ほころび新聞

4年ぶりにキャンプを開催いたしました。

7/10・11に星の里いわふねで、肝試し、キャンプファイヤー、BBQを楽しみました。

７月１０・１１日、「星の里いわふね」で、４年ぶりにキャンプを行いました。天気も良く、夕食のカレーライスを食べた後、肝試し、キャンプファイヤー、花火を楽しみました。翌日は朝からＢＢＱ、川遊びです。とても盛り上がり、これからは、「毎年実施してもいいのでは」の声も聞かれました。

MORIWAKI
Designing Your Mind

８月お手いれ

８月　夏の疲れが溜まり、身体だけでなくお肌も夏バテ状態に…

クレンジング
夏バテした肌は非常に敏感
摩擦は肌荒れの原因に…

洗顔
32°～34°C
汚れの吸着には泡の量が大切
すすぐ時はぬるま湯で

旬の野菜・果物を摂取
旬の野菜や果物には夏を
しのぐ為の栄養素がたっぷり

今の内のケアで夏のトラブルを秋に持ち込ませない。

厳しい暑さが続きますが、暦の上では間もなく秋です。夏の疲れが溜まり、身体だけでなくお肌も夏バテ状態に。特にお肌のざらつき、乾燥・皮脂によるべたつきがひどくなってきた方は要注意です。秋を迎える前に正しいケアを行いましょう。モチモチのお肌にする為に、●クレンジング。夏バテしたお肌は非常に敏感です。ゴシゴシと摩擦を与えると肌荒れの原因になりますので、一切力を入れず優しく触れる程度に行いましょう。●洗顔。汚れを吸着するためには、泡の量がポイントです。しっかり泡立ててからお肌にのせましょう。すすぐ時はぬるま湯（３２～３４度）で行います。●旬の野菜・果物を摂取。正しいケアをする上でスキンケアも重要ですが、何よりも食事には気を配りましょう。旬の野菜や果物にはその季節をしのぐための必要な栄養素がたっぷり詰まっております。夏には、身体を冷やす効果のある“トマト”や夏バテに効果のある“おくら”、しし唐やキュウリなどが非常におすすめですよ！夏場のお肌のダメージは外側からと内側からのケアが非常に重要です。秋に夏のトラブルを持ち込まないよう今の内にケアをしましょう。

おすすめ映画

ザ・ビートルズやクイーンなど後に続く多くのアーティストたちに影響を与え、「世界で最も売れたソロアーティスト」としてギネス認定もされているエルビス・プレスリー。腰を小刻みに揺らし、つま先立ちする独特でセクシーなダンスを交えたパフォーマンスでロックを熱唱するエルビスの姿に、女性客を中心とした若者たちは興奮し、小さなライブハウスから始まった熱狂はたちまち全米に広がっていった。しかし、瞬く間にスターとなった一方で、保守的な価値観しか受け入れられなかった時代に、ブラックカルチャーを取り入れたパフォーマンスは世間から非難を浴びてしまう。やがて故郷メンフィスのラスウッド・パークスタジアムでライブを行うことになったエルビスだったが、会場は警察に監視され、強欲なマネージャーのトム・パーカーは、逮捕を恐れてエルビスらしいパフォーマンスを阻止しようとする。それでも自分の心に素直に従ったエルビスのライブはさらなる熱狂を生み、語り継がれるライブのひとつとなるが……。

おすすめ本

「学生ラグビーの最強集団」である帝京大学ラグビー部。２０２２年１月には、ラグビー大学選手権で優勝し、前人未踏のＶ１０を達成した。その強さの秘訣は、26年間、チームを率いてきた岩出雅之監督の心理学的マネジメント術にあります。心理的安全性、成長マインドセット、ナッジ、心理バイアス、フロー、自己肯定感、ウーダループ、マズローの欲求５段階、ハーズバーグの２要因理論、内発的動機（ときどき脳科学も。岩出監督が「これは使えそうだ」と思った心理学理論やビジネスツールを、実際の組織運営や人材育成に次々に取り入れ、実際に大きな成果を出しています。これらは、ビジネスの現場ですぐに役立つものばかりです。本書を読むだけで、最新の理論を実践例とともに、学ぶことができます。中でも、著者が突出しているのは、逆境の中で組織の実力を１００パーセント発揮させるマネジメントと、従来の若者とは違うＺ世代のモチベーションの高め方。逆境に直面したとき、プレッシャーや不安に押しつぶされることなく、蓄えた実力を発揮できる「フロー状態」をどのようにつくりだすか。２６年のラグビー部監督人生で編み出した「極意」を本書で披露します。