

発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2020年9月25日

272-0143 市川市相之川 1-18-20 Tel:047-358-4023 Fax:047-357-3738

HP : <http://www.yamaken-bs.com> E-mail : [office@yamaken-bs.com](mailto:office@yamaken-bs.com)

### ● 隠居でなければの仕事 (高鍋藩 4代目藩主 秋月 種政)

日向(宮崎県)は、その国名の通り太陽に向かう明るい地域だ。江戸時代の高鍋藩の歴代の藩主が善政を競った。特に秋月家では「民を豊かにすることが藩も豊かにすることである」という方針で、藩主は工夫努力した。7代の種茂の時の主要産業は、年貢米を除くと和紙・ろうそく・炭・牧畜で、成果は上がり秋月家は「天下の3富裕大名」の一人にあげられた。種茂の実弟が「なせば成る」で有名な上杉鷹山だ。

4代目の種政はその典型で、ユニークな発想で有名だ。1689(元禄2)年に藩主になり、1710年(宝永7)53歳で隠居した。種政は城を出て『上江のお茶屋』と呼ばれている藩士達が秘密の会議を行ってきた別荘に住んだ。種政は、茶屋を農民や町人達との茶飲み話の集会所にし、話に出た要望や不平不満は、公正に後を継いだ息子の種弘に話した。

「茶屋のご隠居が金貸しを始めた」という噂が流れビックリした種弘が真偽を確かめに行くと、種政は平然と「ああ、やっているよ。だが、ただ金を貸しているのではない。その借金が聖賢の教えにかなっているかどうかを確かめて貸している。自分の贅沢の為でなく、困っている他人の為であること。それは仁であり義でもあるからだ。そういう人間は必ず約束を守って借りた金は返す。即ち信だ」

種弘は知っていた。種政の温かい扱いに、それを受けた藩民は種政に礼をいう。その度に種政はこう応ずる。「すべて御当代(種弘)のおかげだ。わしがこんな暮らしができるのも、御当代の政が行き届いているからだ。親孝行な息子を持ってわしは本当に幸せだ。そう思うだろ?ハッハッハ」種弘はこのことを聞いてフツと思った。(父は金を貸すために隠居したのではなく、息子をホメる為に現職から退いたのではないかと。

日向の陽光はいつも温かかった。(エルダー9月号 作家:童門冬二氏掲載文より)



上杉鷹山は秋月家の人だったのですね。知らなかったです。

そして素晴らしい方針とその藩主の元に素晴らしい人材が育っていくのですね。その人材が工夫して沢山の事業が起り、素晴らしい裕福な国ができ上がってきたのですね。山研もそうなりますように!

山下久人

### 安全衛生大会の報告

【安全衛生委員】大野・橋・奥村

去る9月3日(木)、事務所にて第4回『安全衛生大会』を開催し、「高所作業時の安全について」と「コロナウイルス感染症対策について」勉強しました。

弊社では、9月12日が安全衛生大会の日となっておりますが、このような取り組みが始まったのは、過去にあった転落事故を風化させない為です。また定期的に安全衛生委員が、起こってしまった事故やクレームについて、報告と再発防止策を話し合っています。

今回は自分の足元から2m以上の高さでの作業についてヘルメット、足場周り、補助等の安全対策を実施すること、5m以上での作業は、事前に安全衛生委員へ申請することを確認しました。最後に全員がヒヤリ・ハットの報告をしました。皆の発表から、大きな事故は小さな要因の蓄積だと感じました。またコロナウイルス感染症は、ワクチンや治療薬が開発され十分量が供給されるまで「私は大丈夫」と思わず、終息するまで手を抜かず継続して下さい。基本の手洗い・うがい・マスクの着用が最大の予防です。今後も様々な災害への意識を持ち、落ち着いて行動できるよう臨機応変に対策をしていきたいと思います。



“まあいいか...してはいけない自己判断”

