



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2020年10月23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)

### 『9日間“プラスのこと”だけ考えると、人生が変わる』

【ウェイン・W・ダイアー 著】

もし、あなたが太りすぎていたり、いつも体の具合が悪かったり、生活習慣病に苦しんでいたりすると、「思いを変えればいい」という考え方は簡単には受け入れられないかもしれません。あなたが今の健康状態に陥った原因は、食生活や運動不足のせいではありません。原因はあなたの「考え方」にあるのです。

私の長年の友人である医学博士、ディーパック・チョプラは次のように言っています。「人間の脳はある化学物質をつくり出して、あなたの幸福感を体中の細胞に伝えます。

それによってすべての細胞が喜びを感じるのです」

ではチョコレートパフェを食べている情景を想像してみましょう。あなたは幸せですか。それとも口に入れる前から心配や罪悪感でいっぱいでしょうか。あなたの脳は体全体に幸せを伝えるのを妨げていませんか。それはあなたの思い込みです。それが、細胞を幸せで健康にする代わりに、不幸でブヨブヨの油っぱいの細胞に変えてしまうのです。実際の食べ物や運動よりも、あなたが食べ物に対してどんな思い込みを抱いているか、自分の生き方をどのように思っているかの方がずっと重要なのです。

「心と体のつながりは既に医学的、科学的研究によって立証されています」

あなたの信念や思い込みは「思考」であり「思考」はエネルギーです。もし、あなたの行動が「体に悪い事だ」と思ったとしたら「まだ存在していない事をしっかりと信じ込んで」しまったのです。つまり、あなたは体に悪い事を実際にした訳ではなく、ただ思考しただけにすぎません。しかし、そう思った事によって現実をつくり出してしまいます。あなたは完全に健康な体を持った幸福な自分を信じればいいのです。

更に「自分はどんなものを食べても健康で幸せな細胞に変えてしまう事が出来る」と信じましょう。そう決心すると、脳と体はどんなものを食べようと、それを健康で幸せな細胞に変えてしまうだけではありません。あなたは不健康な思い込みを捨てて、この考えを証明する事実を探し始めるようになります。

人生は、自分の信じている通りになると『万人幸福の葉』に書いてありました。常に良くなるという思いを持ちたいですね。

—— 山下久人 ——



### 《山研インフォメーション》 忘年会 (12/5) 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の長期化を受けまして、今年の忘年会を中止させて頂くことになりました。毎年楽しみにして下さっている皆様には、申し訳ありませんが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

### 《 空気が乾燥する季節 ★ 気を緩めずに感染予防をお願いします 》

※乾燥する時期は、「手洗い」「加湿」「食事」が大切です。

ウイルスを体の中に入れない！ ウイルスに負けない体づくりをしましょう！

※職場では、「手指衛生を徹底」しましょう。

- ・飛沫感染予防 … マスクを外した時は、近距離で会話しない。(休憩・食事中など)  
対策 … 時間や人数を制限したり休憩室・ロッカー室に消毒薬を設置する。
- ・接触感染予防 … 「石鹸と流水による手洗い(下記参照下さい)」または、  
水の無い所では「手指消毒薬」を手洗いと同じ部位に擦り込む。



(順番は違って構いません。手をまんべんなく洗うことが大事です)

### ※新人紹介 山下信之

今月は、工事部の鈴木さんを紹介します。鈴木さんは、言葉遣いも丁寧で、気づいたことをサッとやって頂ける方です。頼もしい仲間が増えてうれしいです！



### ※鈴木さんから一言

皆様、初めまして。9月よりお世話になってます。過日までサラリーマン生活をしていましたが、定年退職に伴い、第2の人生にと縁があり、皆様と共に働く事となりました。心温かい方が多く、居心地が良くて安堵しています。全く初めての仕事で、日々新しい発見ばかりです。寛大なお心にて指導して頂ければ幸いです。よろしくお願い致します。

### ☆鈴木 章裕さん

- 〔担当業務〕 工事部
- 〔入社日〕 2020年9月23日
- 〔出身地〕 鳥取県
- 〔趣味〕 機械工作
- 〔血液型〕 O型
- 〔星座〕 うお座

南の島の Love Letter ♡

南の島にも 秋がきました...

