



## 雑学100 “ちょい寝”で1晩分の効果!? 昼寝の驚くべき効能に迫る!



春はつい居眠りをしてしまう季節。世界にはスペインなどのシエスタのような昼寝の習慣もあります。勤勉が美徳な日本のビジネス社会ではサボリと思われがち。しかし今年2月、昼寝研究の第一人者であるカリフォルニア大のサラ・メドニック氏が「一時間半の昼寝は一晩分の睡眠に等しい」と発表し、昼寝擁護論に注目が集まっています。

「昼寝はそこまで効果的なのでしょうか? 昼寝の研究をしている久留米大学医学部・精神神経科の内村尚先生に伺いました。

「昼寝には疲労を回復させる効果があります。福岡の明善高校では、5年前から毎日15分間の昼寝を取り入れているのですが、センター試験の成績が上がる、現役の大東合格者が増えるなどの効果が出ています。昼寝をすることで集中力が高まり、個々の持っている能力を引き出しやすくなっているのです。さらに夜の睡眠を深くする効果もあることで、睡眠不足も解消できます」

なるほど。不眠大国ニッポンですから、残業などによる慢性的な睡眠不足を補うためにも、積極的に昼寝を取り入れたいですね。とはいえ、仕事に「お昼寝します」とはなかなか言えません……。

「人目が気になる方には、ビジネス街を中心に増えている“昼寝サロン”がおススメ。ここでは文字通り寝る場所を提供するスペースです。そんな時間もない方は、電車での移動中に目を閉じるだけでも脳は十分リフレッシュできますよ。より効果的に昼寝するには、午後1時頃まで（午後2～4時の最も眠くなる時間帯より前）に、15～30分ほど寝るのがベスト。寝る前にコーヒーなどのカフェイン飲料を飲むとすっきり目覚められます」

日本大学医学部の調査では、労働者の睡眠不足による生産性の低下が日本経済に及ぼす損失は、年間3兆5000億円にのぼるのだそう。

「政府には消費税よりも、昼寝というタダで出来る経済対策を導入してもらいたい（笑）。睡眠でストレスも解消されますし、アルツハイマーや心臓発作も抑制されます。健康でアクティブに生きるためには、昼寝を制するものが人生を制す、です」  
（山田有紀子さん/blueprint） R25より

## 岡田の月記…書きたい放題!

5月にはGWと言うものがありますが、まあこのへんで新入生の人も、新社会人の人もちょい区切りってな事で変わって行く事が多いですね。大学生は友達も出来て楽しくなってきたり、やっぱり実家に帰りたいなったり人それぞれだけど、特に女の子は夏休みで随分変わるからね。まだそんなに変りないかな? 秋になると化粧の上手くなること…オジサンなんかすっぴん顔されて…いや、そんなことは無いかな(´\_´)

新社会人の人は、少し仕事も慣れてきて順調である人もいれば、就職先を間違えたと思始める人もいたり色々だね。しかし、男も女も一緒に働くと、新社会人って言うのは初々しいけど、実はちょっと前まではヤンキーのニエちゃん・ネエちゃんだったりするんだよね(´\_´)金髪のオネエちゃんがいきなり4月からOLさんになっちゃったりして、ストレス溜まんないかな?~

この所で、物件も回ってきまして。特に中古マンションは順調です。まあ中には儲からないものもあるけど、売れてくれればまた次買えるしね! 20戸在庫があると平均2000万円として4億円が在庫で言う事だから凄いな。それに土地も仕込んであるから…、規模の割にはお金持ちだね…うちの親分は(´\_´) 巨 しゃちゅうゴマすってないと、クビになっちゃったら今働くとこ無いしな。そういうのが大嫌いで最初の会社辞めたっけな。踊る大捜査線なんかを見ると、当時を思い出して笑っちゃう(´\_´)

そういえば、携帯も2年ちょっと使ったんでこの今話題のiphone3GSにしたんですよ(´\_´) 弄っているうちに使い方は直感的に大体わかるから、取説読むのが面倒でなくて良いかも。でも、かなり色々な事が出来るんで便利だね。でも、契約の時の料金プランなんかは難しくなくて良くわからないね。何が一番自分に合っているのか…何回聞いてもしくりは来ない。結局、ポケットWiFiも同時に契約して、どこでもWiFiで出来るようにした。そうしたら、結局自宅も職場も普通にWiFiはあるから、どの程度活躍するか未だ不明。

電車通勤の人は凄く役に立つだろうね! これ一台で通勤時間ず〜と遊べそうだ(´\_´) 車通勤の私はそこまで使わないかな…。音楽聴くのは音があまり良くないし…でもこれ1個で手軽に聴けて便利だね。地図はこの前、神保町まで行ったときに役に立った! という事で、音楽と地図くらいしか使っていないけど、まあ今のものだから良いかな!

