

# ひといき通信

ごあいさつ

こんにちは。 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。

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願いします。  
まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？

2月といえば、節分やバレンタインがあります。

元々は関西の風習であった恵方巻きがコンビニエンスストアで売られたり、  
豆まきをする習慣がなくなりつつあったりと、最近では節分もずいぶん  
変わってきました。

バレンタインも、性別に関係なく渡す「友チョコ」や、義理チョコを「感謝  
チョコ」として渡すなど、バラエティー豊かになりましたね。

自分流に行事を楽しんで、寒さを吹き飛ばしましょう！

## 2月の誕生花

1日…マーガレット	11日…マンサク	21日…サンシュユ
2日…セツブンソウ	12日…アマリリス	22日…ユキヤナギ
3日…タネツケバナ	13日…うすゆきそう	23日…ジンチョウゲ
4日…ヒトリシズカ	14日…カミツレ	24日…ツルニチニチソウ
5日…ネコヤナギ	15日…ヒナギク	25日…カランコエ
6日…ナノハナ	16日…フキノトウ	26日…ムスカリ
7日…タンポポ	17日…スノーフレーク	27日…オーニソガラム
8日…ホトケノザ	18日…キンポウゲ	28日…ゲッケイジュ
9日…ゼンマイ	19日…スミレ	
10日…エンドウ	20日…カルミア	



## バレンタインを楽しむ方法



バレンタインは女性から男性に告白する日……。  
最近のバレンタインは、それだけじゃありません。

バレンタインのさまざまな楽しみ方をご紹介します。

### 1. 自分へのご褒美はブランドチョコを！

デパートの特設会場にやってくる海外からブランドチョコ。有名パティシエが作る繊細で美しいチョコレートには、思わずうっとりしてしまいます。そんな高級チョコは、頑張っている自分へのご褒美に。本命用にもおすすめです！

### 2. 義理チョコは、お金より気持ちが大事。

職場での義理チョコは、「あまりお金はかけたくない！」というのが正直なところですね。そんなときは、カラフルな包み紙で個包装されているチョコレートを、ひとりひとりに手渡ししましょう。お金はかけずに、感謝の言葉をかけるのがポイントです。

### 3. 友チョコに想いを込めて……。

男性から女性にあげるのも、同性同士で交換するのもOKなのが友チョコです。

「本命としてチョコをあげたいけど、勇気が出ない！」というときは、友チョコとしてプレゼントしてみるのも◎。

本命にだけメッセージカードをつけるのもおすすめです。

大好きな人に手作りチョコを渡すのも、自分や身近な人にプレゼントするのもよし。

心あたたまるバレンタインをお過ごしください。





2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△。思っている事が中々相手に伝わらず、もどかしい思いを抱える1ヶ月。スリルな恋に慣れ過ぎ、堅実な交際を希望する事。
- 【恋愛運】如何に自重するかが鍵。ミスを見つけたら即効改める事。
- 【仕事運】
- 【ラッキーカラー】 アイボリー
- 【ラッキーナンバー】 3
- 【運氣UPおまじない】 御朱印を頂く

## 牡牛座

4月21日～5月21日

- 【全体運】運勢は○。月の前半インターネットにツキが有ります、特に調べ事吉。
- 【恋愛運】気持ちが分からなくなりそう。勝手な思い込みや詮索に注意。
- 【仕事運】地道な努力で！但しビジネスマナーに注意。
- 【ラッキーカラー】 ストロベリー
- 【ラッキーナンバー】 2
- 【運氣UPおまじない】 「牟」と書き机に仕舞っておく

## 双子座

5月22日～6月21日

- 【全体運】運勢は○。勉学の1ヶ月。通勤途中などちょっとした時間を利用して学習に当てよう。
- 【恋愛運】思いもしない人から告白が？興味無しなら即断する事。
- 【仕事運】トラブルは月の後半に気を引きしめて打開を。
- 【ラッキーカラー】 パーントシェンナ
- 【ラッキーナンバー】 9
- 【運氣UPおまじない】 亀の待ち受け画像

## 蟹座

6月22日～7月22日

- 【全体運】運勢は○。新しい考えに柔軟になる1ヶ月。これまでの習慣などに囚われない事。
- 【恋愛運】月の前半は報われない機会が。相手にも事情あり、ヒス厳禁。
- 【仕事運】将来の目標やキャリアUPの機会を掴める1ヶ月。
- 【ラッキーカラー】 サーモンピンク
- 【ラッキーナンバー】 2
- 【運氣UPおまじない】 新しいスリッパ

## 獅子座

7月23日～8月22日

- 【全体運】運勢は○。得意な事を克服し易い1ヶ月、勇気が大事。パーティーなどに出席を。
- 【恋愛運】気持ちが？でも自分の気持ちとは裏腹な行動は逆効果に。
- 【仕事運】約束事は再確認の電話が喜ばれます。メモがミス防止に。
- 【ラッキーカラー】 シャトルズグリーン
- 【ラッキーナンバー】 8
- 【運氣UPおまじない】 焼肉

