

まじどばん

じゅん

住まいの版

2023年
4・5月号
vol.139

ハウジング室

こんな工事をさせていただきました！

加賀市I様『店舗改修工事』



Before



After



特注の銅板製の看板がお出迎え



手作りの靴や雑貨、セレクトした洋服が並ぶ隠れ家的なお店です。



奥が靴工房になっています。



2・3月度は新築3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が9件、加賀・小松方面で工事をさせていただきました。ご近所のみなさまには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

第一印象は3秒で決まる！？

春は学校や職場など、新たな出会いが多くあります。そんな場面で欠かせないのが自己紹介！ここで好印象を周囲に与えることが出来ればいいスタートを切れますよね。そこで、第一印象を良くするポイントを調べてみました。

心理学の法則「メラビアン法則」

この法則では、人の第一印象を判断するのは
・視覚情報(見た目)・・・55% ・聴覚情報(声や話し方)・・・38%
・言語情報(話の内容)・・・7% であるといわれています。

その1. 身だしなみを整えよう

なによりも清潔感が大切です！！寝ぐせはきちんと直して、男性は無精ひげ、女性はメイクの濃さにも気を付けて。洋服のしわやシミ、靴の汚れもお忘れなく。TPOに合わせた身だしなみが重要ポイント！

その2. 表情や姿勢に気を付けよう

少しの笑顔(口角を上げるように)意識して相手の目を見て話しましょう。背筋を伸ばして姿勢を正すと、ポジティブ感情が高まり、疲労感が低下、おしゃべりになるという研究結果もあるそうです。緊張しちゃう時こそ、姿勢や顔を上げて話すことを意識してみましょう。

その3. 声のトーンや話し方に気を付けよう

ポイントは"明るい声"で"きはきど"しゃべることです。緊張すると早口になってしまうこともありますよね。深呼吸して気持ちを落ち着かせてから話すようにしましょう。

＜自然な笑顔のポイントは口角☆左右均等に上がっていますか？＞

長いマスク生活で表情筋がほとんど動かせていない状況が続き、うまく笑顔が作れなくなっているかも！？そこで・・・

『眼輪筋トレーニング』

- ①ゆっくり目を見開き、眉を引き上げる→そのまま5秒キープ
- ②5秒かけて、まぶたと眉をもとの位置に戻す
- ①～②を4回繰り返す

『あいうえおトレーニング』

- ①口を大きく開けて「あ」と発音する
- ②口を真横に引き伸ばして「い」と発音する
- ③口をすぼめて突き出すようにして「う」と発音する
- ④笑顔で「え」と発音する
- ⑤鼻の下を伸ばし、口を丸く開けて「お」と発音する
- ①～⑤は各3秒ほどキープし、3セット繰り返す

適度な表情筋を保つことで、素敵な笑顔と若々しさも手に入れちゃいましょう！

出典 NissoBrain・syworks・フェリシモKraso

Friends 小中出建設のフレンズをご紹介

石川県エコ・リサイクル製品製造認定工場です

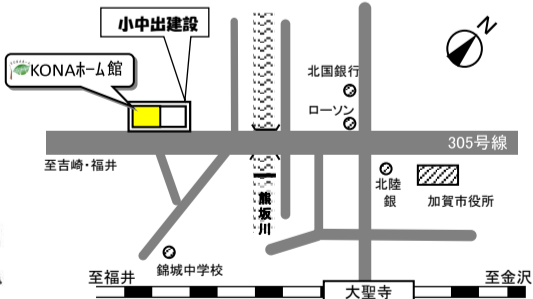


創業以来、さまざまな工事を承っております。環境に配慮した製品を製造販売しております。また、資材の再利用も積極的に行っております。

株式会社 カガコン

住所：石川県加賀市大菅波町73番地
電話：0761-73-1205 FAX：0761-73-1395
営業時間：8時00分～17時00分 定休日：日曜・祭日・第2、第4土曜日

下水道接続工事並びに、耐震補強工事もご相談ください



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
〈相談、現地調査、見積りお任せください〉

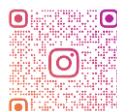
小中出建設株式会社

加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2

おかげさまで創業70年



ホームページ



Instagram

フリーダイヤル 0120-711-397

TEL：0761-72-0711 / FAX：0761-73-4546
営業時間 (月曜日～隔週土曜日) 8:00～17:00

正社員・パート社員募集中

● 建築技術者、現場監督

現場管理、施工管理

● 土木技術者、土木作業員

現場管理、施工管理、現場作業、オペレーター

※建設関連経験者
資格保有者歓迎！



● 事務

Excel・Word が使える方
SNSに興味がある方



※お子さんをお持ちの方も安心して働けます！



詳細はホームページをご確認ください！

☆ 4月の運勢 ☆

| 牡羊座 (3/21～4/20) | 牡牛座 (4/21～5/21) | 双子座 (5/22～6/21) | 蟹座 (6/22～7/22) |
|--|--|--|---|
| 気持ちが前向きになるとき。「何とかなりそう」な気持ちを大切に。美容や健康に関することに積極的に挑戦すると◎。 | 少し緊張感を持って過ごすようにすると運氣UP！言葉遣いや態度には特に注意を。相手を気遣う気持ちが大事。 | できるだけ目立った行動はせず大人しく過ごした方が良さそう。トラブルがあっても冷静さを保つことを忘れずに。 | 周りの人の相談を聞いてあげると、後で幸せのお裾分けをもたらそう。寝る前のストレッチで頭も体もスッキリさせて。 |
| 獅子座 (7/23～8/22) | 乙女座 (8/23～9/23) | 天秤座 (9/24～10/23) | 蠍座 (10/24～11/22) |
| 臨機応変に対応できるかどうか鍵となる時期。ピンチをチャンスに変えようとする意識をもって。緑色のものが吉。 | 何に対してもやる気を出して臨むことが良いとき。気の乗らない誘いも、自分から計画に関わるようにすると運氣UP。 | 慎重になっているとき。気楽に過ごす事を心掛けて。"いい人"になることを意識すると人間関係が良い流れに。 | 何かと変化を感じる時。試験だと感じるような変化も、前向きに受け入れることが成長につながるの自信をもって。 |
| 射手座 (11/23～12/21) | 山羊座 (12/22～1/20) | 水瓶座 (1/21～2/18) | 魚座 (2/19～3/20) |
| 大きな決断を迫られることがありそう。プレッシャーは大きいですが、感謝の気持ちを持つことで乗り越えられそう。 | 人助けをする事が運氣UPに。話を聞くだけでなく、行動すると良さそう。その結果、最終的に自分に返ってきます。 | 友達を大切にするといいとき。普段会えない友達とも積極的に交流を。気持ちが伝わり絆を深められそう。 | 人生のターニングポイントとも言える出来事が起こりそう。考えすぎるという決断ができないかも。直感と勢いを大切に。 |



こんにちは 日差しが眩しい季節になりました。コロナが一段落して迎える春。いろんなことが復活して3年前の日常が戻りつつありますが、変わってしまったこともたくさんあります。兼ごもり・リモート・オンライン、人と人の繋がり方が随分変わってきました。マスクもいつまで着けるのか。変わらないこともあります。今年も桜が見事に咲きました。例年より早いようで今が満開です。花見に行ってみようかな。