



## こんにちは

早いもので師走です。今年はい仕事に追いかけてらるるみたいー一段と早く感じます。下の特集記事は色々と思ひ当たふ点か... 皆んな同じ一年たんてすてね(笑)

ろくぶんのろく	あなたの今年を表す漢字は？
社長	『腰』 一月にヘルニアと診断されて以来、毎日色々なケアを続けています。
常務	『別』 父の死が一番辛かったです。リビングに写真を飾り毎朝話しかけています。
小坂	『優』 18年ぶりのセリーグ優勝 今年の漢字はKOREで!!
金岩	『重』 主に仕事ですが、現場が重なったり、職人さんが重なったりで...
平木	『考』 今年は家族で話し合い考えることがたくさんありました。そして自分の優柔不断さを思い知りました。
井川	『支』 多くのお客様、職人さんたちに支えられました。

### My Photo

私が撮った一枚

Title: 金沢港で! (◎\_◎;) photo by 小坂

敦賀延伸で新しい新幹線が... 船で運ばれて来るのですね

撮影時期：2023年6月

## 1年があっという間に感じるのはなぜ？

はやいもので今年最後の号となりました。「毎日があっという間に過ぎていく」「1年が経つのが早いなあ」と実感ある方は少なくないのではないのでしょうか？今回はその感覚の理由について調べてみました。

### ジャンネの法則

19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャンネが発案した「時間の経過の早さは年齢に比例して加速する」というもの。

- 5歳のときの1年は、全人生の1/5
- 50歳のときの1年は、全人生の1/50

50歳の人にとっての10年間=5歳の人にとっての1年間

### 代謝の低下が影響？

光や音は感覚器官で知覚することができますが、時間を感じる感覚器官はありません。物理的な時間は一定ペースで進んでいきますが、加齢による「代謝の低下」が時間を早く感じさせます。1日のうちでは体温の低い朝、季節では気温が下がる冬の方がより早く感じます。

### 体験の数

時間を短く感じさせる要因に「体験の数」があります。体験や認知の数が多いほど時間は長く感じられます。初めての体験が多い子供時代は長く感じ、大人になり1日がルーティン化すると時間は早く過ぎるように感じられます。

### 大人になるほど早く感じる時間感覚を変える方法は？

#### ●体験の数を意識的に増やす

新しい趣味を始める、旅行に行くなど特別な事ではなくてもいつもと違うルートを通る、食べた事のないメニューを注文する、観たことのないジャンルの映画やドラマを観てみる、などちょっとした新しい体験を組み込み特別な1日に♪

#### ●予定ではなく振り返り ●朝に軽い運動をして

スケジュールを予定だけで埋めずに「目的」「した事」「振り返り」などを書くようにすると「体験」が可視化されて◎。写真を撮って形に残すのもオススメです。

代謝をあげる  
朝にヨガ、散歩、ストレッチなど軽めの運動を15分ほどするだけでも代謝がUPし、体感時間が長くなりより多くのことがこなせると感じよう。 ※諸説あります

大人になると体感時間が早く感じるようになりました。毎日同じことの繰り返しとにならないように日々の変化に刺激を感じながら丁寧に過ごしていきたいですね♡

♪♪♪ あなたの12月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	自分らしさを公私ともに生かせそう。自信を持って堂々といよう。
2月生まれ	イライラさせることが多そう。休みの日など緑のあるところで気分転換。
3月生まれ	行きたい方向を自分で決めて開拓して踏み出そう。人に頼らないで。
4月生まれ	一進一退していた状況に兆しが見えそう。でもまだ様子を見ながらゆっくり進行。
5月生まれ	望んでいない変化や変更がありそう。一旦受け入れて軌道修正の機会を待とう。
6月生まれ	横やりが入って進行を止められるかも。止まっている間に次の作戦を考えよう。
7月生まれ	萎縮させられるような状況になりそう。次の展開の為にめげずに力を蓄えて。
8月生まれ	自分の方向性と違う状況になるような展開になりそう。思い切って断るのも有り。
9月生まれ	必要な要素や条件がひと通り揃っているような月。無駄にせず賢く生かそう。
10月生まれ	収穫はありそうだが不注意ですぐに落としてしまう恐れも。慎重に手に入れよう。
11月生まれ	以前に生かせなかったチャンスが再び巡ってきそう。今度は頭脳的に生かそう。
12月生まれ	面倒がって雑なことをしがち。手抜き仕事でトラブルを起こさないように注意。

