

元気の源 High Power Print



株式会社やまもと印刷工業 ニュースレター vol.90 2024年2月号

朝の10分間がメンタル変える

2月になってから、暖かい日が随分多い気がします。

通年では一番気温の下がる月のイメージですが、やはり温暖化の影響でしょうか。朝起きると、布団を蹴っていることもしばしば。



こうなってくると、前倒しで襲い掛かるのが花粉。

昨年の今頃はマスク生活が当たり前でしたので鈍感でしたが、当方におきましては今や人ごみや医療機関以外はノーマスクです。で顕著に感じております。

さて年末12月の広報誌で新しい生活習慣として、エアロバイク+ナノバブルシャワーで若返りを目指すことに触れました。これが我ながらビックリで、毎朝継続しております。

平日はやはり忙しいので10分間、週末は筋トレと共に30分間我武者羅に漕ぎます。因みに30分漕ぐとシャワー後も汗が噴き出る状態が続き、とても着替えどころではなくなってしまうので平日は10分です。



これが習慣化されて思ったのは、のんびりした朝の感じから一日のスイッチが入るとのこと。

- ・最初の3分くらいまでは（嫌でも）とりあえず漕ぐ
- ・次の3分位はノって来る（笑）
- ・ラスト4分はガンガンにイケる（笑笑）

こんな感じです。

スポーツ選手が本番前にアップする大切さが、今では本当に良く理解出来ます。

この朝の僅かな10分間に、実は色々な事を考えてます。

昨日やり残した事、今日の予定、今の大きな課題、対人関係、等々しかしながら上記の様なメンタルの移り変わりで、今日一日が乗り切れるメンタルを育成していることに気付きました。

芸能人の武田真治さんのエピソードを思い出します。

筋トレを極めている武田さん。

毎朝欠かさず続けていらっしゃるそうです。

何故朝かと言うと、朝にこれだけの困難に耐えられれば今日一日何があっても乗り切れる気持ちが確立されるそうです。



朝の10分間。

本当に良い習慣になりました。

株式会社やまもと印刷工業はこんな分野が得意です。

- | | | | | | |
|---------|------------|---------|-----------|-----------|------------|
| ・企画 | ・クリアファイル | ・浮き出し加工 | ・フライヤー | ・レタッチ | ・うちわ |
| ・デザイン | ・トランプ | ・PP加工 | ・パッケージ | ・圧着はがき | ・パネル |
| ・印刷 | ・かるた | ・手提げ袋 | ・シール | ・マグネットシート | ・オリジナル扇子 |
| ・製本 | ・宛名印刷 | ・メモ帳 | ・ノベルティ | ・封筒 | ・ポケットティッシュ |
| ・断裁 | ・封入 | ・のぼり旗 | ・Tシャツプリント | ・映像制作 | ・コースター |
| ・名刺 | ・封緘 | ・マウスパッド | ・ラミネート | ・動画制作 | ・ジグソーパズル |
| ・パンフレット | ・アッセンブリ | ・カタログ | ・ステッカー | ・電子ブック | ・サインシート |
| ・自費出版 | ・カッティングシート | ・挨拶状 | ・伝票 | ・電子書籍 | ・サインボード加工 |
| ・包装紙 | ・パウチ | ・ポスター | ・写真撮影 | ・UV印刷 | |
| ・翻訳 | ・箔押し加工 | ・チラシ | ・写真加工 | ・CDジャケット | |

防災事業

- | | |
|-----------|---------------|
| ・長期保存水 | ・ブランケット |
| ・6年保存水 | ・ボンチョ |
| ・非常用トイレ | ・毛布 |
| ・携帯トイレ | ・衛生用品 |
| ・ノベルティトイレ | ・レディースサポートセット |
| ・防災非常食 | ・避難生活用品 |
| ・厳選非常食 | |
| ・防災ズキン | |
| ・防災クッション | |
| ・車載用セット | |

【目黒区 渋谷区 港区 世田谷区 品川区 大田区】

中目黒 学芸大学 都立大学 上野 東京 大手町 恵比寿 祐天寺 目黒 代官山 渋谷 三軒茶屋 品川 田町 白金 高輪 五反田 大崎 自由が丘 六本木 広尾 新宿 代々木 原宿 駒沢 大井町 大森 蒲田 青山 表参道 池袋 乃木坂 天王洲アイル 記載以外の何処のエリアのお客様にも喜んでお伺いさせていただきます。

編集後記

外泊してエアロバイクが出来ない日はジョギングをしますが、走り終えた後は非常に腰が痛く感じます。どうも背筋が疎かになっている様です。また運動習慣が根付いても体重が落ちないのは何故だろう。。。