



2008年
7月
第7号



発行:株式会社アルカンシェル
北九州市小倉南区志井264-7
TEL:093(964)2841
FAX:093(964)2840
eメール:enn@chive.ocn.ne.jp
http://www.ie-enn.co.jp

梅雨明け、夏、本番！

梅雨は、ジメジメしていいやだなあ。夏は暑くていいやだなあ。と、いつも文句ばかり。地震や台風での被災地に比べたら、とてもいい環境にいることを感謝したいものです。楽天イーグルスの野村克也監督の著書で「野村の流儀」という本を読みました。そのなかで、人間3人の友「原理原則を教えてくれる人」「師と仰ぐ人」「直言してくれる人」と書いていました。

私は、自分で勝手に思っていますが、

「原理原則を教えてくれる人」は、山崎克明先生(現ボラテア大学校長)

「師と仰ぐ人」は、岩男正憲先生(小学5・6年の担任の先生)

「直言してくれる人」は、やはり妻です。

しかし、今の自分があるのは、多くの方々との出会いです。



株式会社アルカンシェル 代表取締役 岡本広治

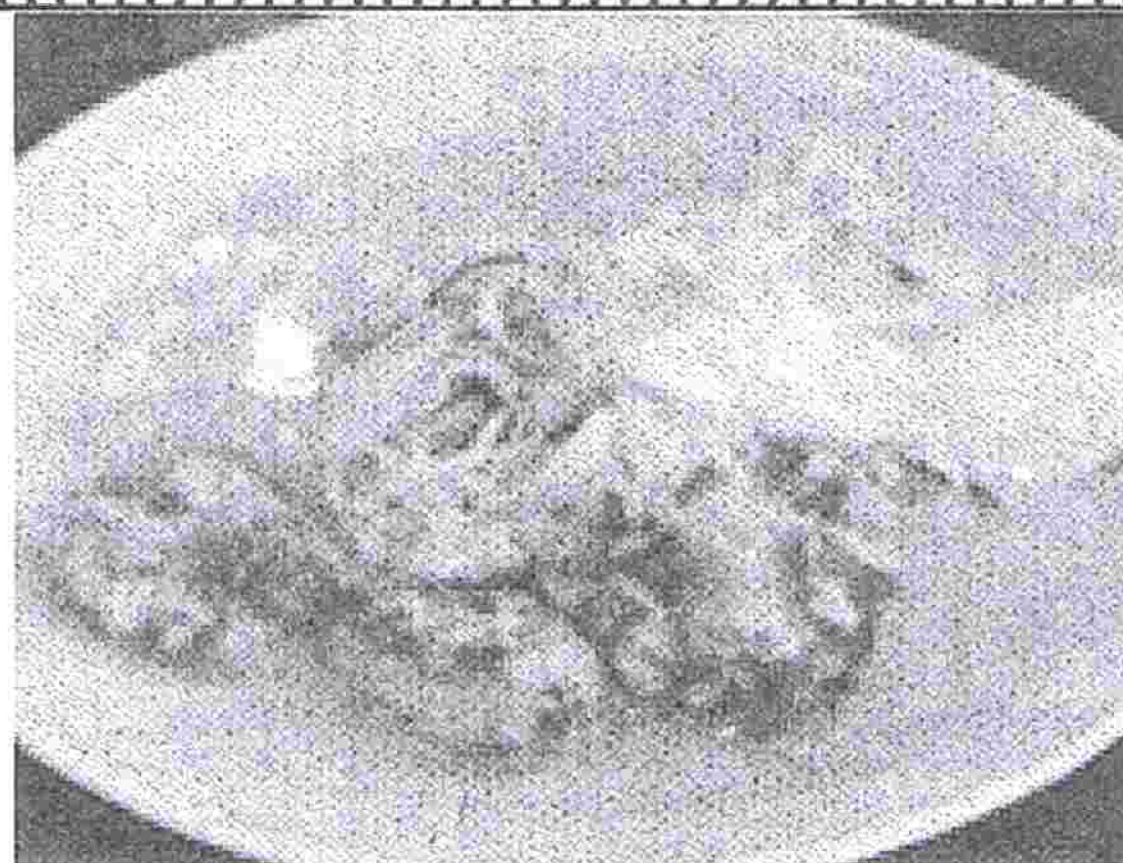
【おすすめSHOP】

ちゃんぽん

おおむら亭

シャキシャキ野菜に、コクのあるスープ、こだわりの自家製麺…ここ「おおむら亭」は、看板メニューの【とり唐揚げ入りちゃんぽん】を求め、店内はいつもお客様でいっぱい！！肉厚でジューシーな唐揚げとスープが見事にキャッチ！並んででも食べたい…と思わせられる一品です。