今月のラッキーさんは、9月生まれの方です +.( \* v \* )+

読者の方にお試し価格で鑑定！ 20分2,000円より  
連絡先 : 090-2099-9318 myk1124jp@yahoo.co.jp

知ってる!? おもな日本三大〇〇

今回のテーマ

日本三大菓子処



京都府

『京都市』



人口/人あたりの和菓子店の数が日本で一番多い。日本最古の団子屋である「一和」は創業1000年!! 喫茶文化の流行とともに発展している。



石川県

『金沢市』



古くから茶の湯文化が栄えた土地であることから和菓子づくりも盛んに! 金沢の和菓子はお茶の席に合うように季節感と華やかな見た目が特徴。



島根県

『松江市』



江戸時代に松江藩の代藩主松平治郷が「不昧公のまわり」という茶人でもあったことから茶の湯文化と共に和菓子が広まり受け継がれている。

※定義により別諸説あり

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ⑭



令和五年は三月にW杯バスケットボールに始まり、夏には世界陸上や男子バスケットボール、そしてアジア大会二〇二三が中国杭州で行われました。テレビを通してですが、日本人の活躍を見る事が出来て非常に楽しんでいきます。今やテレビもパソコン化して民間放送以外にYouTube、DAXN、TVerなど、あらゆる番組サイトがあつて今の子どもさんは小さい時からスマホやタブレットで様々な情報を得る事が出来ます。私達の小学校低学年時代、昭和四十年代はどうだったでしょう。テレビ番組は4・6・8・12チャンネル、それも憶えている最初の方は白黒テレビだった気がします。当然リモコンなどありません。テレビの前にはチャンネルボタンを回して選局しました。そんな時代です。土曜日の「8時だよ全員集合」や日曜日の「サザエさん」や「ムーミン」などのアニメ番組を見るくらいで、いつもテレビの前にはいる事はありませんでした。毎日小学校から帰って自宅にランドセルを放り投げて外に遊びに出かけていました。大体高学年の近所のガキ大将が中心になって色々な学年で集まって遊びました。「缶けり」もやりましたが「死刑」も結構やりました。ボールを屋根に投げた受け取る人の名前を言つて言われた人がそのボールを受けとらないとその人は死刑で、みんなからボールをぶつけられる遊びです。単純でしたがすごく盛り上がりました。今ではそんな遊びは残っていないようです。

もう一つ無くなつてしまった遊びがあります。「なぐうま」とびです。これは五人くらいのチーム対抗戦です。廊下のつきあたりにチームのリーダーが立ち、順にスクラムをするように一列に並んで馬になります。そこへ相手チームがその一列に乗つた上に飛ぶように順に乗っていきます。チーム全員が馬から落ちずに乗つたら馬側のリーダーと飛び乗つた最初の人がジャンケンをして勝敗を決めます。本当に休み時間に必ずどの廊下でもやっていました。熱く燃えてみんな楽しんで遊んだものでした。懐かしい思い出です。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 石川県金沢市久安4丁目17番地

TEL:076-242-3910 FAX:076-242-3915



いー家じっくり

HP いーじホーム

HPも見てね



年末年始休業のお知らせ

勝手ながら12/29(金)から1/8(月)まで年末年始休業とさせていただきます。

緊急の場合は090-2377-3720(井川)までご連絡ください。大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

