



どうも、にんにちは！  
夏に向けて体を作るために  
筋力トレーニングを始め、  
今は毎日筋肉痛と戦っている  
中里 祐一です。

さて5月になりました。ゴールデンウィークもあり  
長期休みを利用して旅行などお出掛けになられた  
方もいらっしゃると思います。休みの日は本当に  
アツという間に過ぎてしまうものです。

また、5月になると衣替えも多くなり普段着る物  
を選ぶのに難しい季節なんですよ！暑くなったり  
寒くなったりと。皆様、くれぐれも体調を崩さない  
様に気をつけて下さいね。

## 海の眺めは至福の時！



写真は鎌倉  
の稲村ヶ崎  
からの景色  
です！

いよいよ暖かくなって来たので休日に海へ散歩に  
行ってきました。海まで近くの所に住んでいるので  
すが随分久しぶりに足を運びました！

天気のいい日は江ノ島と富士山が一度に眺める事  
の出来る絶景スポットがあるんですよ。

海岸沿いの国道134号を車でドライブするのが  
とても好きです！たとえ渋滞でも気分が落ちる事  
は無いぐらいです。むしろゆっくり眺められていい  
かも（笑）

将来はこの湘南の海沿いに家を持ち、愛犬と浜辺を  
走ってみたいと密かな夢を抱きながらこれからも  
散歩していきたいと思っています。

## お掃除豆知識！

もうすぐ梅雨の時期が到来します。この時期は湿度も  
高くて気分的に憂鬱になってしまいますよね。

カビ対策、アレルギー対策などいつも以上に部屋の事  
に気を配らないとあっという間に汚れてしまいます。  
けど、この時期だからこそお掃除がしやすい場所があ  
るんですね！それはベランダや窓・サッシのお掃除で  
す。水分が多い分汚れが落ちやすいんです。

そしてバスルーム！使った後に温水→冷水の順にかけ  
タオルでもスクイザーでもいいので水気をとります。  
後は朝まで換気扇を回して置けばカビの予防になりま  
す。時間がないからこそ少しの事で予防をしていきた  
いなと思いますよね！

## 最近注意されました、、、

現在、ほとんどの人が携帯を持っている時代になり  
ました。連絡の手段もメールでのやり取りが多くな  
ってきています。私もスタッフの人達にメールを送  
ることがあるのですが、気持ちを表現したり、文章  
を明るいイメージにしたいなと思い、絵文字を良く  
使っています。しかし最近スタッフの人にふと聞か  
れた事があります。それは、「いつも文の最後に  
“！！”を付けていますが怒っているんですか？と。

「えっ！なんで？」と驚いてしまいました。私とし  
ては明るい気持ちで使っているのですが、「文が強調  
されていて怖い」と、、、確かにそう思われるかもし  
れないですね。押し付けている感じもします。

特に使うのが「～宜しくお願いします！」とか「～  
ですよ！」なのですがどうでしょうか？（苦笑）  
内容によっては怖いですね。皆様はどうですか？

そのような経験は無いですか？

まだまだ気配りが出来ていないなど  
反省しています。