焼きそば、ギョーザ等もありますよ！



(折尾店) Tel 093-691-0346

八幡西区友田 1-12-35

(本店) Tel 093-882-3313

戸畑区境川 1-7-25

【健康づくりと出会いを求めて…】

ウォーキングクラブあるきんぐ 所属 志井校区健康推進委員

ウォーキングの達人 大森福己サ

歩くことが大好きだという大森サ…『ただ健康づくりの為に歩くのではない。自分の足で歩くことにより、見慣れた景色も違って見えたり、その場所の歴史や文化も学び、またウォーキングを通じて多くの方との出会いを楽しみにしている』と語る。歴史ウォーク等のウォーキングイベントの企画やさまざまな地域活動にも貢献している。そして、毎年参加しているという【100⁺ウォーク】。車を使っても結構な距離だが、その距離を歩くという。ゴールを目指し、ただただ無心で歩き続ける…大森サの話をきいて『自分との戦い』だというのがすごく伝わってきた。たかがウォーキング。されどウォーキング。歩くことも積み重ねが大切なのだ。

『皆さんも一緒に歩きましょう！！』と、笑顔の大森サ。大森サの頭の中では、すでに次回のウォーキングイベントの構想が練られているかもしれませんよ！

※ウォーキングに興味のある方、一緒に歩きたい方はアルカンシェルまで！！



【おすすめ不動産情報】

■juju壱番館101号・202号

小倉北区南ヶ丘 2LDK

家賃:¥66,000・共益費:¥3,000・

P:¥6,300・小型犬同居可¥2,000/月

■紫水ハイツ 小倉北区中津口

401、302号: 3DK:家賃¥48,000・

305号:2LDK:家賃¥48,000・

共益費:¥2,000・

■朝日イースビル 小倉北区片野新町

401号:2LDK:家賃¥62,000・

501号:2LDK:¥62,000・

601号:2LDK:家賃¥65,000・

602号:3LDK:家賃¥70,000・

703号:2LDK:家賃¥60,000・

共益費:¥3,000・ P:¥10,500・

■朝日セタービル 小倉北区片野新町

402号:3DK:家賃:¥50,000・

共益費:¥3,000・ P:¥10,500・

■朝日ビル 小倉北区若富士町

306号:1DK:家賃:¥40,000・

共益費:¥ P:10,500・

■エルム足立 小倉北区足立

303号:2LDK:家賃¥53,000・

101号:2DK:家賃¥50,000・

共益費:¥2,000・ P:¥6,300・

★テナント★

■朝日興産ビル 小倉北区若富士町

201・202号 26坪 駐車場:有

家賃:¥130,000・共益費:¥13,000・

301号 14坪 駐車場:有

家賃:¥70,000・共益費:¥7,000・

■朝日イースビル 小倉北区片野新町

202号 29.89坪 駐車場:有

家賃:¥180,000・共益費:¥18,000・

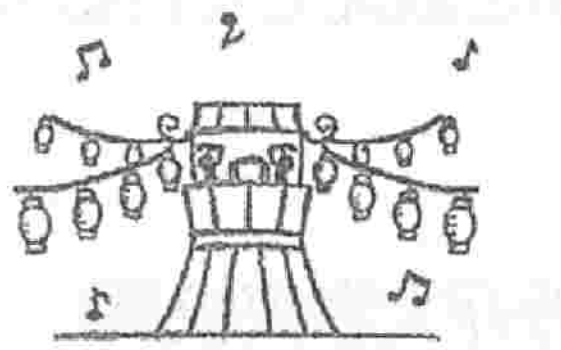
201号 22.37坪 駐車場:有

家賃:¥130,000・共益費:¥13,000・

■山下邸 小倉北区若富士町 39坪

家賃:¥90,000・ 駐車場:家賃に含む

…お気軽にお問合せ下さいませ！！

【雑学王】 <u>カキ氷を食べると頭が痛くなるのはなんで？</u> 冷たい食べ物を急いで食べると、こめかみのあたりが痛くなる。冷たい食べ物がのどを通過すると、その刺激は上あごの奥にある「三叉（さんさ）神経」から脳へ伝わり、その刺激を脳は冷たさではなく痛みと感じてしまう。しかも脳は、その刺激がどこで起きたか理解できずに、額やこめかみなど頭の前部分に刺激を受けたと勘違いしてしまうのが原因である。 ちなみにこの頭痛は「アイスクリーム頭痛」といって世界の医学会共通の名前が付いているそうです。	【自然】～北九州市近隣の避暑地～ ■菅生の滝（小倉南区道原） 北九州市内で落差最大の滝！ ■竜王峡（直方市の竜王峡） 北九州国定公園内に位置しており杉木立に囲まれた自然豊かなキャンプ場です。場内には、「竜王の滝」と呼ばれる滝があり、夏の避暑地として最適です。 ■八木山溪流公園（飯塚市八木山） 巨岩奇石と大小多数の滝があり、キャンプ場も整備されています。 【ドイツのことわざ】 親切は社会を結びつけている黄金の鎖である	【なぞなぞ】 9時に回転するお店は～？！ 【言葉の語源】～玄関～ 中国「老子」の「玄之又玄なる衆の妙なる門」による語である。「玄」は奥が深い悟りの境地を意味し、「関」は入り口のこと、玄関は玄妙な道に入る関門、つまり奥深い仏道への入り口を意味したとのことだそうです。
