



〒970-8026
いわき市平字作町3丁目4-5
電話 (0246) 24-2371
FAX (0246) 22-2638
E-mail: icc@iwakicopy.co.jp
http://www.iwakicopy.co.jp
編集/株いわきコピーセンター

6月 スタッフ広場

いつもご愛読頂き誠にありがとうございます。
皆様 突然ですが、鳥は好きですか？私は無類の鳥類好きでございます(・o・)
そこで今回は、鳥についてお話ししていきたいと思っております。

鳥にまつわる記念日は意外と多くあり、つい先日の5月10日～16日は、野鳥を愛護する週間として「愛鳥週間」が制定されていたり、6月15日は語呂合わせで「オウム(06)とインコ(15)の日」。亡くなった鳥たちの供養とコンパニオンバードの幸せを願う日など沢山の記念日があります。

先程出てきた言葉「コンパニオンバード」とは、人間と共に家族の一員として生活をしている鳥のことで、ケージで飼育されているインコやオウムなどといった飼鳥種の中でも、人間に触れるのが大好きで懐っこい性格を持つ個体のことを表します。

我が家にもコザクラインコが居るのですが、毎日とても癒されております。皆様も日々の癒しに可愛い鳥をお迎えしてみても？



by.T・Y

| 6月の営業日 | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

※赤字は定休日です。

LIFESTYLE 特集

～大人の趣味時間～

マインドフルネス

『ストレスケア』と『パフォーマンス向上』
に役立つ最強のセルフケアメソッドを身につける!!

★マインドフルネスとは★

『今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せず、とらわれのない状態でいつづけること』と定義され、その手法として「瞑想」が用いられています。

私たちは、今この瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去の失敗や未来の不安といったネガティブなことほど、考えを占める時間が長くなりがちです。つまり、自分で不安やストレスを増幅させてしまっているのです。ストレス軽減効果やリラックス効果にも効果があるとされており、1人でも取り組むことができます。

普段の心の状態

マインドフルネスの状態



マインドフルネスの 7 つの効果

- 1 注意力や集中力、持続力の向上
- 2 自由な発想力、創造性を高める
- 3 感情に翻弄されない心を養う
- 4 心の安定、幸福感、充足感を得る
- 5 自分と世界をあるがままに観察する力
- 6 共感性、周囲と調和しながら生きる力
- 7 今ここの自分を受容し、自己肯定感を高める

★ただし、効果を求めて瞑想しないことが重要「結果は後からついてくる」という姿勢が大切

1日5分 マインドフルネス瞑想のやり方

- ①背筋を伸ばして座る。
- ②視線を落とすか、目を閉じる。
- ③呼吸に意識を集中させる。
意識が呼吸からそれたら注意を呼吸に戻す。
- ④さまざまな感覚や、頭に浮かぶ思考や感情をありのまま観察する。

★座り方はあくまでなくてもよい。下腹を引き締め、背骨を気持ちよく伸ばし、首や肩、上半身に余計な力を入れない。
★呼吸は鼻で。気持ちのよい呼吸でOK。
★さまざまな感覚や思考、感情に気づいたら、それを追いかけて呼吸に意識を向けなおす。



check 今日オススメの一品

おどろき、快逸 仕事お暮らし

KING JIM

外出先での「もしも」に備えて
持ち歩く防災セット

災害常備ポーチ

いつでもどこで起きるかわからない災害やトラブル。
移動中でも、出張中でも、旅行中でも。
外出先での「もしも」に備え、常に持ち運べる防災セットです。



電車トラブルによる車内閉じ込め

車の立ち往生

アウトドアのレジャー

落ち着いたデザイン
常に持ち歩くことを考え、日常使いのカバンにも相性の良い落ち着いた色味を採用しました。

コンパクトサイズ
A5手帳と同程度で、小さなバッグにも入れやすいサイズです。

水や汚れに強い PVC製ポーチ
ポーチ部分はPVC製。水や汚れに強いので安心して持ち歩けます。
※完全防水仕様ではありません。

Item Pick up 選べる2タイプ

JBP-50

7点セット

定価 ¥2,090 (税込)
¥1,900 (税別)
※定価から割引致します。

JBP-100

10点セット

定価 ¥3,080 (税込)
¥2,800 (税別)
※定価から割引致します。

防災カード、備蓄冰糖(2個)、ホイッスル、非常用簡易トイレ(汚物収納袋+抗菌性凝固剤)、マスク、ホイッスル、アルミブランケット、アイマスク、ポケットティッシュ、マスク、アルミブランケット、大判おしぼり(からだ拭き)、歯磨きシート(5包入)