すーし 涼しい風を 吹きます

ほんのすーし 色づく葉っぱがあったり...

日の光も すーし まいごほく 秋色に...



17人で 運動会もしました! (中学と小学校 合同です)

アイスと、ソーラン節! かわよかったです

スポーツの秋?! バドミントン

新人大会もありました... 娘は、ベスト16入りできました♡

この季節は スターフルーツという 星の形のフルーツが できます。 おいしいです♡

娘も 大きくなりました たたまたまお祝いしました♡

コナヤ、いろいろありますが たのしいことと かけたりしながら 日々を大切にしていきたいとおもいます。みなさまをお元気でいて下さる♡

絵と文 Yuko

秋の花 桔梗(ききょう)

古くから日本人に愛されてきた花。多くの武士の家紋に使われ、秋の七草にも入っていたりと歴史ある植物です。(別名:オカトキ) (英名:薔が風船のように見える姿からバルーンフラワーと呼ばれています。)



おでかけ情報 《行徳》《市川》

★行徳野鳥観察会(福栄4-22-11) 入場無料

10月にリニューアルされたばかり。野鳥の楽園。疲れたらカフェスペースもあります。



★行徳ふれあい伝承館(本行徳35-7)入場無料

建物は国の有形文化財。行徳の神輿、歴史が展示されています。近くに常夜灯や公園があります。

★市川市動植物園(市川市大町284)

大人440円小中学生110円小学生未満無料 動物園・植物園・バラ園が併設。レッサーパンダやオランウータンが人気です。

★万葉植物園(市川市大野町2-1857)入場無料

万葉集ゆかりの植物の和風庭園で和みます。

からだエイジング★ハンドケア

“手は口ほどにものをいう”と言います。コロナ禍で、手を洗う回数も増加、夏の紫外線のダメージも...酷使している手をケアしましょう! 水仕事のあと・夜寝る前に試してみてください!

ティッシュペーパーとポリ袋で保湿パック

ボディローション(化粧水)をスプレーボトルに入れて...手の甲にティッシュを乗せ、ローションを全体にスプレーしたらポリ袋をはめ、手首を輪ゴムでとめて、片手ずつ3分保湿。クリームを丁寧にぬって仕上げます。



早口言葉に挑戦!

菊栗 菊栗 三菊栗(みきくくり) 合わせて菊栗 六菊栗(ろくきくくり) 抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く釘



編集後記

キンモクセイの香りが風に乗って漂う季節、いい香りをお腹いっぱい吸ったらリラックスできました。皆さん、いかがお過ごしですか?この時期は暑くもなく、寒くもなく、丁度いい気候で過ごしやすいですね。秋に咲く花は、落ち着いた印象があります。紅葉も美しいのでお散歩の途中で秋の七草を見つけたり、気になる花を調べて名前を覚えたりするのもいいですね。また季節も日増しに変化して、朝晩の冷え込みが厳しさを増す頃です。秋の夜は温かくして、心身の緊張を取ってゆっくり休むようにしましょう。(戸佐)

秋の四字熟語

「一日千秋」いちじつせんしゅう [意味]なにか(人やものなど)がとても 楽しみで、待っている時間が長く長く感じる事 [使用例]一日千秋の思いで待つ



秋という漢字には、時を表す意味もあるようです。「千秋」とは千の秋、つまり千年のことで、一日が千年にも思われるほど長い。運動会や遠足、恋人を慕う気持ちなど、人は幾つ になっても会いたい人、楽しみな出来事が控えていると、早くその日が来ないかと待ち遠しい気持ちになりますね。

お料理レシピ 秋の味覚 炊き込みご飯



【材料】

- 米...2カップ ・しいたけ...4個
・しめじ...1パック ・舞茸...1カップ
・銀杏...20~30粒 ・栗(5~10個)
・しょうゆ...大2 ・みりん...大1
・酒...大1 ・だし汁...適量 ・塩...少々
・すだち...適量(なくてもOK)

【作り方】

米を洗い、同量の水を入れ、全ての材料を入れる。軽くひと混ぜして炊飯する。 ※秋の食材でアレンジしてみてください。