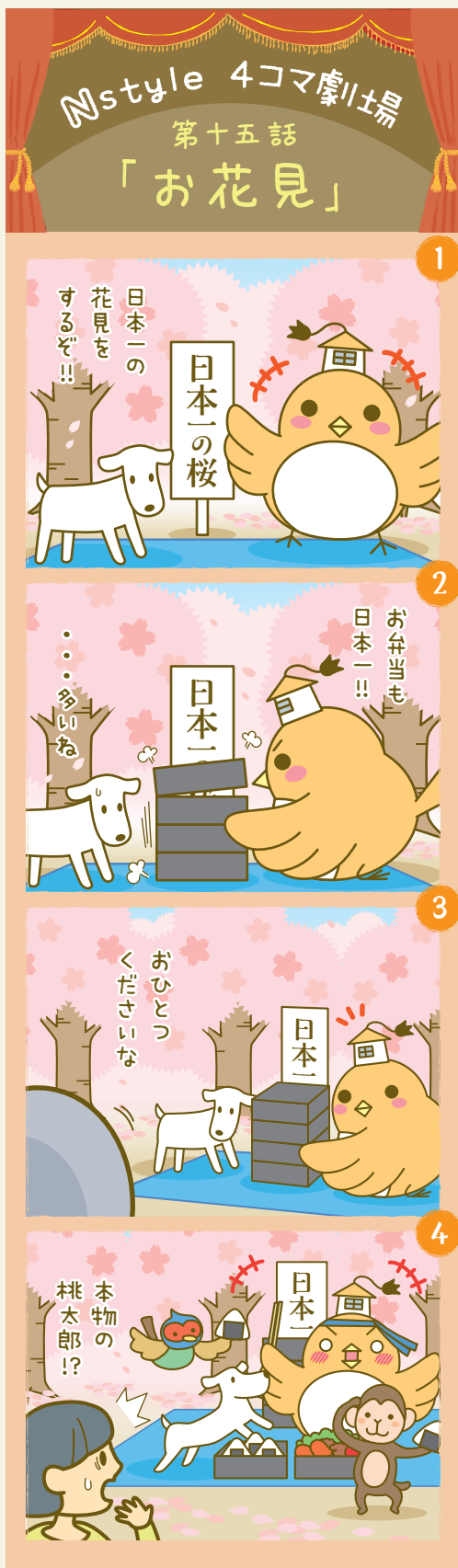




「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設 検索

地域と共に歩む

私たちは、多様なニーズに応えるワンストップサービス・総合ソリューションです。

あとがき

中村新聞編集チーム一同

いつも中村新聞を読んでいただきありがとうございます。新年度が始まり、様々な事に变化が起こるタイミングではありますが、相次ぐ商品の値上げや、収束が見えないコロナ禍、ウクライナ危機の惨状など、ネガティブな情報ばかりが耳に入ってきますね。我々日本人は辛抱強い国民性と言われていますが、心が疲弊してしまうと我慢することもままなりません。体調を崩すだけではなく、前向きな行動を起こすことも難しくなってしまいます。皆様も、一度ご自身を振り返り、心の健康状態を確認してみてください。苦しい時は、ご家族や友人、全国に設置されている「こころの健康相談窓口」を頼ってください。また、我々中村建設や本誌の内容が少しでもお力になれば幸いに思います。

Nstyle クロスワードパズル

全部のマスを埋められるかな!?

タテとヨコの問題を読んで、マスに当てはまる文字(カタカナ)を入れてね♪ A~Gをつなげてできあがる言葉を回答欄に書いてみよう!

