

2019
NOV&DEC
VOL.32
隔月発行

「特集」 ココロをほどく **GLAMPING**

Colorful

HASHIMOTO HOMES
LIFESTYLE MAGAZINE



column

ココロを健康にしよう

STAFF

ハシモトホームズなヒト

TIMELESS MODERN ACCESSORIES US

世界から愛される定番品

RECIPE

アウトドアキッチン焼きりんご

EVENT REPORT

サンクス パーティ

EVENT INFORMATION

11-12月のイベント情報



ココロをほどく **GLAMPING** *special*

大きく深呼吸。鼻を刺すような澄んだ空気。

目の前には大きく小豆島が鎮座する。

膝元には、鼓動のリズムとシンクロする焚火の揺らぎが心を和らげてくれる。

熱めのコーヒーを一杯。

心を解くきっかけが、ここには沢山ある。



これからの季節は、コタツと焚火と満天の星という最高というロケーション。

最近では自宅でグランピングを楽しまれる方も増えているみたいですね、と店長の戸松さん。ラグやクッション等のファブリックや家具に拘れば、グッと趣のあるベルテントが出来上がるとコツを教えてくださいました。



□撮影協力

Glamping Base Beach
グランピング ベースビーチ

tel/0863-68-5083

岡山県瀬戸内市牛久保町鹿忍6679-5

<http://www.base-beach.com/>

健康の定義とは？

WHO（世界保健機関）における健康の定義とは、「病気ではない、ということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされています。

健康の意味はとても深いのです。

今回は、精神的部分 / こころの健康について取り上げます。



心の病気予備軍「ストレス」

ストレスを強く感じているときは、精神的に満たされていない状況であり、つまり健康とは言えない状況です。心と身体には密接な関係があり、心と身体が互いに規制しあい健康を保とうとします。

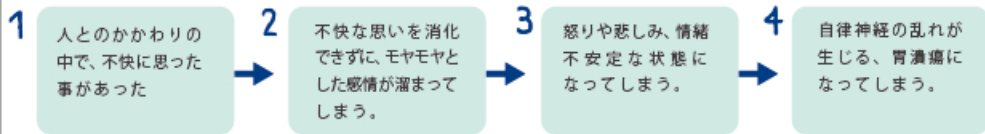
心の病と言われる「うつ病」の6割は、自覚症状がないと言われており、ストレスを解消していくことが健康へとつながるわけです。

主なストレスの要因には、「人間関係」「仕事の内容」「体の不調」「経済的問題」などが多く、労働省「労働者健康状況調査」（平成29年調査）によれば、強いストレスを感じる事がある労働者の割合が58.3%にもなっています。



ストレス測定で予防

ストレスが積み重なることで引き起こす病気



つまり、深刻な状況になる前に、ストレスを解消してしまおう！ということが必要になります。厚生労働省が定めているストレスチェック制度や、お手軽にスマホのアプリから「ストレス測定」で定期的にチェックしてみるのもいいでしょう。

ストレスコーピング（人・ストレス解消イメージ）

ストレスを解消させる行動を「ストレスコーピング」といいます。気軽なところでは、「3つのR」はいかがでしょうか？

1 Rest（休養） 2 Recreation（娯楽） 3 Relax（リラクゼーション）。そして当たり前のことですが、「睡眠」「食事」「運動」をもっとシンプルに見つめ直してみませんか？

新しい趣味を見つけることや、家族や仲間とグランピングで過ごすことなど、やったことのないことに挑戦して、普段では出会えないワクワクを感じてみませんか？きっと、リフレッシュした新しい自分に会えるのではないのでしょうか？



おすすめ『絵本を読む』

「ころべばいいのに」
作：ヨシタケシンスケ
発行所：プロンズ新社
定価：本体 1,400円＋税

ストレスコーピングのひとつ、大人も納得な「絵本」を読むこと。

絵本作家として大人気の奇才ヨシタケシンスケさんの最新作「ころべばいいのに」。主人公の小学生の女の子がむしやりに「イヤなコト」と向き合う姿は、かわいくもあり、学べるポイントがいっぱいです。

ハシモトホームズな人

今回は建築部の建設現場の管理を担当している2人にインタビューしてみました。

staff

林さん
建築部 / 品質管理



安藤さん
建築部 / 係長



お施主様の代理として、見えにくい部分の不具合を指摘することです。慣れや適性が何よりも、あとで自分の目を疑いながら丁寧にやっています。

現場のプロとして意識していることは？

現場で働く職人さん。その位置や役割、お施主様の近隣の管轄のあたりも、安全が一番に心がけています。

犬と食卓、というのを散歩に行ったりランニングに行きます。長時間がリフレッシュされてまたがんばります！と思っています。

一日のうちで心が解ける瞬間は？

お風呂に入っている時、特に湯が熱い時、読んでいよう時はホッとします。

世界から 愛される 定番品

timeless modern
accessories us

アウトドアレジャーを充実させてくれるアイテムは沢山ありますが、信頼のある道具と長い付き合いをしていきたいですね。

STANLEY/CLASSIC SERIES

スタンレーには100年を超える歴史があります。真空断熱技術とスチールの頑強さを融合し、これまでの「温かい飲み物の楽しみ方」を一変しました。今も世界中で愛されている、真空スチールボトルの原型です。

