

Green Leaf



春号

皆様、いかがお過ごしですか？すこし水は緩み風は優しくなってきたような気がするこの頃、長岡天満宮の梅の花はちらほら咲き始めています。毎年3月中旬頃が見ごろになっています。さて、春は気候、人間関係、引越など「変化」の多い季節ですね。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与え、メンタル面を支える自律神経も乱れがちに。バランスを整えるにはいつもの睡眠を見直してみましょう。無理はせず、自分に合ったリズムで自律神経を整えましょう。

なんたって、
自分にあった寝床が
いちばん！

光ひとつで、
眠りのリズムを
整えられるんです。

寝る前は
刺激を避けて、
まったりしましょ。

眠くなければ、
ムリに眠らなくて
いいんです。

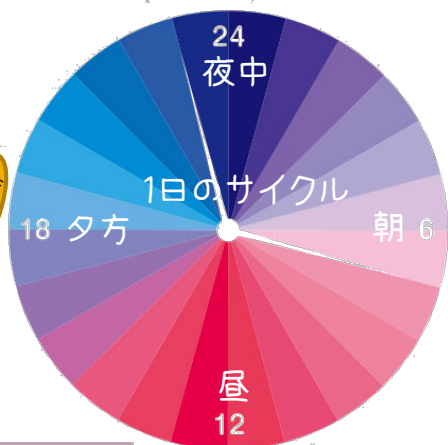


★睡眠は自律神経を整えるのに大切ですが、脳の海馬、前頭葉とも深い結びつきがあります。睡眠不足は血流が悪くなり、脳の栄養になるブドウ糖の代謝も落ちます。

すると記憶を司る海馬や判断に関わる前頭葉の働きが低下するのです。慢性的な睡眠不足はもちろん、一晚寝なかつただけでも海馬や前頭葉に悪影響が出ることがわかっています。

★睡眠不足を引き起こす3大要因は、ストレス、運動不足、飲酒と言われています。

★朝の光を浴びておくと、夜になって入眠を促すメラトニンの生成が増えて、寝つきやすくなります。



昼寝もOK、
でも昼間のうちが
いいですよ。

カラダを動かすと、
眠りは劇的に
変わります！

朝ごはん、
毎日きちんと
食べてます？

毎日おなじ時刻に
起きるのが、
コツですよ。

寝るスペースの環境を見直し、
睡眠の質を整えてみましょう。

長谷川 ★ 五稜郭公園(函館)

武本 ★ 洛西ニュータウン

小畑川沿いの桜並木

岡部 ★ 卒業式、入学式に
目にする学校の桜

森田 ★ 海図大崎の桜(滋賀県)

萬木 ★ 長岡天満宮の桜

広部 ★ 平野神社(北区)

中井 ★ 阪急西向日駅東側一帯

竹内 ★ 姫路城の桜

藤堂常務 ★ 吉野の千本桜

大槻専務 ★ 七谷川(亀岡市)

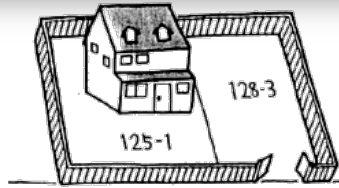
社長 ★ 長岡天満宮の桜

心に残る桜の名所と言えば？

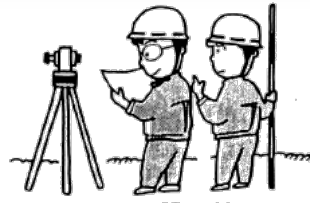
土地家屋調査士は、こんな仕事をしています。

宅地の地番が複筆に
なっていて、1つの地番
にまとめたいとき

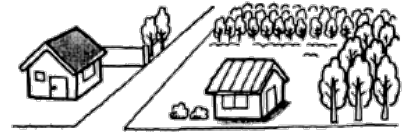
(土地の合筆登記)



土地を測量して、面積を確認したいとき

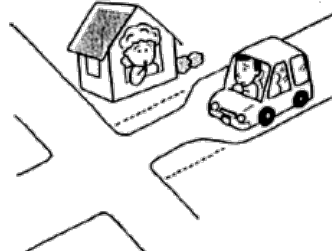


不明な境界点を明確にしたいとき

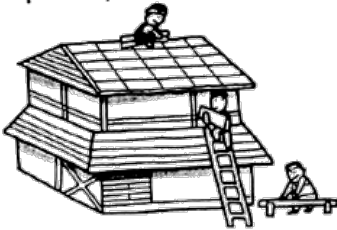


山林を切り開いて宅地にした場合
(地目変更登記)

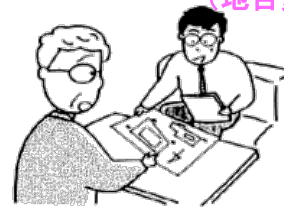
相続のため土地を
分割したいとき
(土地の分筆登記)



道路が狭いので拡幅するため、
1筆の土地を2筆に分割したいとき
(土地の分筆登記)



建物を新築・増築したとき(建物の表題登記)



