



キヨハラ通信

Kiyohara communication January

2015

1

新年明けましておめでとうございます
本年もよろしく願い申し上げます。

皆様、初詣はいかれましたか？

初詣に行ったら、これ！「おみくじ」引きたくなりますよね。

おみくじ引いた方、大吉でしたか？それとも？え～大凶！(><)でも大丈夫！

おみくじは大吉だから良い、凶だから悪い、って事ではないそうです。

おみくじの見どころ・・・それは裏側なんですよ！（表の上の場合もあります）

何か説明のような文字が書いてあるはずですよ。今のあなたへのメッセージかも？！

今一度、手元があれば見てみて下さい。心に染みいるかもしれないですよ。



■目標の心理効果■

新しい年が始まりましたね！

ここでまず今年の目標を作る事が1年で一番重要になるそうです。

目標設定をすることで人は**行動**する。行動の先に**達成**です！

例えば身近な所で「明日朝6時に起きてジョギングする！」 **目標**。

「翌朝6時に起きた！！」 **行動**。

「ジョギングする！！」 **行動=達成**。

目標は本当に自分がしたい事を考えて決めるのが効果的みたいです。

数日かけて考えるぐらいが良いかも！？

すぐに行動出来る事をより具体的に決めるのもポイントです。

決めた長期目標は忘れないように、たまに思い出す事も大切です。

あとは行動あるのみですね！ぜひ、やってみませんか？！

■冬の結露を防ごう■

寒い日が続くこの季節よく聞かれる悩みの1つが**結露**です。カビの発生やダニの生息などを促し、健康にも、そして家の壁や骨組みにも悪影響を及ぼしかねません。

なぜ結露が起こるかという、空気がたくわえられる水分の量は空気の温度によって決まっています。温度が高いとたくさんの水分をたくわえることができ、低いと少なくなります。

だから、あたたかい空気が冷えていくと水分があふれだして**結露**となるのです。

結露を防ぐには、水分の多い空気を部屋の外に追い出すこと！つまり、

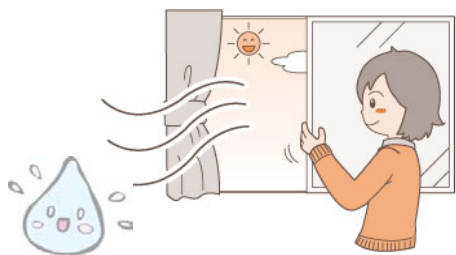
換気をすることが一番なんです。

寒い冬には、ちょっと・・・つらいですね。

でも、トイレ、浴室の換気扇をいつも回しておくとか

夜の間は人のいない部屋を換気する等々、

今年の冬は、すこーし試してみてもいいかがでしょうか。。



住まい造りのパートナー Kiyohara building contractor

株式会社 **キヨハラ建業**

1級建築士事務所
幕別町寿町88-4 TEL/54-2549

お問合せは通話無料のフリーダイヤルをご利用下さい

0120-802549

受付時間 午前8:30～午後6:00

●大切な住まいの困った事や将来の事などなど、何かありましたらお気軽にお問合せ下さい●