しかし、携帯も仕事用の2台持っているのも何か便利では無い感じ。休みの時は、仕事用のを置いておけばよいのかもしれないけど、まあお陰様でガンガン掛かってくること(´\_´) そりゃ、一般の会社の人とは、月・木・金曜日の週に3日しか接点がないから、それだけじゃ難しいもんね。

日が長くなったので、5時に終わりの仕事だとまだまだ随分明るいね。うちは6時までだけど、暗くなるまで営業って言う事が多いかな? という事は、夏は勤務時間が長くなるという現象が起こる(´\_´) タイムカードなどが無ければそんな感じになるよね。職人さんなども明ければ作業できるし、人の動きがあればお店だって開けてくよさだね。サマータイムが導入されたらどうなるんだ? 労働時間がやたら長くなるかな? という事で日本は無いんだよね。真面目な人種だ〜って、そうじゃない人も一杯いる(´\_´)

ではまた今度(´\_´)/

## 10年度の住宅着工戸数は83万戸と予測/建設経済研究所

(財)建設経済研究所はこのたび、「建設経済モデルによる建設投資の見通し」(2010年4月)と題したレポートを発表した。

09年度の建設投資は42兆3,000億円(前年度比▲10.4%)と予測。民間住宅投資は12兆6,600億円(同▲20.5%)、民間非住宅建設投資は10兆4,400億円(同▲24.9%)、政府建設投資は19億2,000億円(同10.4%増)となる見通し。

10年度の建設投資は38兆5,100億円(同▲9.0%)と、前回予測から上方修正したものの、1977年度の38兆7,986億円を下回る水準を見込んでいる。民間住宅投資は12兆9,200億円(同2.1%)と、前年度をやや上回る程度にとどまる見込み。民間非住宅建設投資は9兆9,000億円(同▲5.2%)と、76年以降の10兆円割れを予測しているほか、政府建設投資は15兆6,900億円(同▲18.3%)と見込んでいる。

09年度の住宅着工戸数は77万1,000戸(同▲25.8%)、10年度は83万1,000戸(同7.8%増)と予測。10年度は、住宅取得支援策等の効果から住宅取得マインドがある程度回復に向かうとみられるが、割安な中古市場への需要流出も考えられることから、着工戸数の回復は限定的にとどまり、引き続き低水準で推移するとした。

## 「フローラ」入居促進キャンペーン! 実施中

### 当店管理物件におきまして、ご紹介により成約となった場合 ご紹介者様&ご契約者様に素敵なプレゼント!

## OPEN WELCOME Funky-Kの趣味の話…回=カル線巡り⑤

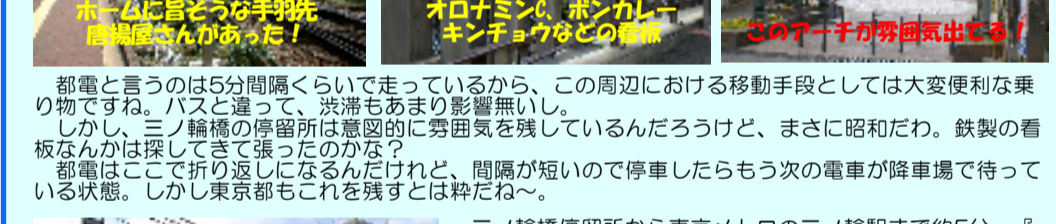
久々に時間をとって今回はローカル線と言えるか? 不明ながら、昭和の雰囲気を残す『都電荒川線』の旅(´\_´)



都電荒川線(とでんあらかわせん)は、東京都交通局を事業主体として、東京都荒川区所在の三ノ輪橋駅から同新宿区所在の早稲田駅までの線区において営業を行う路面電車(東京都電車、通称:都電)である。当線は、かつて東京都23区内を中心に多距離・多路線を展開していた都電のほとんどが廃線された後も、唯一現存する路線である。現状では、東京都23区内で営業を行う軌道線は、日暮里・舎人ライナー、新交通ゆりかもめの軌道扱いの部分を除けば、当線ならびに東急世田谷線を残すのみとなっている。

当線のほぼ大部分は専用軌道を持ち、各道との平面交差点を除けば、車道と区分されていない純粋な併用区間は明治通り(国道122号)上に設けられた王子駅前-飛鳥山間に見られるのみである。かつては小台-宮ノ前間にも併用区間が存在したが、道路拡幅化にともなう軌道・車道分離によって解消され、この区間を呑む小台-熊野前間の道路中央部分にはセンターリザーベーション方式が採用されて分離運行が行われている。

