

3分で読めて、売上げアップとビジネスに役立つ
アイデアとヒントとノウハウが満載！！
仕事と論語と蕎麦打ちが大好きな月本康寅がお届けする

たんぽぽ通信

営業先でトークがはずむと評判のビジネスレターです。
月本建設(株) 月本康寅 電話 086-275-0676

2021年12月号

■今月の仕事に役立つビジネスジョーク

『アイ스티ー』

A牧師とB牧師が昼食を終えようとしていた。
そこでウェーターが二人に聞いた。
「紅茶とコーヒー、どちらにしましょうか？」
「アイ스티ーにしてください」
とA牧師が言うと、B牧師が
「私もアイ스티ーだが、きちんと洗ったグラスに入れてください」
と頼んだ。
間もなくアイ스티ーを持ってきたウェーターが二人に聞いた。
「お待たせしました。
きちんと洗ったグラスのアイ스티ーはどちらですか？」



■今月のことわざ

こうぜん き やしな
浩然の気を養う

なんの制約も受けずにのびのびと、解放された気分をつちかう

例 高原へ出かけて浩然の気を養おう。

ことわざ辞典 榎学研教育出版より

そこに泉沸く。
汝の足下を掘れ

お気に入りのことば



◆本紙は『月本康寅』のビジネス情報レターです。

4つの資格のプロです。1級建築士・1級建築施工管理技士
1級土木施工管理技士・宅地建物取引士

月本建設株式会社 代表取締役 月本康寅 (愛称 つきちゃん)
年齢：58歳 血液型：A型 星座：みずがめ座
生年月日：昭和38年1月22日 出身地：岡山県岡山市
現住所：岡山市中区四御神 通勤：鮎モドキがいる川沿いに車で！
好きな言葉：素直、和、元気！ 好きな映画：小さな恋のメロディ
趣味：蕎麦打ち、映画鑑賞、ゴルフ、カラオケ
家族：長男(社会人)・長女(社会人)・次女(中学生)
プロフィール：岡山工業高校、九州産業大学建築学部を卒業後、
(株)荒木組で現場監督の勉強をさせてもらい、3年半後に月本建設(株)に入社、
一級建築士を取得して現在に至る。

FBで「月本康寅」を検索すると人間像が少しわかるかな！



■集客・営業・広告・販促に役立つ心理マーケティング

■『疲労回復法』

先日、講演の主催者様に次のことを訊かれました。
「日本全国あちこちに出張しながら、どうやって疲れを取っているのですか？」

そう言われてみると私はあまり疲れが溜まらない方だと思います。
以下に私が行っていることで疲労回復に役立っていると思われることを列挙します。

- ・毎朝同じ時間に起きる ・起きてすぐに屋外で深呼吸をする。
- ・朝食はヨーグルト+はちみつ+プロテイン+トマトジュース
- ・毎朝 15 分ストレッチ ・食後に 15 分の発声練習
- ・週 2 回はスポーツクラブで筋トレ、1 回 90 分～2 時間程度
- ・昼食は麺類が中心 ・夜食は魚、肉、野菜をバランスよく食べる
- ・適度な飲酒 ・ご飯を食べるのは週に 1 度程度
- ・発酵食品を意識して摂る ・腹八分目を心がける
- ・21 時以降は食事しない ・寒い時は寝る前にホットミルクを飲む
- ・布団に入ったらあれこれ考えない ・布団に入って 30 分本を読む
- ・同じ時間に寝る ・冬場は加湿器を使用
- ・出張時も可能な限り家に居る時と同じことを同じ時間帯に行う
- ・エレベーターやタクシーを使わずできるだけ歩くことを心がける
- ・懇親会の席では飲みすぎない、食べ過ぎないように心がける



こんなことの繰り返しで疲れにくい身体を作ってくれているのかもしれませんが。
個人的な意見ですが毎日のストレッチ、20 代から毎週スポーツクラブに通っていること、
腹八分目の食事、そして早寝早起きが疲労回復に役立っている気がします。

仕事で良いパフォーマンスをするためには身体作りも大切ですネ。
仕事に注力するのと同じくらい身体にも気を使いましょう。

●本記事は契約のうえ、ビジネス心理学講師・酒井とし夫さんが寄稿しています。

今月の強運 ランキング ベスト3

- 1 位 五黄土星 シャープな感覚に行動意欲がプラスされる今期、歯ごたえのある刺激を求めて更にアクティブになる暗示です。吉方位は東北・北・西・東方です。
- 2 位 二黒土星 年末に向かって運気に活気が出てくる躍動運です。今年中に解決したい事案や実行したいことは積極的にチャレンジを。吉方位は北・東北方です。
- 3 位 三碧木星 突然のチャンス、サプライズに合うかもしれません。常に向上心を持って何事にもトライすると良い暗示です。吉方位は北・南西方です。

連絡先

リフォームを「頼んで良かった」と言われる会社です。

月本建設（株）代表取締役 月本康寅

電話/086-275-0676 FAX/086-275-5267

メール tsukimoto-cop@wind.ocn.ne.jp

ホームページ

月本建設

検索