ヒント 日頃の感謝を込めて・・・

1	2	3	4			
A			B			
	5	6				
7	8			9		10
		11	12		13	
14	15		16	17		
18		19				20
		21		22		
23			E			D

回答欄 ※答えは下にあります。

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- その年初の水揚げで夏の到来を告げる魚。
- 5月4日は「○○○の日」。
- 感染予防の基本は「3○○」を避けること。
- 山陽地方と山陰地方を結ぶ陰陽連絡路線の一つ。
- 生まれ故郷。郷里。
- 春の天気の良い穏やかな日に、地面から炎のような揺らめきが立ちのぼる現象。
- 気持ちを引き締める時に正すのは?
- 得意でないこと。
- わざと曲がった主張を通そうとする心。
- 「枕草子」「徒然草」などの文学形式。
- 自然のままであること。⇄人工。
- 春先に「スギナ」に先立って生える植物と言えば?
- 本物の替わりとなるもの。見本。模型。模造品。

ヨコのカギ

- 「○○○○の法則」・・・自分の周りの人達や出来事は自分自身を映し出しているという心理学の考え方。
- 流行に飛びつき、次々と興味を移していく人。
- ハイジのブランコが人気の「○○○の森」。
- 「小さなガチョウ」という意味の名を持つ楽器。
- 狩猟の対象で、食用とする野生の鳥獣、その肉。
- 6月22日～7月22日生まれの人「○○座」。
- 生産者から届いた魚や野菜の買い手を決める方法。
- 「万」・・・無数。数が多いこと。
- 理解。納得すること。「○○○がいく」。
- 多くのものの中で、ただ一つ異彩を放つもの。
- 書物を繰って求める語を探し出す。「辞書を○○」。
- 総社市のゆるキャラは雪舟が涙で描いた○○○の子どもがモデル。
- 高齢化が進む今、介護の世界では「お世話する」から「○○○○○○」へのシフトが進められている。

『和み焼きそば』

トリプトファンやビタミン類が豊富な「和」の食材をやきそばにしました。こんがり焼いた蕎麦が香ばしく、しょうゆ風味で心和むおいしさです。

材料 (2~3人分)

- 乾蕎麦 180g(ゆで上り量約400g)
- 油揚げ 1枚(厚みのあるもの)
- 青ネギ 1/2束(約100g)
- 卵 2個
- 砂糖 小さじ2

サラダ油 少々
ゴマ油 大さじ1
黒ゴマ 大さじ1
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ3

薬味

かつおぶし 3g程度
海苔 全形の半分程度
レモンもみじおろし あればお好みで

step1

①をよく混ぜ、フライパンにサラダ油少々を引いて中火で薄く焼く。あら熱がとれたら細く切って錦糸玉にする。

step2

鍋に湯を沸かし、蕎麦を表示より1分短くゆでる。ゆで上りから流水にさらし、水気をしっかりと切る。青ネギは斜め切り、油揚げは2cm角に切っておく。

step3

フライパンにゴマ油を入れて弱めの中火にかける。香りが出てきたら油揚げと蕎麦を入れて混ぜ、全体が混ざったら蕎麦がこんがりとするまで動かさずに焼く。焼けたら上下を返して両面焼き色をつける。

step4

蕎麦が焼けたら黒ゴマ・青ネギ・めんつゆを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り、錦糸玉と薬味をそえる。

料理：倉敷純子

クロスワードパズルのこたえ

「カーネーション」

カ	ガ	ミ	ミ	ハ	ー
ツ	ド	イ	ツ	ク	
オ	カ	リ	ナ	ジ	ビ
ゲ	カ	ニ	セ	リ	
ヨ	ロ	ズ	ガ	テ	ン
コ	ウ	イ	ツ	テ	ン
イ	ヒ	ク	ネ	ズ	ミ
ジ	リ	ッ	シ	エ	ン

next

Nstyle

テーマ

『大人の夏休み(仮)』

2022年7月配布予定



Nstyle

Nakamura Construction

新しい暮らしがた情報誌

心を整える健康習慣

みなさんは精神的に弱っていたり、気分が落ち込んでいる時に体調を崩したという経験はありませんか？ 精神的なストレスが身体的な病気を引き起こすことについては科学的に証明され、心と身体は相互に強く作用していることが分かっています。普段はあまり気に留めることがない「心のケア」を意識することで、病気を遠ざけ、今よりイキイキとした暮らしが手に入るかもしれません！