【ビーズ教室】 両日とも10時より ★7月3日（木） ★7月7日（月） 【パソコン教室】 毎週実施中！ ★木曜日 18時～ ★金曜日 13時～		【ヘルスケア】 ～夏バテ解消！快適な睡眠環境の作り方～ 夏バテ解消に有効なのは、快適な睡眠をとること！日本の夏は、寝床の温度が高だけでなく湿度が80%ほどと高く、寝苦しさを感じさせ、眠りを浅くする原因となっています。快適な睡眠を得るための「温度と湿度」の条件は
【健康豆知識】 ～夏の暑さ疲れをためない生活～ <u>解消法</u> ●ビタミンB1・Cの摂取を心がけましょう！ レモンなどのすっぱいものは、胃腸を活性化してくれます。 ●朝、乳製品を摂取する！ 乳製品に含まれている分岐鎖アミノ酸は筋肉の破壊を抑える働きがあります。体の熱を冷ましてくれ脂肪燃焼効果あり♪朝、コップ1杯の牛乳を飲むとよいといわれています。 ●こまめに水を摂取しましょう！ コップ半分ぐらいの少量の水を、こまめに飲むことで、水分が体内に吸収されやすくなります。 ●外出時でもできるだけ筋肉の緊張を避ける！ 買い物袋のひもは手首にかけて、買い物袋のふちをつかむよう荷物と持ちやすいです。 ●入浴時にも疲れを解消！ お風呂から上がるとき、最後にぬるめのお湯を体にかけることで、精神的に落ち着く作用があるそうです。 暑さ疲れを残さないように、ぜひ試してみてくださいね♪♪	★夏の夜なら【室温 28℃・湿度 70%以下】 ★冬の夜なら【室温 16℃以上・湿度 30%以上】 寝苦しい夜には、温度だけでなく、湿度も確認してみましょう。合わせて気をつけたいのが、体感温度です。除湿や扇風機でも、直接、風が身体に当たり続けると体温が奪われ、体感温度が下がります。これは、体調を崩す原因になりかねませんので、就寝中ずっと風があたり続けることのないよう、注意して下さい。 【風水～リビング編～】 リビングのドアを開けたとき、何か見えるかというのが最初のポイント！ ドアを開けたとき、片付いていないキッチンのシンクや棚が見えると風水的に良くないので、第一に見えるところから整理しましょう♪	
～悩んだときには～ 悩んだ時はゆっくり時間をかけて3回考える。 1度目に思ったことは『その時だけの感情』 2度目に思ったことは『前の気持ちを引きずっての答え』 3度目に思ったことは『自分の本当の気持ち』 なぞなぞの答え：宝くじ（9時→くじ） ■次回、第8号は10月配布予定です♪	次に、ドアから対角線上反対の角に観葉植物や花を置くと財運がアップすると言われています。常にカーペットを新しくしておくことで気が活性化されます。リビング全体になくても、ラグマットみたいなものでも構いません。季節に合わせて、色や素材を変えることによって、リビングの気が活性化されます。風水的に良いソファの置き方は入り口を向くようにソファを置くと良いと言われています。家族間のコミュニケーションを取りやすくする配置と言われています。	

アルカンシェル行 TEL：093-964-2841 FAX：093-964-2840 eメール：enn@chive.ocn.jp

皆様のお住まいやお店で気になる箇所や、見てほしい箇所、イベントへの参加申し込み、皆様の周りで紹介したいお店や商品、匠の情報、他の配布先の紹介・・・お気軽にご連絡下さいませ。おって、ご連絡いたします！！

内容（要件）：

の件

お名前：

電話番号：

連絡可能時間： ●指定有アリ 午前・午後

時 ～ 午前・午後

時まで

●指定なし