—時代を超える温もり—

戦艦のようなボディに、昔ながらのハンマートーングリーン。伝説の真空ボトル、クラシックシリーズは、スタンレーブランドの礎です。必需品として生まれ、仕事場からキャンプ場、キッチンまで、あらゆる場所で世代を超えて受け継がれてきました。生涯、次の世代、その次の世代まで、使い続けられる頑丈さ。古くさくならない。1913年から今もずっと、クールな存在感です。

スタンレークラシック真空ボトル

総輸入代理店：株式会社ビッグウイング
<https://www.stanley-pmi.jp/>

(左) 1.0ℓ 定価：6,000円＋税

(右) 1.9ℓ 定価：7,600円＋税 / ともにグリーン



THANKS PARTY

サンクスパーティー - ハシモトホームズ 2019

event report



サンクスパーティー 2019 を開催いたしました！

ハシモトホームズにご協力いただきましたオーナー様をお招きして、年に一度開催しています。日頃の感謝を込めて、ハシモトホームズのスタッフ一同でおもてなしを致しました。金管五重奏やクイズ大会など大いに盛り上がりしました。



アウトドアキッチンの焼きりんご — recipe

炭火に入れるだけ



- 材料**
- りんご 1個
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ3杯
 - バター・・・・・・・・1欠片
 - シナモン・・・・・・・・適量

- 調理手順**
- ①りんごを水洗いし、芯をくり抜く
 - ②砂糖、バターを入れる
 - ③アルミホイルを二重にし、りんごを包む
 - ④炭の中に入れ全体を覆い15分待てば完成！
- ☆クラッカーとカスタードを添えればよりお洒落に！



イベント情報

event information

11.16 SAT/17 SUN 10:00-17:00

65周年記念秋の感謝祭 2019

創業65周年を記念して、秋の感謝祭を開催致します
クリスマスワークショップも企画しておりますので楽しみに♪

11.24 SUN

第9回家づくり大商談会

地域の住宅会社が集い、一同に話を聞くことができる
土地・FB相談コーナーも

12.7 SAT/8 SUN 10:00-17:00

新築実例見学会 in 南区彦崎

移り行く季節に育まれた、心も温まる優しいぬくもりのお家

12.14 SAT/15 SUN 10:00-17:00

新築実例見学会 in 東区東平島

趣味を満喫できるオーナー様の理想の暮らしを実現

12.28 SAT 10:30-14:30

餅つき大会 in 福成展示場

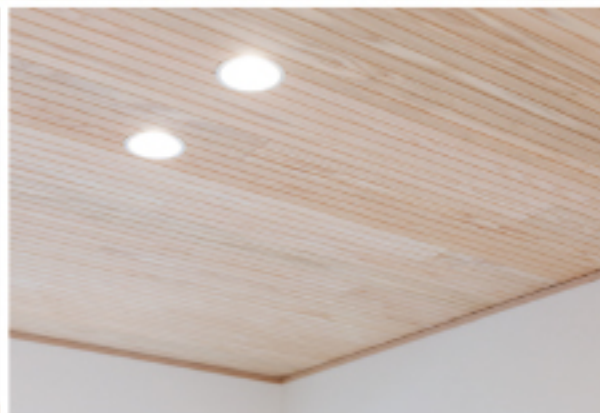
毎年恒例の餅つき大会！
大人も子どもも集まれ〜♪

news LINE はじめました！

イベント情報やお知らせなど配信
しています。お友達登録してくだ
さい♪



QRコード



＜お問い合わせは弊社ホームページまたは下記のフリーダイヤルまでご連絡ください＞

ハシモトホームズ / 橋本興産株式会社 ☎ 0120-31-5151
〒702-8022 岡山市南区福成 2 丁目 21 番 31 号 (ハシモトホームズリビングスクエア)
www.h-homes.co.jp



公式 HP



ハシモトホームズの SDG's 宣言
全ての人の健康と幸せに
貢献するために
ハシモトホームズは SDG's (持続可能な
開発目標) に取り組め、持続可能な
未来を創っています。



「COLORFUL(カラフル)」は、ハシモトホームズが提案する暮らしを豊かにするライフスタイルマガジンです。季節を感じ、日常にプラスして、ちょっとお洒落で楽しい気分を感じて欲しいとの想いでハシモトホームズのスタッフが自ら制作しています。定期に購読を希望される方は、ホームページよりご連絡ください。無料で送付致します。