## 乙女座

8月23日～9月23日

- 【全体運】運勢は△。ぶっつけで対処しなければならぬ問題で自己流解決は無し。
- 【恋愛運】予想外の展開にがっかりとする1ヶ月。もどかしい事が多し。
- 【仕事運】控えめな態度で好感度UPを。何時もと同じやり方を貫く事。
- 【ラッキーカラー】 ヒヤシンス
- 【ラッキーナンバー】 4
- 【運氣UPおまじない】 モーツァルト

## 天秤座

9月24日～10月23日

- 【全体運】運勢は◎。ハイペースに運氣の上昇を感じられる1ヶ月。初めて行くカフェに福有り。
- 【恋愛運】恋の悩みは心に秘める事。第三者に相談すると大事に！
- 【仕事運】キャリアUPのチャンス！実力を試すつもりで。
- 【ラッキーカラー】 ワインレッド
- 【ラッキーナンバー】 3
- 【運氣UPおまじない】 ハート形のシール

## 蠍座

10月24日～11月22日

- 【全体運】運勢は○。煩わしいと思う事ほど早めに処理。知識不足は年上の異性の友人に相談が吉。
- 【恋愛運】特に月の中盤に恥ずかしい一面が露呈しやすい暗示。
- 【仕事運】月の前半は波乱だが次第に好転。金運は衝動買い吉。
- 【ラッキーカラー】 ライトオレンジ
- 【ラッキーナンバー】 5
- 【運氣UPおまじない】 「智」と描く

## 射手座

11月23日～12月21日

- 【全体運】運勢は◎。自分の知っている事を独り占めせず、分かち合う事がポイントの1ヶ月。
- 【恋愛運】恋人に自分のやりたい事や欲しい物をアピールして置く。
- 【仕事運】知ったかぶりは厳禁、分からない事はドンドン質問。
- 【ラッキーカラー】 スケルトンパープル
- 【ラッキーナンバー】 1
- 【運氣UPおまじない】 雑穀入りごはん

## 山羊座

12月22日～1月20日

- 【全体運】運勢は○。決めた事と決め付けた事は別、他力本願で乗り切る事。自分へご褒美は来月。
- 【恋愛運】年上の異性から有益な情報や忠告あり。素直に感謝しよ。
- 【仕事運】月の中盤に今までの努力が実を結びます。金運は好調。
- 【ラッキーカラー】 ゴールド
- 【ラッキーナンバー】 7
- 【運氣UPおまじない】 ワイングラスを置く

## 水瓶座

1月21日～2月18日

- 【全体運】運勢は○。真実を確認見詰みたい1ヶ月。周囲や世の中の動きなどに惑わされ過ぎない事。
- 【恋愛運】結婚について考えて置くこと現実のものになります。
- 【仕事運】規則が滑稽に思える事も、自分を見直すチャンスです。
- 【ラッキーカラー】 レモンイエロー
- 【ラッキーナンバー】 9
- 【運氣UPおまじない】 けん玉のパフォーマンス

## 魚座

2月19日～3月20日

- 【全体運】運勢は○。自然に触れる、がキーワード。観葉植物の手入れやガーデニングもよし。
- 【恋愛運】自分のペースと理性を維持しつつ上手に甘える事。
- 【仕事運】上下関係に苦労しますが謙虚でOK。譲る気持ちが大事です。
- 【ラッキーカラー】 クリームイエロー
- 【ラッキーナンバー】 6
- 【運氣UPおまじない】 ホットココア

# 冬は落ち込みやすい季節！？寒い日の過ごし方

## バレンタインは誰のもの？



冬は気分が落ち込みやすい季節だといわれています。

日照時間が短いことで、脳内物質の「セロトニン」の分泌量が低下して、安らぎを感じにくくなるからです。

まずは、今の状態をチェックしてみましょう。

- 最近、疲れやすい □眠れない、または起きられない □イライラしてしまう □甘い物が食べなくなる □気分が落ち込むことが多い □運動不足である □集中力がない □何事も面倒だと感じる



これらは、冬だけでなく誰でも当てはまる項目です。だけど、この状態が続くと気分が落ち込んだり、やる気が出なくなってしまう。

それでは、セロトニンを分泌させるにはどうすれば良いのでしょうか？

### 1. 日光を浴びる

セロトニンを生成するのに欠かせないのが太陽の光。通勤時や休日は、できるだけ日光に当たるようにしましょう。

家の中にいるときは、カーテンをあけるだけでもOK！



### 2. 規則正しい生活をする

セロトニンの分泌量が下がると、日中に眠くなったり、夜に寝つきにくくなります。

しかし、だからといって、夜更かしをするのは悪循環。朝、起きにくいときは、サッと熱めのシャワーを浴びるのがおすすめです。



### 3. 無理をしない

やる気を出そうとすると、いつも以上のエネルギーが必要になります。元気がないときは、ゆったりとした気分で過ごすことが大切です。

気分が落ち込んだときは、無理をせずにリラックスしてお過ごしください。



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