

# ひといき通信

ごあいさつ

こんにちは。これから建築業界で共に頑張る女性の方向けに  
ニュースレターをお届けします。お時間があったら読んで頂けると嬉しい  
です。

12月31日と1月1日は1日しか変わらないのに、気持ちはずいぶんと変  
わるものです。

年が改まることで気持ちが変わる、これを日々過ごす中でも意識するとど  
んな日々が送れるのでしょうか。

今日を昨日と違う新しい1日と考えることで、毎日が充実しそうです。

あなたの2015年が良い1年となりますように。

2015年も変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

## 1月の誕生花

1日…ドラセナ  
2日…シネラリア  
3日…ラベンダー  
4日…ハボタン  
5日…ナンテン  
6日…ユキノシタ  
7日…シクラメン  
8日…カンツバキ  
9日…グロリオサ  
10日…フユサンゴ

11日…マツバギク  
12日…ホウレンソウ  
13日…チランジア  
14日…ヤシ  
15日…カトレア  
16日…ハンノキ  
17日…カンボタン  
18日…セージ  
19日…ゴボウ  
20日…パイナップル

21日…プロテア  
22日…アザレア  
23日…スペアミント  
24日…ヒイラギ  
25日…ヒイラギモチ  
26日…ブバルディア  
27日…イチゴ  
28日…アニソドンテア  
29日…オドントグロッサム  
30日…ニホンスイセン  
31日…ユリオプスデージー



## 年末年始は、女子力アップ



年末年始のお休みは、日ごろの疲れを癒すためにも、食べて寝るだけの生活で・・・  
というのも心惹かれますが、休み明けに待っているのは、余分なお肉や荒れたお肌、  
時間を無駄にしたのではないかという後悔などなど。

今回は、このお休みを利用してキレイになりませんか？  
年末年始のお休みにオススメしたい女子力アップ方法を紹介します。

### 集中的に顔の美容

お休みは、身体だけでなく、ココロもほっとするひと時です。  
そんなお休みの余裕のあるときに普段なかなかできない、パックやクリームなどの美容方法をやってみましょう。

### 美顔マッサージやツボ押し

こちらは積極的に手を動かすもの。お休みのときにマスターし、習慣化できるとお仕事が始っても継続できます。肌に負担にならないように、優しく丁寧に。自分の肌を労わることで、気持ちもリラックスできます。

### 半身浴や簡単なストレッチ・エクササイズ

お休みのときこそ、身体を動かす。疲れるなど感じるあなたは運動不足ではないでしょうか？疲れているときこそ、軽い運動をすることで疲労が回復することもあります。あなたが楽しい、気持ちいいと感じるエクササイズを毎日5分でも続けてみましょう。

年末年始のまとまったお休みは、働いている毎日だと忙しくてできない事に取り組むチャンス。2015年、今までよりもさらにキレイな自分に出会ってください！



遊びも恋もおシゴトも！ アナタをみちびく



1月

# 星座占い

占い師：ジュピター善

## 牡羊座

3月21日～4月20日

- 【全体運】運勢は○。失敗は成功の元。ぶっつけて対処が必要な問題も自己流で何とか解決を。
- 【恋愛運】COOLに徹して相手のスルさに振り回されない事。
- 【仕事運】要求には器用に対応する事、但し同時進行はイケマセン。
- 【ラッキーカラー】 クリムゾンレッド
- 【ラッキーナンバー】 9
- 【運氣UPおまじない】 コーンポターージュ

## 牡牛座

4月21日～5月21日

- 【全体運】運勢は○。決めた事は迷わず行動。月の前半、苦勞しますが、助け船も出ます。
- 【恋愛運】真面目な態度を取り問題を大きくしない事、誠実さが大事。
- 【仕事運】健康運と仕事運は比例します。上司の忠告は素直に聞く事。
- 【ラッキーカラー】 オリーブドラブ
- 【ラッキーナンバー】 1
- 【運氣UPおまじない】 小さじ1杯の塩

## 双子座

5月22日～6月21日

- 【全体運】運勢は○。対人関係で粗捜しは程々に、無駄な口論の元。自分磨きに精を出す事。
- 【恋愛運】同性既婚者の協力が。悩みは彼女に相談してみるのもよし。
- 【仕事運】仕事が遅いのは流れを掴んでないから。考え過ぎない事。
- 【ラッキーカラー】 スケルトンオレンジ
- 【ラッキーナンバー】 5
- 【運氣UPおまじない】 ガーゼに「招」と書く

## 蟹座

6月22日～7月22日

- 【全体運】運勢は◎。カリスマ人気運UP。困っている友人を励まそう！言葉で癒しと元気を与える事。
- 【恋愛運】リッチな気分させてくれる異性との出会いが期待出来ます。
- 【仕事運】アイデアが湯水の如く湧き出る1ヶ月です。
- 【ラッキーカラー】 ライトパープル
- 【ラッキーナンバー】 7
- 【運氣UPおまじない】 スイングジャズの映像

## 獅子座

7月23日～8月22日

- 【全体運】運勢は△。隠していた事がバレて信用が落ち。読書、映画からフォローワードをGET。
- 【恋愛運】自分で方向性を決める事で、新しい恋愛に羽ばたく事も。
- 【仕事運】焦って結果が出なくても勉強と割り切る事で悩み解決。
- 【ラッキーカラー】 セルリアンブルー
- 【ラッキーナンバー】 1
- 【運氣UPおまじない】 ふくろうの親子の置物

