



エイシン通信

No.130 4月号

工事実績 15,083件 / 平成29年4月5日現在



なるほど！生活雑学

【心のリフレッシュ、瞑想】

瞑想って聞くと「怪しい宗教？」と思う人もいるかもしれませんが、宗教ではありません。有名なスポーツ選手から会社経営者、有名人が自己啓発や集中力の向上など、さまざまな理由で行っているようです。瞑想の目的は心を無心にして、思考を停止させて心の疲れや緊張を無くす事です。その上で自分の目的を持った瞑想をされる人もいます。その効果は心が明瞭になり休まり安定する、作業効率が上がる、脳の機能や集中力が向上するなどがあり、科学的に実証されています。いろいろな方法が紹介されていたり、講座などさまざまな手法があるようですが、特にこうしなければいけないと言う決まりはなく、共通している事は短時間でも毎日行う事が良く、最低でも週に1回を5分～30分程度行う。雑音がなく静かでリラックス出来る環境を作ります。温度や湿度の調整や香り、音楽などで心地良い場所を作ったり、締め付けの少ない服で整えます。椅子や座布団に背筋を伸ばし体の力を抜いて座り、頭をからっぽして腹式呼吸（鼻で吸ってお腹がへこむまでゆっくりと吐く）で深い呼吸を行います。意識は呼吸に向け、何か頭に考え事が出来たら又呼吸や体の箇所に意識を向ける事を繰り返します。最終的に目指すべき瞑想の状態は考える事がなくなり又呼吸などへ向ける意識も無くなる状態になる事だそうです。その状態は精神が統一され、自分にとって必要なものや必要ないものが明確化されてより良い生活の変化が出てくるようです。5月病の対策にも効果的です！気になる人はお試してくださいね。



本社 移転のお知らせ
時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。毎々格別のご高配を賜り誠に有難く厚くお礼申し上げます。さてこのたびは本社を高松支店(香川県高松市檀紙町1648-8)に移転致すことと相成りました。香川県三豊市三野町下高瀬1015-1にある事務所は本店として変わらず営業致します。今後とも何卒倍旧のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

不動産情報

【名言・格言】
持っていないものを気にしていると、持っているものを無駄にしまいます。by ケン ケイ
エス ジュニア 自己啓発作家

賃貸



賃貸 マンション
場所：三豊市高瀬町
家賃：35,000～40,000円
間取り：1K（洋室7帖）
その他：駐車場1台含
コインランドリー有

賃貸



賃貸 一戸建住宅
家賃：45,000円
場所：三豊市詫間町松崎
面積：99㎡(1階75㎡, 2階24㎡)
POINT: ペット可, JR詫間駅から600m

新物件
おすすめ！

賃貸



賃貸 一戸建住宅
家賃：45,000円
場所：三豊市三野町吉津
面積：58.21㎡
POINT: カーポート有、風情
ある日本家屋、平成22年リ

売土地



売り土地 宅地 **340万円**
場所：さぬき市津田町
面積：371㎡
その他：海が近く、国道11号線、津田
寒川インター、マルナカがあり便利



売り土地 宅地 **900万円**
場所：観音寺市植田町
面積：379㎡
その他：電気・水道あり 国道11号線、
マルヨシセンターなどが近く利便性良し

詳しい情報は **0120-512-337** までお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

4月の簡単レシピ



簡単ベーコンサラダ

今月は「玉葱」

玉葱には辛みの成分硫化アリルが特徴です。血液をサラサラにしたり、動脈硬化や生活習慣病の予防に効果があります。生でも熱を入れてもその効果は変わらないようです。



材料 (4人前)

レタス・・・小1玉
玉葱・・・1/2個
ベーコン・・・5枚
塩コショウ・・・適宜
オリーブオイル・・・小さじ1
好きな付け合せ野菜
・・・好きなだけ

作り方

1. レタスは1cm幅に切る。食べやすいサイズで手でちぎっても良いです。水切りしてボウルに入れます。玉葱はスライスします。(玉葱は甘酢で味付けすると食べやすくなります、お好みで)
2. ベーコンを3mm幅に切る。フライパンでカリカリになるまで弱火で炒めて、レタスとオリーブオイルを袋に入れ揉みます。味をみて塩や胡椒で整えます。
3. 湯がいたブロッコリーやトマトなどを付け合わせて出来上がりです。

新玉葱の美味しい時期なので、生玉葱のスライスでも。ベーコンの塩味が出るので塩は控えめで♪チャーハンやコンソメスープなどの具材としてもお勧めです。

スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



店舗データ
■店舗名 かぎや
■営業時間 9:30～19:00
■定休日 水曜日
■駐車場 有
■住所 香川県観音寺市坂本町2-10-70
■電話番号 0120-25-3577

人生の節目に自分らしい一着を見つけませんか？
ブライダルコスチューム
かぎや
結婚式を始め、お宮参りや七五三、成人式、卒業式、結納などが必要となる衣装や小物をレンタルしています。居心地の良い店内でゆっくりと試着し、必要に応じて和装着付や写真スタジオ、生花ブーケや式場の紹介などをトータルにサポートしているお店です。又、ウェディングドレスは定評があり結婚式場への持ち込みにも対応しています。平成30年の成人式用振袖レンタルを2階で催していますので、お気軽にお立ち寄りください。

スタッフ紹介



職人 福岡 舞
怠りがちな清掃や整頓まで目を配って仕事をしています！

天真爛漫な
キュートな女性です。



エイシン
キャラクター
NO.16
「トイレでも
いこー」

(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1
TEL: 0875-73-4856 FAX: 0875-73-4658
0120-512-337
ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
28周年

エイシン 検索