

フィンネットワーク通信

第2号 (2013年3月発行)

こんにちは！
フィンネットワークの赤木広紀です。



外は寒いですが、最近は積極的に人と
お会いするようにしています。

そのときに、
「この人のステキなところってどこだろう？」

そんな目で相手を見ると、ステキだなんて思うところ
がイッパイ見えてきますね。

「人は見たいものを見ている」

とっても当たり前のことかもしれませんが、
本当にそのとおりだな～って思います。

今月もよろしくお祈りします！

フロコミ基礎講座、始まりました

フローコミュニケーション
(略してフロコミ) 体験講座
に引き続き、2月から
基礎講座が始まりました。



体験講座でお伝えした、フロ
コミを意図的に起こす4つの
ポイント

1. non judgement = 裁かない、決めつけない
2. non control = コントロールしない
3. now and here = 今ここ
4. know nothing = 「何も知らない」という視点

をお伝えし、実習を繰り返しました。

この4つのポイントを意識しながら、コミュニケーション
すると、自分と相手との境目が緩くなり、なぜか
体がポカポカと暖くなる人が続出。

「温泉に浸かりながら話してるみたいですね～」

そんな感想に、だから「風呂コミ」なんだ！
と妙な納得感がありました(笑)

次回もどんな場になるか、楽しみです。

五本指シューズ、履いています

一昨年から履いているちょっと変わったシューズが
コレ↓



ビブラムファイブフィンガーズという五本指シューズです。

指先に目が行くようで、電車
の中でも足元に視線を感じる
こともしばしば。履き心地は地下足袋のような感じで、
とても軽く、また底が薄いので、地面の感触がダイレ
クトに伝わってきます。(冬は冷えます！)

底が薄いので足が痛くならないか？ と聞かれるこ
ともありますが、足裏が敏感になるので、痛くならな
いような歩き方に自然となってしまいます。なので、
逆に足が痛くならず長い距離を歩いてしまいますね。

このシューズと出会ったキッカケは、
「BORN TO RUN」という本でした。



高校時代、陸上部で長距離選手で
したが、よく脚を痛めていました。
良いと言われるシューズに変えても、
あまり変わらなかったの、走り方
が悪いのかと思っていましたが、
この本には、素足に近い状態で走る
ことが、逆に脚を鍛え、ケガをしにくくするとあり、
直感的に「これだ！」と思って、このシューズを買っ
たんですね。

結果、歩くのが好きになり、よく歩くようになると持
病の腰痛もだんだん良くなってきました。

脚も過保護にするより、厳しく接する方が強くなるん
ですね(子育ては過保護気味ですが(笑))

[ウラも見てくださいね→](#)

アミーゴのゆるめる毎日

これがイチオシ！



こんにちは、ファインネットワークの
“福”社長の朝比奈です。

前号にて、私の2013年度“3活”のうち、
1. 美活 2. 温活 についてお話
させていただきました。



今回は3つ目、終活についてお話しします。

先日、KOKUYOの遺言書キットを買いました。
これから毎年、更新していく予定です。



近日中に、まず一度書いてみて、毎年誕生日をメドに、修正を加えていこうかと思っています。

書く内容はその時々、の預貯金や保険のこと、家族や友人へのメッセージです。

ちなみに、遺言書は手書きで書くのが鉄則だそうです。パソコンでの作成は、法的には無効とのこと。

昨年、実家の相続関係の手続きを手伝ったのが、「万が一の身支度」をする気になった、きっかけです。

その流れで、昨年41才で急逝した流通ジャーナリスト 金子哲雄さんの「僕の死に方 エンディングダイアリー 500日」を読みました。



本屋でパラパラ立ち読みするつもりが、その場で号泣寸前になり、慌ててレジに向かった本です。

死にゆく間際まで、家族や周りの人への気遣いを忘れない姿は、まさに彼の「生き方」の集大成でした。美しくもはかない最期に、涙が止まりませんでした。

メント・モリという言葉があるように死がすぐそばにあることを常に忘れないことが、生をさらに輝かせるものではないでしょうか。

そんな思いを胸に、遺言書 Ver.1 をしたためていきますね。



← 遺言書のいろは についてはこの本が参考になりました。「日本一楽しい！ 遺言書教室」佐山 和弘 著 /すばる舎

続けて、朝比奈です。

3月に入っても、まだまだ寒さは続きます。

温活（身体を温める活動）に励む私は、シルクの5本指ソックスを履いたり、出かけるときは必ずマフラー巻いたりしてますが。

数ある私の温めグッズの中でも手軽さピカー！と言えるものがコレです。



白元
「ゆたぼん 首・肩用」

ジェルを電子レンジで温めます。専用カバーに入れて、肩にのせるだけで首や肩がじんわり温まります。

パソコン作業していると、すぐに首や肩が凝りますよね。

これを乗せ、温めながら作業すると、かなり凝りが緩和されます。毎日、乗せてます。

あと、パソコン作業というと、目の疲れも気になるところですよ。

これまた、レンジで温めるグッズですが、

桐灰化学
あずきのチカラ 目もと用



を愛用しています。

レンジで30秒ほど温めて、目元に置くと、目の凝りがほぐれていくのを感じます。

「ゆたぼん」も、「あずきのチカラ」もスーパーやドラッグストアで入手できますよ！

ファインネットワーク通信
発行者：赤木広紀・朝比奈映未



〒615-0025
京都市右京区西院西矢掛町 18 番地
TEL：075-951-6310
HP <http://www.finenetworld.com>
Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>