



## 早起きするとでる？幸せホルモン

セロトニンというホルモンを知っていますか？

セロトニンは心のバランスを整える作用があって、心を穏やかに保ってくれます。

逆にセロトニンが不足してしまうと精神的に不安定になったり、イライラしやすくなったりすると言われています。

そのため、**幸せホルモン**とも呼ばれているのですね。

セロトニンは、朝日を浴びると分泌されます。

朝、目覚めとともにカーテンを開けて、できれば数分間、朝日を浴びましょう。

幸せホルモンを分泌して、良い気分で1日をスタートさせられると思います。

また、朝、セロトニンが分泌されることで、夜、眠りを誘うメラトニンという成分が分泌されるようにもなります。

寝つきが良くなり、良質の睡眠にも繋がりますね。

記・岩崎隆宏



## 2月16日は天気図記念日！！

1月24日より記録的な寒波に襲われた鹿児島。大変な天気です。雪に覆われた南国鹿児島。そんな天気について、2月16日は天気図記念日でご存知でした？

1883(明治16)年のこの日、ドイツ人の気象学者エリヴィン・クニッピングの指導により、日本初の天気図が作成されました。同年3月1日からは印刷して毎日発行されるようになりました。

そして時は流れ...。現在、天気予報でよく聞く「アメダス」。実はAutomated Meteorological Data Acquisition Systemの頭文字をとったもの(AMeDAS)で正式な日本語名称は「地域気象観測システム」です。でも「実は名付け親は東北の人ではなか？」という都市伝説があります。そこで、東京の気象庁観測課に聞く「たしかに木村部長が在任中に命名されましたが、東北出身かどうか...そんなことに意味はないと思うんですが」

と聞いてみました。アメダス東北人命名説は根も葉もないウワサなのでしょうか。結論は、木村部長が退職してから三陸地方に住んでられた事実らしくあるので、もしかするとそのことと結びつけて、東北の人という話が出てきたのではないのでしょうか???



## 当会のイケメン役員を紹介します

エントリーNO. 17

役職名 幹事

宇都 哲弘 シリウスカメラ

昭和45年7月9日生まれ(45歳)

自宅中古カメラの販売/買取をネットを駆使して行なっています。

カメラの使い方もお教えしておりますので、お気軽に声を掛けてください。

倫理の方は、4月に初めてMSに参加させて頂き、6月に入会し、毎週朝早くから楽しく学ばせていただいています。

まだまだ、早起きが苦手ですが、早起きに生活のリズム変えていこうと格闘しているところです。早朝は、

脳波がα波に成りやすく、潜在能力を引き出すにはとても良い時間帯のようです。



鹿児島東倫理法人会  
現在総会員数 102社

## あなたの今年の目標はなんですか？

あけましておめでとうございます(^\_^)  
平成28年1月5日(火)新年1回目のモーニングセミナーは参加者全員で新年の決意を發表しました！！

「僕、私の今年の目標は〇〇です！」  
「本年中に〇〇を達成します！」

目標を言葉にする、人前で発表する、紙に書く。それをするとしないのでは雲泥の差があると思います。



よりよい仕事、よりよい人生を送るには  
高い目標と大きな夢が必要！

人それぞれ目標は違えど、皆さんがみんなの前で決意したことはやり遂げる必要があります。目標達成が困難な道だとしても決して諦めずやり遂げればその達成感も今後の人生に多いに役に立つ事になると思います。

どんな難問にも必ず答えはある。  
挑戦すれば必ずその答えを見つけ出せる。  
難しい事にチャレンジしなければ成功はない。

記・窪勇祐

## 毎月1回の倫理学習会(ナイトセミナー)

朝、勉強会をしている倫理法人会ですが鹿児島東倫理法人会では毎月1回夜にも学習会を行っています。

記・窪勇祐

なぜ学ぶのか？

学ぶきっかけはお客様の為や家族の為だったり人それぞれ理由は違えど、学び続けていくと自分の成長が周りの役に立つことに気付きそれが楽しくなり、結果的に会社も家庭もうまくいくので人は一生学び続けるのだと思います。

経営者に必要なパワー

この会に来てから性格が積極的になった、大きな声を出すようになった、プラス思考になった方はたくさんいます。経営者自身の成長が会社をよりいい会社にしていくのだろうと思います。



鹿児島東のホームページ!!



http://rinri-kagoshimahigashi.com



## 2月のモーニングセミナー(火)6:00~

2日 新年式

「参加者による決意発表」

16日 岩田 三千生氏

「対立の原理」

9日 W事業体験発表

「窪勇祐氏・岩崎隆宏氏」

23日 岡田 紀夫氏

「朝は宝の山」

毎週火曜の朝6時より鹿児島サンロイヤルホテルにて経営者モーニングセミナーを開催しています！

セミナー後には楽しい朝食会もあり未会員の方は無料で招待してます！早起きで自分を変えてみませんか! (^\_^)!