

しみっちゃん通信

2021年4月号

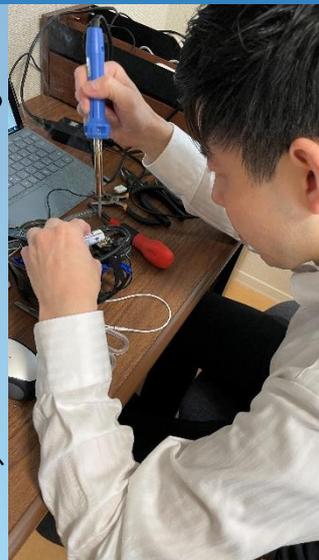


こんにちは！

先日、はんだごてで右手を火傷したしみっちゃんです。息子のラジコンが充電できなくなったから修理をしようとしたんです。なので分解してこれが原因かな〜と予測してはんだ付けをやってみました！

これが見事に大外れ(笑)結局、修理できずに残ったのは右手の火傷だけでした。

はい、ということで今月もしみっちゃん通信をほっこり、にっこりしながらお楽しみくださいね〜(^^♪



4月です！4月といえば入園、入学、入社、進級などなど新しい生活が始まります。僕の息子はやっとおむつが外れて自分でトイレにいけるようになりました(^^)/

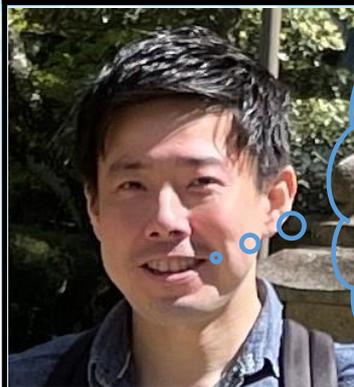
おむつをやめて2日で完全にトイレでできるようになったんです！子供の成長ってすごいですね〜！嬉しすぎて思わず拍手をしちゃいました(笑)

寒い、暑い日が交互に来ますが体調管理には気を付けて頑張っていましょー(^^)/

今回のメニュー

- 1、箕面の滝道をお散歩(スペシャルゲストあり)
- 2、チャレンジ40
- 3、お知らせ

「しみっちゃん通信」は清水に関わりのある方や、ご縁があった方に不定期でお送りしています！手渡しで受け取った方で、購読希望の方は下記までご連絡下さい！無料で郵送します！ご不要の方も下記にご連絡下さい。早急に送付を停止いたします。



感想をいただけるの嬉しいですよー！！

清水 佑樹 しみず ゆうき

携帯電話：080-5761-1390

受付時間（月、火、木、金曜

10:00~13:00/17:00~21:00)

メール：people.person031@gmail.com

LINE：fjb78



LINE登録用



メール



You Tube



Facebook

1、箕面の滝道をお散歩

しみっちゃんファミリーは定期的に箕面の滝道をお散歩しております。ほんとは桜が咲いているタイミングで行きたかったんですが子供の体調不良や雨の影響で行けなかったです🙄

ただ、スペシャルゲストに会えたのでとっても満足です！妻も息子も大喜びでした！スペシャルゲストはのちほど紹介しますね～。



ぽかぽか陽気でお出かけにはとってもいい日でした☀️

30分歩いて龍安寺に到着。ここでお昼ごはん。箕面に来る途中で茨木市にある「シャルドン」というパン屋(妻のおすすめ)でパンを買ってきたのでそれを食べました(^^)v焼きたてでとっても美味しかったです。



