

おかめ新聞

すべてはお客様のために

自然素材が大好きな 有限会社 大和屋ホーム 自然素材の『木めぐみの家』

No.180
令和4年
1月号

夢はてっかく 根はふかく



今月のいい言葉！

自分がこうありたいと思
うことを頭の中に描いて
そしてその目標に向い、
全力を注ぎましょう！
初心を忘れずに！

おかめ新聞は、
大和屋ホームの家づくりへの
想いや様々な出来事など、
毎月皆様にお伝えする
ニュースレターです。

チャレンジ
25

未来が変わる。日本が変わる。

大和屋ホームは、「自然を大切に・地球を大切に」
の想いから、チャレンジ25に参加しております。

みなさん、新年あけましておめでとうございます！佐藤です。2022年がやってきましたね！！今年も、みなさまのおチカラになれるように精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。さて、去年の年末から今月にかけて、忘年会、新年会などに参加された方がいらっしやるかと思えます。コロナ過とは言え、付き合いもあるのでなかなか避けられないことに加えて正月の不規則な暴飲暴食…年明け早々体調を崩すのも良い事ではないと思えますので、体調管理には気を付けましょう。

さて、暴飲暴食となると気になるのが体重の増加ですね。太るのは簡単なのに、痩せるのは大変だと感じているかと思

います。ある調査ではお正月は平均で約2キロ体重が増えるそうです。そこで、今年の目標は、ダイエットなんて方もいると思います。年の初めには目標をたてるものですが、達成できない場合もあると思います。大切なのはその目標の設定が、適切であるかないかです。例えば、ダイエットをするのではなく、具体的に毎日1時間ウォーキングして半年後には3キロ痩せるなどのわかりやすい目標にした方が良いみたいです。

目標に対しては、コツコツと小さい事を積み重ね、その小さい事が達成可能なのか、成果につながるのか、そして期限は明確にする事が大切だと言われています。そう考えると、家づくり

も同じです。お施主様の希望する時期に合わせて、基礎工事からはじまり、いろんな業者さんの工事を積み重ねて、家が完成します。大工さんになるには、雑用からはじまり、親方や兄弟子などの技術を少しずつ学んで一人前になります。みなさんも仕事では少しずつの積み重ねで一人前になったと思います。仕事ではできていることが、プライベートに関して目標をたてると中々できないものなのかもしれませんね。ということで2022年は、仕事はもちろんプライベートでも必ず達成できる目標をつくり、年末のお便りでは、その結果をみなさんにお伝えしたいと思います。それでは！

佐藤美智雄