



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2021年9月24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)

### 「四国八十八箇所お遍路旅」



9月15日水曜日 小雨のち曇り(37日目)

私は、20年ぶりに2回目の四国お遍路に挑戦中です。

昨日は藤川旅館の方に道を聞いて「70番の方まで行ってから次の71番を目指して下さい。近道はしない方が良いでしょう」と言われながら、こっちの方向だと自分勝手に進んで、気がついたら全く違う方向に向かっていた。地図もない所で、途方に暮れて、また後戻りかと思いましたが前進あるのみ。その時、携帯電話に話しかける事を思いつきました。

「71番の弥谷寺に歩いて行きます」携帯電話の答えは『イヤダニ寺まで車23分、歩く2時間48分』ここまで1時間以上歩いて来て、初めて自分の愚かさを思い知り「自分はあほだなあ」と思い、しょうがないから携帯の地図を見ながらテクテク、トボトボ、ウロウロ、ギッタンバッタン、ヨチヨチと歩きます。背中荷物が重くて、こここのところ進行の遅れを取り戻そうと少し長めに歩いて来たので左足のすねの部分が熱を持って、歩く度に痛いのです。左足をかばうと今度は右足にも痛みを感じて普通に歩けません。ガニ股でヨチヨチしながらやっとの思いで弥谷寺に到着するとこれが又、階段の連続で、500段位あったのでしょうか？ 10時頃に着く予定が12時を過ぎて、なんやかんやで13時半頃ようやく71番札所 弥谷寺を打ちました。今日はあと4箇所予定しているので、次の寺へ懸命に進んで、夕方17時少し前に75番札所 善通寺に着き「あー良かった」です。

これから今日の泊まる所を探しますが、2件のゲストハウスはこのコロナの影響で断られ、あちこち電話しても出なかったりで、やっとな善通寺グランドホテルに素泊まり5,500円で予約して一安心。毎日、毎日、朝は一晚寝て元気になりますが、夕方はどうなっちゃうのかと思いついて途方に暮れる日々です。何でこんなに大変なの？と…。でも今朝この文を書くのに考えている時に、ふーっと降りて来たんです。「えーい、もう重い荷物は全部捨ててしまおう。とにかく荷物を軽くして足を楽にしよう！」と決心し、何もかも、テントも寝る空気クッションも、蚊取り線香も重いものは全て捨てました。軽いスリッパも捨てました。そうです、今迄はとても重い荷物で大変でしたが、今日から旅を楽しもう！

あと一週間、人生は何の為に？ 十分生きる為にある。

十分生きるにはどうしたらいいの？

十分生きる為にはワクワクする方を選んで下さい。

ワクワクする方に進むと全てがうまくいくようになります。

今からワクワクして又、旅を進めて行きます。



山下久人



### ●お知らせ ー重要ー

**令和3年10月11日は祝日ではありません。**

祝日となっているカレンダーもありますが、この日は平日勤務でお願いします。



### 「第5回 安全大会開催の報告」

毎年恒例の安全大会を9月13日に開催しました。

1年間の事故を振り返り、重大な事故そして同じような事故を起こさないようにすることが開催の目的で、今年は緊急事態宣言下ということもあり、参加人数を部門長6名に絞っての開催となりました。

今年には過去に発生した事故の検証や、安全防具の扱い方について学びました。一般的に2m以上での作業が高所作業と定義されていますが、低段脚立使用時の事故例もある為、高さに関係なく安全防具の適切な着用や、補助者についてもらうなどの対策が必要となります。



今行っている作業は高所作業ではないと思われている方も、今一度ご自身の行っている作業を見直していただき、少しでも不安や気になることがありましたら、直属の上司に相談してください。1年に1度ではありますが、安全衛生大会を開催することはとても重要なことで、繰り返し検証し見直すことの重要性を改めて感じました。

本年度も大きな事故なく皆さん健康でお仕事ができることを祈ります。

【安全衛生委員会】

### ●社長の声 「選手村ハウスキーピング業務を終えて」




7月1日より勝どきにあるオリンピック・パラリンピックの選手達が宿泊する施設のベットメイクや清掃等を南行徳にある『OBM(株)』様、『(株)LEAD』様と山研の3社でやらせて頂きました。大会前からワクワクしていましたが、最初から問題が多くて大変でした。しかし誰かがすぐに改善策を考えて、決まった事を全員集めて周知徹底し、報告があれば若い人でも「こうした方が早い」「時間を作ってもっとキレイにしよう」と、どんどん意見が出て作業もスムーズで、皆さんがイキイキと働いていて素晴らしい会社だなあと、とても刺激をもらいました。一生に一度あるかないかのオリンピック・パラリンピックの仕事させて頂いた事、同じ南行徳の会社様と楽しく、良い学びを頂いた事は、一生の思い出になりました。