お困りごとなどご相談くださいね。



『安全衛生大会を終えて』

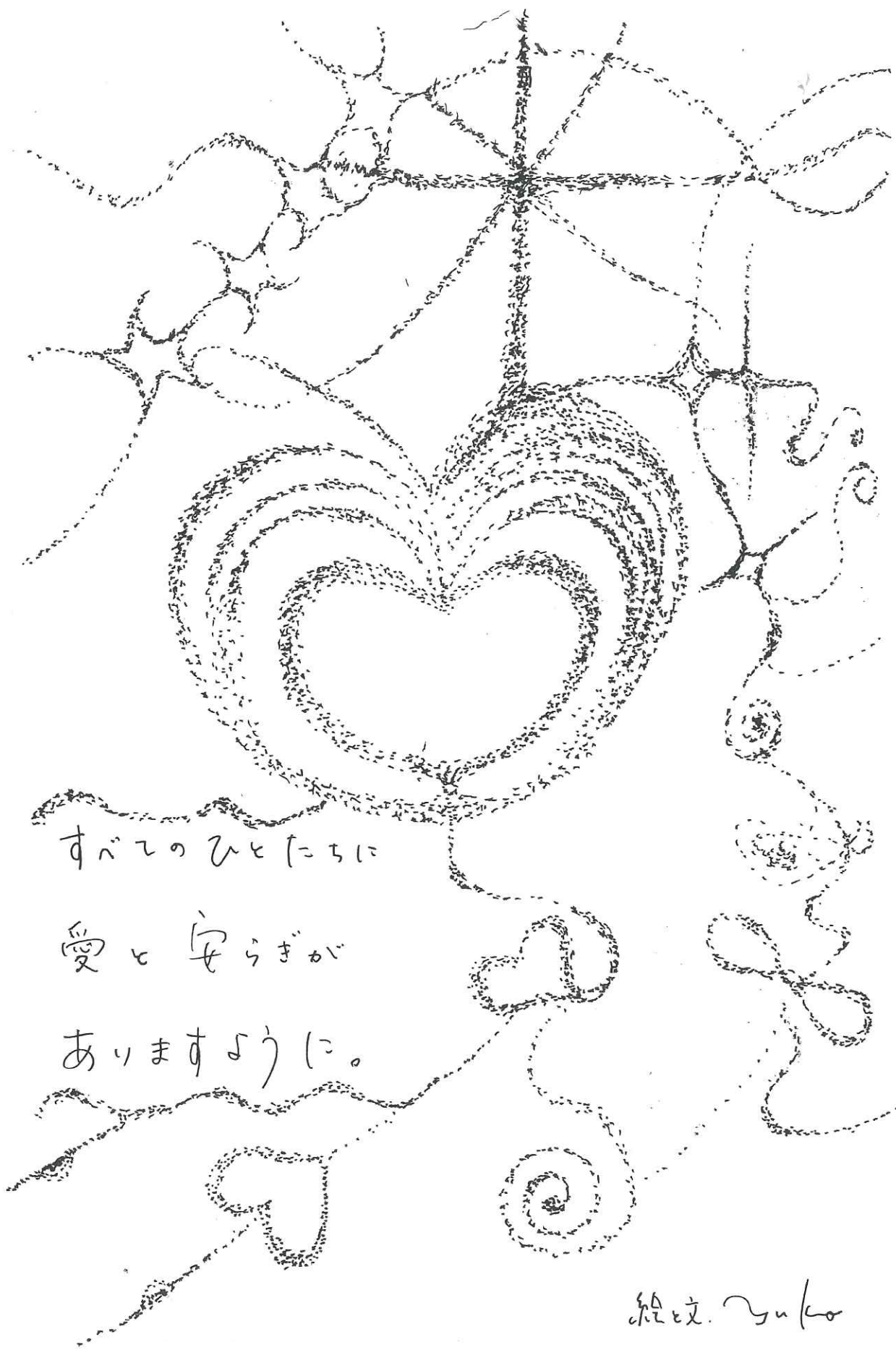
山下 信之

清掃の仕事は、危険が少ないように思われがちですが、様々な所や作業には危険があります。中でも転倒による災害が半数を占めています。

また、慣れが一番こわいとも言いますので、皆さんも健康・体調管理をしっかりして、日々の仕事に万全な状態で臨んで下さい。

そして、皆さんが日頃、気になっている事がありましたら、どんなことでもいいので、ご相談下さい。

一人一人の社員を大切に、安全・安心に働きやすく、皆さんが生き生き活躍できる職場を目指して精進していきますので、今後ともご協力の程、よろしくお願い致します。



すべてのひとたちに  
愛と安らぎが  
ありますように。

絵文 Yuko

◆ 秋の果物【柿・りんご】

‘柿が赤くなれば医者が青くなる’  
熱がある時、二日酔いによい  
‘1日1個のりんごは医者いらず’  
整腸作用・高血圧予防



秋になると柿・蜜柑・ゆず・りんごなどが色づき天高く馬肥ゆる秋に相応しい食べ物が豊富になり、天候もよく、体調を崩す人も少ないので、医者にかからなくて済むという事です。  
実りの秋を楽しみましょう！



♥秋の果物でウイルス対策♥

『柿とりんごのコンポート』

【材料】・柿…1個・りんご…1個・レモン…薄切り4枚  
(シロップ) グラニュー糖100g・リキュール大3・バニラエッセンス少々・水2カップ

【作り方】

- ①柿とりんごは皮をむき、食べやすい大きさのくし形に切り、種は取り除く。
- ②鍋にシロップの材料を入れ一度沸騰させたら柿とりんごとレモンを入れふたをして好みの固さになるまで煮て火を止める。冷めたら冷蔵庫で冷やす。  
※バニラアイスを添えたり、ミントの葉を飾ったりお好みでアレンジして下さい。