息子が食べているのはバイキンマンのパンです。とっても大喜び😊気になった方はURLを載せておきますのでご覧ください(^^)v

シャルドンHP

<http://chardon-pan.jp/>

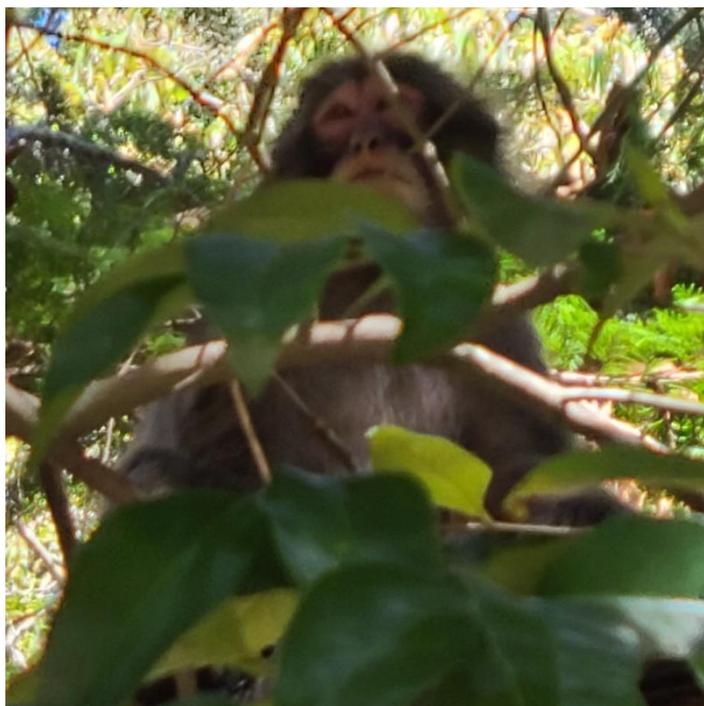
もしくはGoogleで「シャルドン」と入力してみてください！

そして、昼食が終わり、少し歩くとまさかの出会いにビックリ！道行く人は立ち止まり人だかりが出来、みんなスマホで写真を撮りまくりです！箕面といえば？もうお気づきですね(笑)

1、箕面の滝道をお散歩 続き

そう！

お猿さんです！



妻も息子も大興奮！息子はお猿さんに向かって「おーい、こっちこっち！」と呼び掛けていました(笑)

この後に予定があったので滝までは行かずに途中で引き返しました。



家族全員大満足の日でした(^^♪

ちなみに僕の妻はものすごく美人なので顔を見てみたい方は言って下さいね。個別にお見せしますので(^^)vほんとに美人です！

2、チャレンジ40

もうすぐ40歳のしみっちゃんですが、色々目標を決めてチャレンジしていきたいと思えます！題して

「チャレンジ40」

まずは「朝早く起きる」というものにします。今まで6:30に起きているのですがもっと早く起きたいと考えたんです。ただ、いきなり30分、1時間早くと設定すると二度寝をしてしまう可能性、また長く続かないかもしれないと思い「う～ん、どうしようかな～」と悩みました。すると、僕が尊敬する先輩のYou Tubeを

見てみると「ベビーステップ」という言葉が出てきたんです。これだ！と思いました。いきなり1時間とかではなくベビーステップ、毎日5分ずつ早く起きるように決めました。1日目6:25、2日目6:20、3日目6:15・・・というようにしたら無理なく起きれるのではないかと。そして、短期目標、中期目標と長期目標を決めます。短期は毎日5分、中期は6時に起きる、長期は5時に起きるという風にしました。

実際やってみると大正解でした！今日現在5:45に起きました！中期目標まで達成しましたので次は長期目標です。

ちなみにこれを計算すると

2、チャレンジ40 続き

5分×6日 = 30分

5分×12日 = 60分

5分×18日 = 90分

ということで18日これを続ければ5時に起きるとい目標を達成することが出来る。そして最終目標は77日続けて0時に起きる、寝る時間は23時にする。

睡眠時間を1時間に出来る！

というのは冗談です(笑)

何かの目標を決めたら出来るだけ小さい目標ベビーステップを作り、それを達成する。そうすることで出来たという達成感を持てます。それを積み重ね最終の目標を達成となります。

皆さんも何か目標を決める時はベビーステップを決めてみてくださいね！

全集中！早起きの呼吸です(笑)

3、お知らせ

しみっちゃんがインタビューを受けました！



「名を売るCH 人財アーカイブ」

というYouTubeチャンネルです(^^♪

お仕事や趣味を告知、宣伝したい人を撮影し動画にしてくれます！元々、映像関係のお仕事されていた方ですのでとっても上手に撮影、編集してくれます(^^)/少し緊張しましたが、笑いを交えながら質問してくれますので楽しみ♪

ながら出来ました。YouTubeで名を売ると検索すると出てきますので是非チャンネル登録といいねをお願いします！

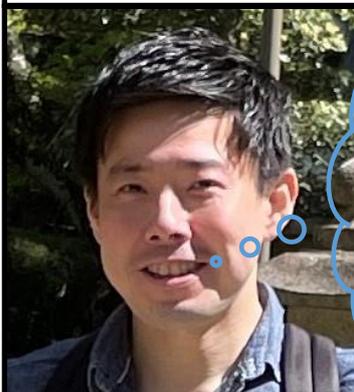
また宣伝したい方は、是非撮影してもらっちゃってください！ご希望の方はしみっちゃんが紹介しますのでお気軽に連絡下さい(^^)/



いつも最後までお読みいただきありがとうございます！今回はこのへんで～！

来月号をお楽しみに～(@^^)/~~~

「しみっちゃん通信」は清水に関わりのある方や、ご縁があった方に不定期でお送りしています！手渡して受け取った方で、購読希望の方は下記までご連絡下さい！無料で郵送します！ご不要の方も下記にご連絡下さい。早急に送付を停止いたします。



感想をいただけると嬉しそうです！

清水 佑樹 しみず ゆうき

携帯電話：080-5761-1390

受付時間（月、火、木、金曜

10:00～13:00/17:00～21:00)

メール：people.person031@gmail.com

LINE：fjb78



LINE登録用



メール



You Tube



Facebook