山下信之

# 南の島のLove Letter


みなさま、こんにちは♡ お元気ですか？

南の島は、先日、台風が過ぎて 今は、とても

おちついていますが、台風が過ぎたあとは、家や車に、海


から吹いてきた雨風の中に含まれる「塩」を流すことが  
とても大切です。そうしないとすぐに「金錆」だらけになって

しまいます。こちらで走っている車は、本土よりも金錆止めを、

あちこちにして、それでも、すぐに金錆してしまうのです。


台風後は洗車する場所(ガソリンスタンド)は、行列が  
できます。わたしたちもすぐに行ってきました！長い待ち

時間になるので、好きな音楽をかけて、好きな飲みものを  
もって、楽しくすごします。車が、泡だらけになるところや

水が、色んな方向から、いきおいよくかかるとみると、そ  
の技術の高さに、毎回、感動してしまいます

娘と、ふたりで、「すごいねえ...♡」「おもしろいねえ...」と、見入ってしま

います。大変なことも、あるけれど、娘と、一緒にいると、それだけで

心が満たされて幸せな気持ちでいっぱいになります。

色々な変化のある中、日常に感謝がいっぱいです。毎日、なにげないこ

とも、本当は奇跡の連続だなあと思うのです。いつもありがとうございます  
絵と文...あきまゆり

### ◆ 10月の歳時記

10月は、神様が出雲に集まり、諸国に神様がなくなるため『神の無い月』で、神無月と言われます。神様が集まる出雲では『神在月(かみありづき)』と言われます。

#### ★10月18日(十三夜)

十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、『栗名月』『豆名月』とも言われます。また、『十三夜に曇り無し』という言葉があります。きっと晴れて美しい月が見れるでしょうね。



#### ★10月31日(ハロウィン)

カボチャのくりぬき提灯『ジャック・オ・ランタン』が店頭に並ぶ季節です。



### ♥ 秋の健康/耳のマッサージ ♥

★マッサージして血行を促しましょう！

体がポカポカして、思いのほかスッキリします！

#### ★マッサージの手順

1. 両耳を指全体で軽くもみます
2. 上・下・横に5秒ほど軽くひっぱります
3. 耳を横にひっぱりながら、後ろに5回ほど回します
4. 耳を手のひらで包み、折り曲げて5秒キープします



耳の外側部分は体をアクティブにする自律神経の交感神経のツボ

耳の穴・中心部は体をリラックスさせる副交感神経のツボ



★ツボ押し(耳には左右合わせて350ともいわれるツボがある...とか)

痛み持ちいい位の力加減で、1日数回、冷え込んだ朝、お仕事の休憩時間、就寝前...などいつでも気軽にできますね。自分の体調に合わせて行って下さい。

### ★秋のなぞなぞクイズ

#### 【Q. 問題】

- ① 豚がポーッとしている虫って、な～んだ？(ヒント:豚は「とん」ともいいますね)
- ② みんなのお腹の中にある木。なんの木？(ヒント:秋に黄色く紅葉します)
- ③ 海の中を「ま」が3つ泳いでいるよ。な～んだ？
- ④ 丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」ってな～んだ？
- ⑤ あきの風に揺れる、酢が好きな草って、な～んだ？【答えは下段にあります】

ヒントを  
参考にしね



#### 編集後記

朝晩の涼しさと虫の声に加えて、今年は早くも彼岸花が咲き、金木犀の甘い香りに秋の到来を感じています。長雨と日照不足の影響で葉物野菜が高いので、かわりに旬の食材を取り入れて、味覚でも秋を楽しみたいと思います。さて皆さん、自粛生活も長期化していますので、ご家族やご自身の健康について気になるところではないかと思えます。毎日を元気に過ごす為には、心身の健康が一番大切です。一日5分でもいいので頭を空っぽにしてみてください。携帯電話やTVの情報が多く入る家の中よりも、緑の多い自然の中に身を置くと良いようです。近くの公園や緑地でもいいので、自分にあった程良いペースでお散歩しながら季節を肌で感じ、気持ちよくリフレッシュしましょう。(戸佐)

【A. 答え】①トンボ ②イチョウの木 ③サンマ ④だんご ⑤ススキ

