

Qualifying &
Life Member



MDRT®

オフィス **ASADA**

代表 麻田 春江

茨城県取手市井野台 1-7-28 〒302-0015

T E L : 0297-72-2401 FAX : 0297-72-6217

携 帯 : 090-8720-8591

E-mail : officeasada_h@ybb.ne.jp

U R L : http://www.officeasada.com



平成 27 年 6 月 第 53 号

オフィスASADA通信のご案内

季節はめぐり初夏の爽やかな日が続く今日この頃となりました。今年は地震、噴火の多い年だと聞いておりましたが正にそのようです。箱根の大涌谷付近の噴火予報が発動され、口永良部島の新岳の噴火、5月30日の夜の小笠原諸島での地震は震度5強でした。震源682キロM8クラスは1900年以降では世界最深だという事です。私の住む取手市もこの時間にかかなり揺れました。震源が深かったので大事に至らなかったという事ですが一瞬「どきっ」でした。皆様は大丈夫でしたか？

今月のテーマ

- I 「第14回ASADAセミナー」の報告と次回予告
- II 生きるのが楽しくなる習慣を成功者から学ぶ



I 「ASADAセミナー」の報告と次回予告

平成27年5月24日(日)取手福祉会館にて、第14回「ASADAセミナー」を開催しました。今回も沢山の方に来ていただきました。2周年記念感謝祭に来て下さった方も大勢いらっしゃいました。第一部は、「生きるのが楽しくなる習慣を知ろう!」、第二部は「日本易学連合会の荻原加夏美先生の四柱推命による鑑定」と、サブセミナー「自分を高める表現力」でセミナーの感想をお一人ずつ発表していただきました。一人として同じ感想はなく、他の人の話に心から拍手を送り和やかな楽しいひと時でした。殆どの方がまた参加したいと言って下さいました。ご参加頂き有り難うございました。

次回は7月26日(日)

受付時間: 13:00~

開催時間: 13:30~16:00

会 場: 取手福祉会館 2階 会議室D

住 所: 取手市東1-1-5

電 話: 0297-73-5671

申し込み先: オフィスASADA

Tel: 0297-72-2401 または 090-8720-8591



第15回ASADAセミナー

参加
無料

第一部 いつまでも若々しく老けない生き方

「続ける」習慣を身に付ける!早起き・片付け・貯金・ダイエット・・・

講師: 麻田 春江

第二部 ティータイムと易鑑定(お茶菓子付)

「公益社団法人日本易学連合会 有邑 佳峰先生(無料)」

※ 鑑定は人数に限りがある為、事前にご予約ください(先着12名様)

サブセミナー

「笑顔で伝えるわくわくコミュニケーション術」 講師: 神事 由美子 氏

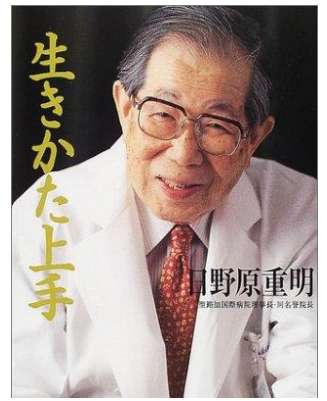


II 生きるのが楽しくなる習慣を成功者から学ぶ

「生き方上手」の日野原重明先生から5つの習慣を学びましょう！

<日野原重明プロフィール>

現在 103 歳、聖路加国際病院理事長として現役続行中です。日野原先生は、ターミナルケア（末期医療介護）や、日本初のホスピスを開設したり、成人病を生活習慣病に変更させたり、医師、看護師の育成の他、予防医学や健康教育の普及など現代医療の改善に尽力されています。



日野原先生に学ぶ、生きるのが楽しくなる習慣！

習慣1 愛することを心の習慣にする

- 誰かと一緒に楽しんだり、感動したりする瞬間を大切にする。
- 何かを創り出そうとするクリエイティブな感覚を忘れないこと。
- 愛し愛されることを大切に。
- 反面、「なかなか人を好きになれない」とか「恋愛が長く続かない」人の**解決策！** いろいろな人と知り合い、良いところを発見するようにしてみる。
- 「憎む」という気持ちは持たない。