表題登記等
のご相談

★いつでもお気軽にご相談にお越し下さい★

朝礼の言葉

営業時間前の朝礼では朝の一言があります。解っていても忘れがちな、とても当たり前の言葉ですが、自身の行動を顧み、意識の向上を図る良い言葉です。そんな心掛けたい言葉を皆様にもご紹介します。

花の根を愛する

「ありがとう」「お陰様で」「恩に着ます」といった、感謝の言葉を普段どれくらい使っていますか？直接何かをしてもらった時は「ありがとう」という言葉は出てきやすいものです。しかし、目にみえないけれど、自分を陰で支えてくれる人や物には、なかなか心が向きません。「花を愛する人はあるけれど、根を愛する人は少ない」という言葉があります。立派な木も綺麗な花の咲く植物も、地中に深く根を張っているからこそ揺るがないのです。私たちも親や先祖という根があるからこそ今、こうして暮らしていけるのでしょう。

◇今日の心がけ◇感謝の気持ちを深めましょう◇



シルバー川柳

わが持病
ピタリと当てる
天気まで

絶滅種
俺もそうかと
慌てだし

限界だ
元号三つの
齡計算

鍛えりや徘徊
おそれられ

「花菜」は京野菜の
ブランドとして知ら
れ、主に長岡京市
などで作られていま
す。そろそろ、
旬を迎えます。



マルシェの様子



老後の住まい

子供の独立、定年退職等々：

60代からのライフスタイルは、大きく変わる時期ではないでしょうか？

そこで家をリフォームしたり、戸建から駅近マンションへ引っ越される方もいらっしゃるかもしれませんね。

できるだけシンプルな間取りでお掃除がし易い事も大切なポイントです。

そのために壁で仕切らず上手く家具などで空間を区切る工夫は大切です。

その際、よく使う動線は、車椅子でも通れるくらい、ゆったりスペースを確保したいものです。

また、床の段差を少なくしたり、将来的に手摺を設置できるように壁に下地を入れておくことも後々快適に過ごせるようになります。

キッチンもIHコンロに、浴室においても浴室暖房乾燥機を設置するとより快適さと安全性が増すでしょう。

細かい事ですが、ドアノブ等は大きめのものをつけておくと、弱い力でも使えるようになりますよ。

今のお住まいのままで、工夫すれば可能な事はたくさんありますね。

人生80年が珍しくない昨今です。

より快適な住まいで過ごしたいものです。

シューズボックス簡単消臭の裏ワザ

未使用のトイレットペーパーをシューズボックスの各段に1ロールずつ置いておきます。

トイレットペーパーは、紙の繊維が絡み合い、細かい網の目のようになっています。更に、ロール状態だとこれが何層にも重なってフィルターの役割をしてくれます。臭いの粒子は、このフィルターに入って逃げ出せなくなってしまうのです。

1ヶ月ぐらい消臭、除湿共にも効果があります。

交換した古いトイレットペーパーは普通に使えますよ。しかし、お部屋など広い場所では効果が有りません。

暮

らしの

チ

エ

の

輪



旬の食材レシピ

全国的にも有名な淡路島産の新玉ねぎは、3月下旬から5月初旬頃にかけて出荷されます。

新玉ねぎの洋風蒸し



(新玉ねぎの甘みとコンソメのスープも最後までおいしい一品です。)

■材料(1人分)

- ・新玉ねぎ 中1個
- ・チーズ ひとつかみ(とろけるチーズ1枚でもOK)
- ・ベーコン 2枚くらい
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩コショウ 少々

■作り方

- 1、新玉ねぎの皮をむいて、おしりの部分に十字に包丁をいれて、ラップをしてレンジで15分
- 2、ラップをはずしてベーコンとチーズ、コンソメをのせて5分チン
- 3、塩コショウをふってできあがり





早口言葉

創作文字

胃

三月

???

短いのに言えない早口言葉
短い単語なのに言いづらい。
難易度中級の高めの単語早口言葉。



- ★老若男女 (ろうにゃくなんによ) ★
- ★肩たたき機 (かたたたきき) ★
- ★派出所 (はしゅつじょ) ★
- ★マサチューセッツ州 (マサチューセッツ州) ★
- ★万景峰号 (マンギョンボンゴウ) ★
- ★魔術修業中(まじゅつしゅぎょうちゅう) ★
- ★旅客機の旅客(りょきやくきのりょきやく) ★
- ★手術中(しゅじゅつちゅう) ★

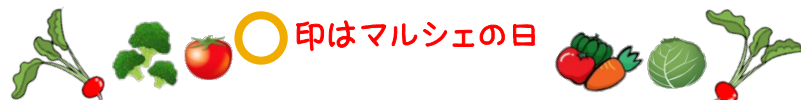


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅 昭和の日	30 大安 振替休日					

創作文字: 答え いもたれ・おんち



印はマルシェの日

地域とふれあい53年

測量士、土地家屋調査士、一級建築士事務所

株式会社 おとくに設計

長岡京市今里更ノ町39-8

お問合せ先 TEL(075)955-0222

おとくに設計 検索

<http://www.otokuni-sekkei.com/>