そこで、今号はズバリ、「ココロの健康づくり」をテーマにお届けします。

Life Style Crossword Puzzle Cooking Recipe

一級建築士事務所 中村建設株式会社

質の高い睡眠が 心の健康に大きく作用

質の良い睡眠は、免疫機能の向上や肌効果に影響するだけでなく、ストレスの軽減といった心の健康づくりにも大きく作用します。そのために欠かせないのが、就寝前と起床時の環境づくり。睡眠時間は7～8時間ほど確保できるのがベストだと言われています。

POINT 1 **就寝前の刺激は避ける**
就寝数時間前からカフェインやタバコは控えて。寝室にケータイを持ち込まないのも◎。

POINT 2 **就寝90分前の入浴が効果的**
入浴で体温を一時的に上げ、風呂上りに下げること、入眠がスムーズに。

POINT 3 **目覚めたら真っ先に朝日を浴びる**
窓際1m以内で15秒ほど朝日を浴びることで、安定した睡眠サイクルを促してくれます。



睡眠不足のリスク



生活習慣病

睡眠不足は、ホルモンバランスの乱れから暴飲暴食を誘発し、肥満や糖尿病につながります。



うつ病

1日4時間半の睡眠が5日続くと、脳機能に変化が見られ、不安や混乱、抑うつ傾向が高まるそうです。

Sleep



睡眠

ココロの 健康づくり

新生活もスタートし、慣れない環境で疲れはたまっていませんか？今回は「心の健康づくり」についてご紹介。簡単に実践できるものなので、新しい健康習慣をはじめましょう。

Mental Health

ココロ＝心臓？ 脳？

私たちの感情は脳が司っています。脳が健康であれば、心身も健やかに。疲れているときこそ五感を刺激して、脳をリフレッシュさせましょう。

Hobby

気持ちが前向きになり 日々の張り合いに

夢中になれる趣味を持つことは、ストレス解消だけでなく、人生の張り合いにも一役買います。旅行や運動などのアクティブな趣味もいいですが、入浴を楽しむ、お茶を丁寧に淹れるといった休息タイプの趣味もおすすめ。日々の暮らしに取り入れやすいですよ。

POINT 1 **雑事を忘れ没頭できる**
余計なことで心が乱されず、気持ちがニュートラルになり頭もクリアに。

POINT 2 **休息時間で気分転換**
入浴やアロマなどのリラックスタイムを1日の中に取り入れるのもおすすめ。

POINT 3 **人や地域とのつながり**
趣味を通じてコミュニケーションが活発になり、張り合いや生きがいをもたらします。

趣味



今注目の趣味



プチDIY

100円均一のコーナーにもDIY用品が増え、女性や初心者でも気軽に挑戦しやすいですよ。



推し活

アイドルや俳優など、好きな人を応援する活動のこと。人生が豊かになると注目されています。

バランスのよい食事が 心を健やかに育む

心の不調を防ぐには、食生活を正すことも大切です。野菜や穀物、大豆製品、きのこ類、発酵食品などをバランスよく摂れる「昔ながらの日本食」に改めて注目が集まっています。何品も作るのが大変な場合は、具沢山の味噌汁をメニューに加えるだけでも効果的。

POINT 1 **幸福ホルモン「セロトニン」**
大豆や乳製品などに含まれる必須アミノ酸トリプトファンから作られる神経伝達物質。

POINT 2 **朝食をきちんと食べる**
チーズやゆで卵などのタンパク質をプラスすることを心掛けて。

POINT 3 **一品は温かい料理を**
血行が悪くなるとセロトニンの生産も低下。温野菜やスープなどを食卓に並べましょう。



必要な栄養素



カルシウム

「心の安定剤」とも呼ばれるほど、ストレス緩和の強い味方。乳製品、豆類に多く含まれます。



タンパク質

自律神経の働きを整え、ストレス耐性に役買う栄養素。日頃から意識して食べたいですね。

食事



Meal

運動

体を動かすことで 心身ともに健やかに

運動はネガティブな感情を発散させ、睡眠リズムを整える作用があります。ジムに通わなくても、近所を散歩するだけでも立派な運動。自宅で気軽にはじめられるストレッチやエクササイズがおすすめです。1日20分ほどを目安に行うとよいですよ。