## 乙女座

8月23日～9月23日

- 【全体運】運勢は◎。活動の月。可能性を狭めず人の集まる場所で、感性の近い人と親しくしよう！
- 【恋愛運】レスポンスの速さが恋のライバルに勝つ秘訣ですよ。
- 【仕事運】思い切った行動で評価UP！いつもと逆のやり方でOK。
- 【ラッキーカラー】 エボニー
- 【ラッキーナンバー】 8
- 【運氣UPおまじない】 男女のたぬきさんのぬいぐるみ

## 天秤座

9月24日～10月23日

- 【全体運】運勢は○。口約束など契約事は適当にしない事。投資の勧誘は相手が本気が見極めて。
- 【恋愛運】彼の前で恥をかきそう。落ち着いて行動し呑み過ぎも注意。
- 【仕事運】周囲からプレッシャーはシリアスに受け止めない事。
- 【ラッキーカラー】 ココアブラウン
- 【ラッキーナンバー】 4
- 【運氣UPおまじない】 ニコニコスマイル

## 蠍座

10月24日～11月22日

- 【全体運】運勢は◎。頑張り・達成運が充実し御自分を評価出来る1ヶ月。但し体調には注意！
- 【恋愛運】草食男子でもあんまり大人過ぎる男は裏があり？
- 【仕事運】黙々と地道な努力で月の後半にキャリアUPのチャンス。
- 【ラッキーカラー】 スケルトンイエロー
- 【ラッキーナンバー】 7
- 【運氣UPおまじない】 歯磨き粉を変える

## 射手座

11月23日～12月21日

- 【全体運】運勢は○。対人関係は庶民的に受けを狙って取り入る事。悩み状態も勉強期間と感謝。
- 【恋愛運】OPEN主義は彼の意志を弱める事になります。
- 【仕事運】自己投資の月、スキルUPの勉強は早朝に集中型で。
- 【ラッキーカラー】 ヒリヤードグリーン
- 【ラッキーナンバー】 6
- 【運氣UPおまじない】 「華」と書く

## 山羊座

12月22日～1月20日

- 【全体運】運勢は△。月の後半に人と人の間で身動きが取れない状況に。御自分の心の揺れに注意。
- 【恋愛運】刺激的な異性との恋は先が見えない物になりそうです。
- 【仕事運】友人のサクセストーリーは役立たず、自己流でOK。
- 【ラッキーカラー】 ライトカーキ
- 【ラッキーナンバー】 2
- 【運氣UPおまじない】 笑顔を再確認

## 水瓶座

1月21日～2月18日

- 【全体運】運勢は○。吉凶混合の1ヶ月。長い付き合いで魅力が無い事もノルマを課して取り組む事。
- 【恋愛運】ズルズルとした付き合いなら関係を見直す事も必要。
- 【仕事運】ネット情報で普段見過ごしがちな事からチャンスを掴もう。
- 【ラッキーカラー】 マリーゴールド
- 【ラッキーナンバー】 3
- 【運氣UPおまじない】 「賭勝」と書いて、財布に仕舞う

## 魚座

2月19日～3月20日

- 【全体運】運勢は○。倦怠感から寒ざ込み易いので異業種交流やパーティーなどに出席しましょう。
- 【恋愛運】探り合いに終始しがちなデートを白けさせよう。
- 【仕事運】自分の可能性に賭け過ぎ。出来ない事の克服は数年先に。
- 【ラッキーカラー】 ベージュ
- 【ラッキーナンバー】 4
- 【運氣UPおまじない】 「#」のボタンを押す

# 手帳を使いこなす！手帳術いろいろ

## 女子力アップ元年？



年が改まると、手帳を新しくする方も多いのではないのでしょうか？  
いつもどんな手帳の使い方をされていますか？

今までの使い方にプラスして、こんな使い方をしてみると手帳がもっと役立つ道具になるかもしれません。

<良かった！をリスト化する>

例えば、レストラン。料理の味、雰囲気、価格などを書いたものをリストにしておくと、次に行くときにも便利です。

例えば、読んだ本。なぜ読もうと思ったか、感想、心に残った言葉、役立った文章などを書き留めておくと、仕事やプライベートなどいろんなところで生きてきそうです。

<目標達成>

ダイエット、車を購入などから、プラス思考になる、資格を取るなど、スキルアップまで目標を書き、目標に向けて努力する事を具体的にすると、行動に移すきっかけを見つけやすくなります。

そして、毎日目標を確認することで、意識が固まり最後までやりぬく気力が生まれます。

<夢を書く>

よく、夢を紙に書くと実現すると言います。目標とも似ていますが、夢も一緒に手帳に書きちゃいましょう。

家の中に張り出したりするのはちょっと恥ずかしいなという方にもオススメです。

手帳で、約束を破ってしまうようなことを防ぎながら、目標や夢にも近づける、そんな手帳は、毎日見るクセを付けておくことをお勧めします



発行店  
情報

株式会社カワイ  
担当：事務（雪島 玉木）

お電話の際は「材木屋の〇〇です」とお受けしますので、お気軽にお電話ください。

住所：磐田市合代島 1212  
電話：0539-62-5656 FAX：0539-62-5298  
URL：<http://www.kk-kawai.com>  
メール：5656@kk-kawai.com