meguヤガ

vol.37

2011年6月号…

がんばろう日本

雨期にウキウキ フラワーセラピー

お花(植物)が人の心や身体にもたらす癒し効果のこと。

←恵お客様の玄関先で咲いた甘〜く香るバラ♡

今年も梅雨はめぐり…いよいよ梅雨。誰しもジメジメした日本の雨期には少し気分も曇り気味…。パ〜ッと気分は快晴にしたいものですよね♡ 手軽に気分転換したいとき、『お花買ってこようかな…』なんて思うことありませんか？ それが私たちが自然とお花(植物)のエネルギーに癒されたいと求める心♡ 大好きなお花を1輪飾るもよし♡ お花の色や種類がもつ効果を選んで、その時の体調に合わせるもよし♡ 雨でお部屋に居る時間が長くなる今こそ、お花を飾ってちょっとウキウキ♡ 気分転換してみてはいかがでしょうか(^^)♡ 一例をご紹介しま〜す♡

↑いも、が見切り品で¥300の花束を買い、花びんに10円玉を入れ、10日間 社内を明るくしてくれたヒマワリ♡ ヒマワリ大好き♡

色から選ぶ	期待される効果(ほんの一例)	種類から選ぶ	期待される効果
♥ 赤	元気・勇気・決断力を湧かせる！	ガーベラ(色も豊富)	血行を良くする，向上心UP！
♥ ピンク	優しい気持ち・幸福感をもたらす♡	カーネーション	体内の毒素を浄化♡
♥ オレンジ	明るく社交的に・チャレンジ精神UP！	バラ	滋養強壮，体力UP！
♥ 黄色	沈んだ気分を上向きに・前向きな気分に♡	ひまわり	夏バテ解消，活力UP！
♥ ミドリ	何を言ってもリフレッシュ！心身の安らぎに♡	ゆり	代謝機能をUPで体内スッキリ♡
♥ 青	良質の睡眠を誘い，神経を鎮める♡	ラベンダー	神経を鎮め，精神安定♡
♥ 紫	イライラ・モヤモヤの解消に♡	りんどう	消化器能をUP！
♡ 白	悲観的な考えなどを浄化し，穏やかに♡	かすみ草	体をほぐし，心身にやわらぐ♡

「夏は切り花の命が短かくて…」と消極的にならずに，花びんの中に10円玉を2〜3枚入れてみて下さい♡ また，お砂糖をほんのひとつまみ入れてあげると栄養になって良く咲いてくれます♡ (10円玉は水の腐敗防止で効果大!!)

ちょっと余談ですが…こうして見ると…日本の日の丸…赤と白の効果…あの大震災にも負けない日本人の精神の象徴ですね…。この花は、恵玄関のものです。日の丸をイメージして、被災地の方に向けた心からの応援を込めて生けました(^^)♡

ひとりじゃないよ、ひとつだよ。

みなさんもぜんぶお好きな花を飾ってウキウキして下さいね♡

ワンポイントアドバイスコーナー

by 愛犬家住宅コーディネータ

キレイな花には毒?!(犬にキケンな植物)

お散歩中に見る草木の緑がとても鮮やかな昨今。よく犬が道端の草をムシャムシャ食べると『胸焼けしてるのかしら？草を食べて消化によくしてるのね♡』なんて声を耳にしたことありませんか？ 確かに元は「オオカミだった犬」…野性では草を上手に探って生き抜いたことでしょう…。しかし!! 現代の道端の草は様々な薬品が散布されていることもあり、中毒をおこすこともあります。要注意♡ その他、身近にも、お庭のアジサイ、アサガオ、アイビー、ツツジ、シクラメンなど…意外にも毒性が。まだ分別のつかない子犬や、イタズラ好きなワンちゃんがパクッと食べないよう気をつけて下さいね。

人もワンちゃんも…キレイな花には毒が??? (笑)

今月の工事

「誰でもできる工事」の巻

震災から間もなく「今、私達にできる事は節電」というポスターを掲げ、自社並びにビル共用部の節電に努めました。

具体的にしたことは二つだけ。

①事務所と共用廊下の蛍光管を間引きする事。

②事務所内の照明スイッチをこまめに切る事。

初めは少し暗いかと思っていましたが、すぐに慣れて今ではまったく悪影響はなく、忘れがちだったスイッチ切りも癖になりました。

私も社員が帰るとすぐに部屋の半分を消灯します。

デスクの無い空間を極力間引き。トイレの便座蓋もOFFして便座カバーに切り換えい中。

事務所の5月分電気料金票を確認しました。ご存知かと思いますが、料金票の片隅には「ご参考までに昨年の5月分の使用量」と親切に記してあります。

はたしてその結果は・・・

昨年5月：852kwh→今年5月：526kwh となり、

なんと昨年比 **38%減の節電率**！！

これはエアコンは無関係の電灯分なので、単純に事務所の蛍光管を24本から10本外した40%が、そのまま影響しているかのようです。

蛍光管を外す・・・

『わずか数秒の誰でもできる工事』

ぜひ、今すぐ着工！！

節電が復興のエネルギー

節電で電気代節約。逆に明るく笑顔。笑ってます(笑)

by 料理人

電気少なめ、元気はフル出力で恵営業中です(^^)♡