

# ファインネットワーク通信

2013年10月号

こんにちは！  
ファインネットワークの赤木広紀です。



日中もようやく涼しくなってきました！  
秋にかけて涼しくなってくると、夏の間  
に開いていた骨盤が少しずつ締まってくるの  
で、この季節はよく腰を痛めていたのです  
が、ストレッチやヨガを定期的にしていた  
ので、今のところ大丈夫です。

(でも、油断は禁物！)

質の高い仕事をするためにも、日々のメンテナンスを  
心がけたいですね。

今月もよろしくお祈りします！

## コーチ勉強会を神戸で開催しました



9/25 に神戸の元町で、  
神戸市民大学講座の  
岩田和美さんと共催で  
コーチのための勉強会  
を開催しました。

参加下さった方から、こんな感想を頂きました。

『同じような想いをもって参加されている方々とご一緒でき  
て、とても有意義で、濃い時間でした。セッションを離れた場  
面でも、セッションでクライアントに焦点を当てるのと同じよ  
うに考えるというお話は、それまで「クライアント(相手)の  
ことを想って」と学んでわかっていたはずなのに、全面的にそ  
うではなかったことに気がつきました。自分が不安や悩みに思  
っていたことでさえ、クライアントオリエンテッドに基づいて  
置き換えてみたら、自分に気持ちが向いていることだったなん  
て。大変勉強になりました。』

「本日はありがとうございました。いつも接しているコーチ仲  
間と違う方々とお会いすることで、自分自身の道のりを振り返り、  
そして、コーチングをし始めたころから現状に至るまでの  
1年間の道のりを振り返ることができました。みなさん、やっ  
ぱり同じことで悩んだなと思う気持ちと、その中で懸命に活  
動をなさっている姿に、楽な道筋はない、努力あるのみと思う  
と同時に、自分に合う方はそうなるべくしてクライアントとし  
て出会っている、そんな気持ちになれました。」

私自身、駆け出しの頃に先輩コーチからしてもらった  
メンターコーチングのお陰で、ここまでやってこれま  
した。なので、これからコーチとして活動していく方  
を応援することで、少しでもそのときの恩に報いたい。

その気持ちを忘れず、これからもコーチを支援する活  
動を続けていきます！

## 現在、サイトをリニューアルしています！

実は今、サイトをリニューアルすべく、コンテンツを  
移し替える作業をコツコツやっています。  
新しいサイトのイメージはこんな感じです↓  
WordPress というシステムを使って作っていますが、



私も朝比奈もサイト制作の専門家ではないので、プロ  
にお願いして、教えてもらいながら作っています。

そのプロというのが、IT バトラー(執事)の中村彰孝  
さん(写真↓)。彼が提供しているスマートフォン対  
応のホームページ作成サービスを利用して作って  
いますが、彼のスゴイところは、「こんな機能、ないで  
すかね?」と尋ねると「探してき  
ます!」と言って、海外のサイト  
まで調べて、必ず見つけ出して  
くることです。まさに執事!



サイト制作以外のことで大抵の  
ことは迅速丁寧に答えてくれます  
ので、私たちにとってはIT のかか  
りつけ医のような存在です。

お試しで今なら 1000 円で 1 時間(1 回まで) サポー  
トしてくれますので、IT で何か困っていることがあれ  
ば、訊いてみることをオススメしますね。

IT バトラー・中村彰孝さんのサイトはこちら  
<http://anytime-inspiration.com/service/itbutler/>

**ウラも見てくださいね→**

# アミーゴのゆるめる毎日

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。

みなさん、朝食は何を食べてますか？

私どもは数年来、食パンがメインでしたが、  
ここ2ヶ月ほどでガラリと変えました。

くだもの 三昧っ！！



私の娘は少食で、パンも  
ごはんも積極的には食べない  
のですが、果物だけは大好き  
でパクパク食べます。

そんな折、「朝は果物をいっぱい  
食べよう！」という健康法  
のことを聞きました。

果物なら娘も喜んで食べてくれるし、その方がむしろ  
身体にいいのなら・・・ということで、最近の我が家の  
朝食テーブルには、旬のフルーツが並んでいます～。

ところでみなさん、フルーツは食後のデザートとして  
召し上がりますよね？

実はコレ、一番残念な食べ方だそうです（笑）

果物を食後に食べると、既に食事とった肉や魚、ご  
飯などが、まだ胃に残っていて消化されていない状態  
のところに果物が入っていくこととなります。

するとどうなるでしょうか。

本来、すぐに消化される果物  
が肉や魚に邪魔をされて消化  
されず、胃に長時間とどまる  
こととなります。

場合によっては腐敗が進み、  
きちんと消化されないまま腸  
にいくこととなります。  
この腐敗の過程で毒素が発生  
し、体内環境、腸内環境の悪  
化は肌荒れの原因にもなるそ  
うです。

（参考文献：じつは体に悪い食習慣 南清貴／著）

「朝のフルーツは金、お昼は銀、夜は銅」  
という言葉がありますが、朝の空腹時はフルーツだけ  
を食べるのがいいという意味だそうです。

食パンなどの炭水化物と違い、消化のよいフルーツは  
胃に負担がかかりません。

朝、フルーツでお腹を満たしたあと、身体や脳の動き  
がキビキビするのを実感しています。



# 行ってきました！



大阪にある子供のための施設「キッズプラザ大阪」に  
娘を連れていきました。

1997年にオープンした施設で  
す。子供を連れて、一度行って  
みたかった場所の一つでした。

ようやく足を運べたその場所は  
予想以上に広くて大きくて、  
子供たちを楽しませる仕掛けが  
たくさんありました。

大型遊具はもちろん、キッズニアのような職業体験で  
きるブースや、アフリカの楽器を試せるブース、車椅子  
体験やクッキングスペース（予約制）などなど・・・  
書ききれないほどです。



もちろん、娘はランランと目を輝か  
せながら、様々な体験を楽しんでま  
した。

← 韓国の民族衣装  
「チマ・チョゴリ」を着てみました。

祝日だけあって、13時から15時くらいまでは、混雑  
していましたが、17時を過ぎると人が減ってきたの  
で、ゆとりをもって遊べるようになりました。

室内なので、外の天気や気温に関係なく、遊ばせるこ  
とができます。  
こんな施設が、梅田にほど近い扇町にあるとは・・・。

年間40万人が訪れる人気施設だそうです。それ  
でも毎年赤字らしいです。橋下市長による補助金見直し  
で、閉館も検討されています。

子供を持つ親としては、継続してほしいですが、決断  
は市長や市民の方に委ねるしかないでしょう。

ご興味ある方は早めがいいかもしれません。

「また行きたい！」  
娘の輝く笑顔にほだされて、私もまたリピートしま  
す！

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>