POINT 1 **有酸素運動を習慣づけて**
軽いジョギングや水泳、サイクリングなどを週に2～3回行ってみましょう。

POINT 2 **一定のリズムで体を動かす**
そうすることでセロトニンが脳内に分泌。心身のリラックスにつながります。

POINT 3 **就寝前のストレッチ**
1日10分の簡単なストレッチを行うことで、入眠が改善し、不眠の予防にも。

Exercise



おすすめの運動



インターバル速歩

早歩きと遅歩きを数分ごとに交互に繰り返す運動。早歩きの合計が1日15分、週4日を目指しましょう。



ヨガ・ピラティス

動画サイトへの投稿も多く、自宅で気軽にできるのがメリット。年齢を問わず始められます。

現実とは心の投影？「鏡の法則」



認知不協和



認知不協和とは、つい欠点に目が行ってしまうという習性のこと。相手の良い点を意識して探すと心がけましょう。



同僚嫌悪に類似する心理学用語「投影」。自分の好き・良い点を見つけることで、相手の好き・良い点を発見できることに。

自分を取り巻く出来事は、自分の心を投影した鏡であるという「鏡の法則」。つまり、今ある現状を変えたければ、自分自身の考えや行動を変えればよい。この法則で特に効果が期待されるのが、人間関係と言われています。

心の免疫力を高める「自己肯定感」とは？



他人と比較したり、評価を気にしたりせず、ありのままの自分を肯定して好意的に受け止められる感情のこと。自己肯定感が高まると、気持ちが前向きになる、自分の軸をしっかり持てる、人との違いを寛容に受け止められるといったメリットもたくさん。人生や人間関係を豊かにしてくれる大切な感情です。

自己肯定感が低い人の特徴

- 自分に自信がない
- 周りの目を気にしてしまう
- コンプレックスが強い
- マイナス思考
- なんでも自分と他人を比べてしまう
- 嫌なことを断れない
- 褒め言葉を素直に受け取れない
- 一度落ち込むと、なかなか立ち直れない

自己肯定感を高めるメリット

- 人間関係を気にしたり、他人に振り回されなくなる
- 自分の気持ちを見つめ直せるので、自分の考えがハッキリする
- 自分に自信がついて、自分の能力を最大限発揮できる

自己肯定感を高める方法

自己肯定感は一朝一タで高められるものではありません。アスリートが行うトレーニングと同じように、毎日少しずつでも継続して取り組むことが大切です。

自分の気持ちや感情に目を向ける

そのために実践したいのが、自分が思っていることをノートに書き出すこと。マイナスな感情が吐き出されると同時に、自分の状況や気持ちを客観視できるように。



自分の短所だと思っている特徴を変換

たとえば心配性。見方を変えると、責任感が強い、計画性があるとも置き換えられます。物事の視点を变えるクセを付けることで、新たな気づきが生まれるかもしれません。



成功体験を積み重ねる

大きな偉業を成し遂げなくても、小さな成功体験の積み重ねで大丈夫。自分が設定した目標を達成し続けることで、自分の成果を評価でき、自信が持てるようになります。



家族でも楽しめる「リフレーミングゲーム」



リフレーミングゲームとは、ゲームを通じて嫌なことやネガティブなことをポジティブに変換する思考テクニックのこと。自己肯定感を高めるだけでなく、柔軟な発想力を養うこともできるので、家族で楽しみながらお互いの長所を探してみませんか。

ゲームの準備

【準備物】
・A4用紙
・筆記用具

【プレイ人数】

・1対1が基本です。
(お一人でも可)

ゲームのやり方

- ①自分の短所を1分間で書けるだけ用紙に箇条書きします。
- ②相手と用紙を交換し、短所を長所に書き換えます。
- ③相手の思う自身の短所は、見方を変えたらこういう長所に言い換えられることを伝え合います。

言い換え例

- | | |
|-------|----------|
| 飽きっぽい | ▶ 興味が広い |
| うるさい | ▶ 明るい・活発 |
| 頑固 | ▶ 意思が強い |
| 断れない | ▶ 優しい |
| 消極的 | ▶ 控えめ |
| 負けず嫌い | ▶ 向上心がある |
| 無口 | ▶ 聞き上手 |
| 優柔不断 | ▶ 慎重 |