まずはJR王子駅で降り、400円の都電一日乗り放題切符を購入! 王子駅前停留所(都電は駅ではなく停留所と呼ぶ)から終点の三ノ輪橋まで車窓風景を楽しみながら一気に乗車。乗客の殆どがお爺ちゃんとお婆ちゃんだ…でもシートに座れない(´\_´) しかし、久々に乗ったけど、都内を走っているとは思えない昔の雰囲気が辺りを覆う。しばらく走って終点三ノ輪橋停留所に到着。そこに待っていたのは、昭和40年代くらいの雰囲気を持つ駅舎。



都電と言うのは5分間隔くらいで走っているから、この周辺における移動手段としては大変便利な乗り物ですね。バスと違って、渋滞もあまり影響無いし。しかし、三ノ輪橋の停留所は意図的に雰囲気を残しているんだろうけど、まさに昭和だわ。鉄製の看板なんかは探してきて張ったのかな?

都電はここで折り返しになるんだけど、間隔が短いので停車したらもう次の電車が降車場で待っている状態。しかし東京都もこれを残すとは粋だね。

三ノ輪橋停留所から東京メトロの三ノ輪駅まで約5分。『大関横町』と呼ばれる交差点。「大関横町」は、黒羽藩下屋敷へ通じる道(現在の明治通り)を俗称で大関横町と言ったことに由来する。大関横町由来の碑が第六瑞光小学校通門付近にある。大関家は戦国時代より明治維新まで黒羽藩を統治した大名で交差点に「大関横町」の名前を残している…との事だ。

この付近には昭和の雰囲気のあるお店、お寺などがありちょっと歩いても飽きない。この近くには『吉原』もあるし通称『山谷』などもあり、下町という言葉だけでは表せられない地域でもある。しばらくウロウロした後、今回は一日乗車券を買ったので、また三ノ輪橋停留所から少し戻って途中下車し、停留所付近の名所?を探したりした。

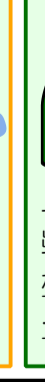
次回に続く…(´\_´)/

## 樋口副店長…退職のご挨拶

昭和61年5月に入社してから24年、随分と長いことお世話になりましたが、この度5月末日をもって定年により退職することとなりました。ココテラスに配属されるまでは、本社勤務でしたが伊奈町の発展に伴い、土木建築のお仕事が大変多かったため、忙しく良い時代に巡り合いました。

ココテラスに来てからは、最初慣れない仕事で大変でしたが、まあなんとか迷惑にならないようには仕事をしたつもりですが、如何でしたでしょうか?

これからは、毎日が日曜日ですから何しましよ〜うね〜ウヒョウヒョウ(´\_´)美味しいもの食べて、好きなだけ寝て…また食べる…とどんどん大きくなりますね(´\_´) 近所ですから、またお店にも顔を出す機会もあると思います。お目にかかる事がありましたら宜しくお願いします。短い期間ではございましたが有難うございました。



### 学生の皆様、学校生活には慣れましたか? 近隣で解らない事はご遠慮なく当店へ! ところで…ゴミは分別して出しましょう!

細かいリフォームなど  
とりあえずご相談ください!

賃貸物件色々あります。是非伊奈店にお越しください!!!

## 副店長 樋口の一言

5月

今月で業務引き継ぎをしまして、退職となります。ココテラスに来る前は本社にいましたが、こちらに来てからあつという間でした。部長はボケちゃうから仕事してたほうが良いって言うんですけどね、しばらくゆっくりします。大変お世話になりました。

## 営業 松島の一言

がんばりましょう

保険の募集人資格も取ったので、住宅火災保険の取り扱いも出来るようになりました。よって、火災保険の更新などご用命がありましたら是非お願いいたします。車の保険は扱いませんので…車はネットで安いのがありますから…(´\_´)

## 高屋敷主任の活躍は…

パッとませんが給料は頂きます

やり直し

近頃何をやっているのかって? いや、特に何もやっていませんよ。いつもの通り、マイペースでやっていると良いんです! 私の後には利益がついてくるんですよ…そのうちには。早期に結論を出すのは得策じゃないと思いますがね。聞いてるのかな〜

## ★副社長は…★

あまり日が長くなると、お店入るのはすかしいんですよ〜。やっぱり早く暗くなってもらわないと。せつかく5時で仕事終わっても暗くなるまで何処かで潜ってるのも面倒ですね。え? 仕事してればいいって…そういう考え方もありますな。う〜ん、カルチャーショックだ!

↑スタッフのお話モロモロ↑

http://coco-ina.com 本紙をカラーでUPしています!

FP技能士(ファイナンシャルプランナー)常駐しています。お気軽にご相談を!

不動産業務全般・各種建築工事・リフォーム・土地活用コンサルタントなど行なっております