習慣2 「良くなろう」と思う心を持つ

- パーフェクトな人間はいない！しかも、人生は自分が選んで歩いてきた道です。
- 運をつかみたい人！人生を変えたい人！一度しかない人生です。何をすべきかを真剣に考えることです。
- 幸せな人生は、自分を良くしたいという気持ちから始まるのです。



習慣3 新しいことにチャレンジする！年齢制限はない

- こんな方もいらっしゃいます。長岡三重子さんは、80歳から腰のリハビリ目的で水泳を始めた。今年、水泳1500m自由形100歳～104歳の部で、**なんと完泳！**世界初の快挙を遂げました！現在**100歳**です！
- 特別な事でなくても良い。これまでに得てきた知識や体験から、料理のアイデアなどを子どもや孫に伝えることでもOK。パソコンを使えるおばあちゃんでもステキ！
- 新しいことに対して常に興味を持つことは、若さの象徴です。



習慣4 集中力を鍛える

- 常にきびきびと事に当たること！歩き方、話し方、食べるしぐさ！集中力が欠けると意欲も失うのです・・・非常に深刻です！
- どんなに短い時間でも無駄にはしない！「1日15分」引き出しや、押し入れなど整理する事を続けるなんて事でも良い！



習慣5 目標となる人に学ぶ

- 自分はどうなりたいというモデルを探す。
家族、先輩、芸能人、芸術家・・・誰でもいい！はっきりとイメージすること！
 - 日野原重明さんは医学者のウィリアム・オスラーを目標とした。
今日の医学教育の基礎を築いた患者中心の医療を説いた人物
《ウィリアム・オスラーの格言》
「その日の仕事を精一杯やり、明日について思い煩わないこと」
 - ウィリアム・オスラーは歴史家のトーマス・カーライルを目標とした。
「フランス革命史」「過去と現代」「ゲーテ論」の著作を書いた人物
《トーマス・カーライルの格言》
「将来の事をいたずらに思い感わず、今日すべきことを精一杯やりなさい」



世界を変えた偉人から、成功するための習慣を学びましょう！

エルネスト・チェ・ゲバラ (キューバの革命家・政治家)

日記を書き、本を読む、辛かった時の習慣を忘れずに続ける



- 良いことをされたら 100 倍返し、嫌な事をされたら 1/100 返し。倍返しなんてしない！
- 自分の信じることなら全力で闘う！
(今年キューバは、54年ぶりにアメリカと国交正常化となった)

ロバート・アイガーCEO (ウォルトディズニーを立て直した人)



早起きをする

- 早起きは成功の秘訣！
「人の脳は起床後2時間半~4時間で一番活性化する！」
- ロバート・アイガーは4時半に起床。
ディズニーの基本は90年間変わっていない。



マザーテレサ (神の愛の宣教者会の創立者)

大嫌いな人に5回微笑む

- 人に会う時は、良くない「思い込み」をしない。
- 愛されるよりも愛し、理解されるよりも理解する事を常に意識していた。



世界の成功者がやっている寝る前に行う習慣！誰でも真似できるシンプルな習慣！

ビル・ゲイツ (マイクロソフト創業者)



「読書と反省」寝る前の1時間に読書と1日の反省をする

- イギリスのエセックス大学の研究発表から
毎晩6分間の読書は、体のストレスを68%減少させ更に、
脳の老化防止に役立つ事や認知能力の低下率を32%減少
させると言っている。



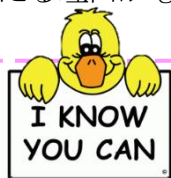
ジョエル・ガスコイン (バッファァー創業者)

「ウォーキング」をする

- 寝る前に必ずウォーキングをする。ただし、仕事の事は考えない！
- スタンフォード大学の研究チームから
ウォーキングは、ストレス解消のメリットだけではなく、想像力も豊かにする。脳が活性化された為に、急に問題の糸口が見つかる事が多い。



世界的な成功者が行っている驚くほどシンプルな習慣です！毎日続けたことが、成功者が成功者たる理由かもしれません。これをきっかけに皆様も小さな習慣から始めてはいかがでしょうか！



日野原重明先生の言葉

鳥は飛び方を変えることは出来ない！
しかし人間はいつからでも生き方を変える事が出来る！

***** 皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞 ***** サラリーマン川柳より

解らないことがありましたら麻田まで気兼ねなくお電話ください