にこにこ新聞　平成29年 3・4月号　第83号

日々楽々

浅間設備工業㈱：発行

健康のための「スモールチェンジ活動」

健康のために何かしなければと考えてはいるものの、忙しかったり、ちょっと面倒だと感じたりして、なかなか腰が上がらないという人は多いのではないでしょうか。

例えば、「夏までに5キロ痩せる」という目標を立てたとします。そのために毎日ウォーキングしようと決めたとしても、「体調が悪い」「天気が悪い」「用事ができてしまった」などと、長続きせず、結果が出ない場合は多いと思います。

健康になることをめざして取り組むことは、ほとんどが「続けないと効果がない」ものばかりです。

でも、考え方によっては、些細なこと・簡単なことであっても「継続したことによって効果があらわれる」と言えるのではないかと思います。

今、注目を浴びている「スモールチェンジ」は、まずは「小さなことから変えていく」という挑戦。継続しながら確かな効果を得ていこうという取り組みです。

その基本は、まず「すぐに効果を求めない」ということです。はじめから大きな成果を目標としてしまうと、そこに到達する前にたちはだかる壁が大きすぎて、諦めてしまいがち。

そこで、「ちょっとだけ頑張れば続けられそうなこと」を目標にするのです。

自分の生活を振り返り、簡単にできそうなことに置き換えてみましょう。例えば、

①ついついエレベーターを使ってしまう→上り二階まで上りは階段を使う

②買い物はいつも車を使う→近くの買い物には、自転車または歩きで行く

③イライラしたらタバコを吸ってしまう→イライラしたら深呼吸やストレッチ

などです。

これらも、「毎日必ず」と決めてしまうとストレスになるので、「できる時にだけ」というゆるい目標にすることで、長く続けることができそうです。

そうすることで、たとえ小さな目標でも、成功すれば達成感を得ることができます。確かに、大きな目標を立てて成功した方が達成感も大きいでしょうが、大きな目標を立てても、結果成功しなければ意味がないのです。

何度も小さな目標を立てて、何度も成功していくうちに自信もついていきます。その前向きな心身の状態の積み重ねと、それにより安定した結果を招きよせる挑戦が、「スモールチェンジ活動」なのです。

これにより、最も期待できるのが生活習慣病の予防です。糖尿病・高血圧・心臓病・脳卒中など死に至る危険性もある生活習慣病は、スモールチェンジで小さな目標を立て、それを継続して達成することが、予防に繋がるのです。まさに、「塵も積もれば山となる」ですね。

三月十五日　靴の記念日

明治時代、日本の軍人たちが履く軍靴は海外からの輸入に頼っていました。しかし、送られてくる靴は日本人の足に合わないものばかりでした。

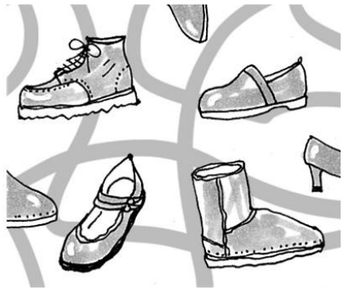
そこで、日本陸軍の創始者・大村益次郎が「日本人の足に合わせた靴を作ろう」と提案。こうして、一八七〇年（明治三年）三月十五日、軍靴製造案を受けた実業家・西村勝三が、東京・築地入船町に日本初の靴の生産工場「伊勢勝造靴場」を開設したのです。

始めは軍靴が大量に生産されていましたが、一方で、着物が当たり前だった一般の人たちの間にも洋服が広まり、それに合う靴の需要も高まっていきます。

文明開化によって、下駄やわらじを着用していた日本人の足元に、靴という存在が浸透していったのです。

一九三二年（昭和七年）、日本靴連盟は伊勢勝造靴場が誕生した三月十五日を「靴の記念日」に定めました。

ちなみに、伊勢勝造靴場を作った西村勝三は、後に「日本製靴株式会社」を設立し、これが現在誰もが知るの靴ブランド「リーガル」の前身となりました。



この日、何の日？

浴室の換気は換気扇で！！

今年も、氷点下10℃を下回る日がありましたが、昨年ほど凍結修理がありませんでした。同業者に聞いても修理が少なかったようです。皆さん気を付けたようですね。

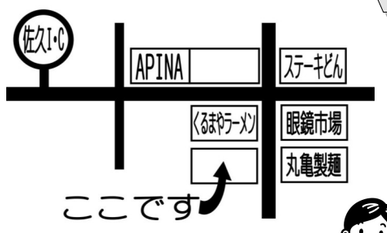
ただ、浴室の換気のために日中、窓を開けていたためシャワー水栓が凍結破損してしまった事例がありました。

浴室は、壁天井の材質上、思った以上に冷えてしまいます。換気は、換気扇を使用してください。電気代は、一般的な換気扇で２４時間回して約5円ぐらいです。ちなみに一般的なこたつは、1時間で約5円です。

平成２９年　ビンゴ第2回

2回目のビンゴ発表！
今年は、未だ「ビンゴ」や「リーチ」のお声を聞いていませんよ。2回目の発表です。
ビンゴになったら、早くご連絡を！！

54・22・29・51・41・31・?

？の数字はこの新聞の中に！さがしてみてね！

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
☎0267−67−4130
FAX　0267−68−5831
E-mail　info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住 所　佐久市岩村田住吉町159-3（佐久I.C東信号横）