副交感神経へと、
うまく切り替わらなくなり、睡眠障害などが生じや
すくなります。

長い夏休みなどは、ついつい生活時間が乱れがちで
すが、大切な睡眠を確保するためにも、規則正しい
生活を心掛けましょう。



FREEZE (フリーズ=凍る) 脳

もし、私たちが何か調べ物をしようとした際、以前ならかなりの工夫と労力が必要でしたが、インターネットが普及した今ではどんなことでもいとも簡単に調べることができるようになりました。

また、興味がある項目は、“お気に入り”に入れておけば、いつでも引き出せるため、覚えておく必要もなくなりました。

その結果、現代人の脳の使い方が確実に変わってきています。

気になることは簡単に情報を得ることができるので、記憶という作業が行われる回数が減りました。

そして、他の人にURLを送れば、自ら説明をする手間が省けるため、内容を深く理解しておく必要もなくなりました。

脳の負担が減り楽になるのは、ITを上手に使いこなしている証拠でそれは良いことと考えがちですが、パソコンに依存した生活は、思い出す手掛かりのない記憶がどんどん増える一方、脳は偏りがちになり、記憶の部分に大きく依存するため、記憶力やクリエイティブな脳の退化につながるようになりました。



それにより、

- *長い話ができない、理解できない、
- *何かを話そうとしても、頭の中が真っ白になり言葉が出ない・・・などなど。

まるでパソコンがフリーズするように、不意に言葉につまったり、思考が時々停止して、空白の時間が生まれやすくなってしまいます。

これは、大量の情報でも楽に取り扱うことができるようになった分、覚えたり考えたりする時間が減り、中途半端に情報を得ることで「知っている気がするけれど思い出せない」という人が増えているそうです。

面倒な作業を避けていると、仕事や生活はシンプルになっていきますが、生活の中で新しく組み立てていくという部分がなくなり、脳の回転数が減ってしまいます。

脳というのは、基本的に怠けたがるものであり、高度な使い方をしていないと、どんどんその能力を失ってしまいます。

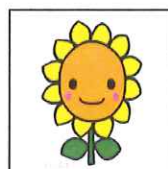
面倒と思われる雑用を積極的に行うことは、脳のトレーニングになるとも言われており、以前は、忙しかったのにできていたということは、むしろ雑多なことをしていたからこそなのかもしれません。

知識や情報を得るまでのプロセスに多様性や複雑さを除いてくれる便利な生活の中では、意識して脳を使うことが改めて必要とされているのかもしれませんがね。

「編集後記」

幼い子供までが自由に使いこなすIT機器。随分と便利になった反面、人付き合いが苦手になったり、感情を上手にコントロールできない子供たちが増えたように感じます。普段はお忙しいご家庭でも、この夏休みを利用して、子供たちとしっかり向かい合ってみてください。健やかな成長を皆で見守りましょう。楽しい思い出作りも、どうぞお忘れなく！！

今月もお読みいただき有難うございます。



ご意見・ご感想をお聞かせください。

編集責任者

渡辺 田鶴子