そのまま食べても、おいしい果物ですが、火を入れて柔らかくしても楽しめます。風邪やウイルスの予防に積極的に食べましょう！

★健康習慣★1日15分のヨガ★

◆陰陽の考え

「習慣化には21日」  
「42日間続けると才能が開花する」

◆ヨガの効果

ヨガはポーズ・呼吸・瞑想の3つの要素があり、体のエネルギーの中心拍変動をうまく調節して内側から元気を出してくれます。

- ・心身のエネルギーを整える
- ・姿勢、呼吸の改善
- ・柔軟性、筋肉の強化
- ・ハッピーになる
- ・ストレスの軽減、安眠効果
- ・集中力が向上する



木のポーズ (バランス感覚)

- ①両手を上に伸ばし耳の後ろで合掌、背筋を伸ばす。
- ②片足を上げ、もう一方の足の内股にセット。姿勢を保ったまま、両手を胸の前で合掌 (呼吸にあわせて2~3回)

猫のポーズ (肩こりの方)

- (呼吸に合わせて背骨を丸めて反る)
- ①四つん這いになって、息を吸って吐きながら背骨を丸め、おへそを覗くように見る。
  - ②息を吸いながら背骨を反らせ、眉間を見る。(2~3回繰り返す)  
※猫がしっぽをぴんと立てるイメージ



編集後記

暑かった夏から解放されて、初秋の涼しい風がとてもうれしく感じられる頃となりました。さて、人生100年の時代を迎え、日本女性の健康寿命は約74歳、平均寿命は約87歳です。健康寿命とは介護されず自立した生活が送れること。元気で心地よく過ごす為に欠かせないことは？『バランスの良い食事・運動習慣・質の良い睡眠』となります。3日坊主の私は、ウォーキングが日課でしたが、家に帰ると億劫になって続けられません。体を動かすと気分転換になるので、好きな時間に続けられそうなストレッチやヨガを、ネットの動画を見ながらやってみたく思います。皆さんはいかがですか？健康の秘訣があればぜひ教えて下さいね。(戸佐)