



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2021年11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



『もし今日が人生最後の日だとしたら、
今日やろうとしていたことをする?』



今世紀最後のカリスマといわれるアップル創業者スティーブ・ジョブズ。彼こそ、死を最大に活用した人でした。次は、ジョブズのスタンフォード大学でのスピーチの一部です。

私は17歳のときにこんな言葉と出会った。

「毎日を人生最後の1日だと思って生きていこう。そうすればいつの日か必ず間違いない道を歩んでいることだろう。やがて必ずその日がやってくるから」。

それはとても印象に残る言葉で、その日を境に33年間、私は毎朝、鏡に映る自分にこう問いかけることを日課にしてきた。

「もし今日が最後の日だとしても、今からやろうとしていることをするだろうか」と。

「違う」という答えが何日も続くようなら、生き方を見直せということです。

そしてジョブズはいいます。「心に従わない理由などない」と。

ジョブズはお寿司を愛し、また禅を深く学んでいたことから、京都の禅寺を愛していました。iPhoneやiPodなどのアップル製品の、ギリギリまでそぎおとしていくそのデザイン性、そしてジョブズの並外れた集中力も禅から来ているのだそうです。

そういう意味では、ジョブズのスピリットは、日本人の精神と深くつながる部分があるわけです。‘死をかたときもわすれないこと’

実はこれは、かつての日本人のサムライが常に心がけていたことです。

※ひすいこたろう著『あした死ぬかもよ? (人生最後の日に笑って死ぬ27の質問)』より

この本は四国遍路のお礼参りで行った高野山のゲストハウスで、知り合った伊藤由佳さんから送ってもらいました。読んでみて、自分が生まれた来た意味と目的を考えさせられ、これからの人生を、その日その日を、全力で生き抜いて行かなければ父母に申し訳ないと感じ佐瀬られました。「これからの私の仕事は、従業員を幸せにする事です」と、言える生き方をします。

山下久人

『冬を楽しむ』

●取締役社長 山下信之



皆さん、お変わりありませんか? 少し肌寒くなってきましたね。私は寒がり、社内では1番か2番に‘もも引き’をはき出します。寒がりだけど、冬の季節が一番好きで「寒いなあ…」と思いながらも自分なりに冬を楽しんでいます。寒さで体が芯まで冷えてしまっても、あったか〜いお風呂とホカホカ料理で体も心もほぐれて、最高に幸せを感じます。冬は布団の中が温かくて気持ちがいいのでなかなか起きられず、辛い時もありますが「今日も最高!」と言って一気に起きて仕事の準備をします。冬が苦手…または夏が苦手…という方もいると思いますが、自分の中の小さな幸せを大切に、四季を楽しんで楽しい人生にしましょう。



“冷えますのであたたかくしてお過ごしくださいね”



『京成バラ園に行ってきました』



【総務部】辰巳奈緒美

11月3日(文化の日)、コロナもだいぶ落ち着き、久しぶりに八千代市にある京成バラ園に初めて行って来ました。上着を着て来た事を後悔するほど天候にも恵まれ、綺麗なバラと美味しいランチで充実した一日を過ごしました。が、その日、私は自分の記憶力の無さを痛感する一日となりました。園内には、1600品種ものバラが植えられ、どれも個性的で可愛い名前が付けられていました。




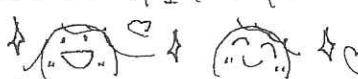




【プリンセスミチコ】

「これはこんな名前なんだね〜」と話しながら、次のバラを見たら先程覚えたはずの名前を忘れてしまい・・・結局その日『プリンセスミチコ』というオレンジ色のバラの名前を1つだけ覚えて帰って来ました。

それほど敷地は広くないため、半日あればぐるっとお散歩しながらバラを楽しめます。良かったら皆様遊びに行ってみてください。



南の島のLOVE Letter

こんにちは♡お元気でおすごしですか？
 わたしたちは毎日、元気でくらしています。
 すこし前まで、石垣島リトリートをしていました。
 島のリトリートでは、まずは海や山をたのしんでもらったり、
 ひみつの場所へ(時々ですが)ご案内したり... 思いやり遊んだり...
 そして、遊ぶだけではなくて、アトリエでお話会や勉強会を
 したり... 必要なお方には、深くゆたりと時間をとって、
 カウンセリングをしたり... アロマオイルをつかって施術をしたりなど
 しています。帰るころには、別人のように軽やかに、かゆいらく
 美しくなって帰っていかれます。
 何もいなくても、ただ海をみているだけでも、忘れていた
 大切なことを思い出すこと、元気をとりもどすことも、日々
 あると思うのですが、そこに、寄りそってくれる仲間や、信頼できる
 人、温かいつながりや、ぬくもりがあるだけで、もっと強さや、
 優しさもとりもどすかは、倍増していきます。今では、14才になる
 娘も、新しい世界をつくる、新世代の宇宙人のような存在で
 大人たちの、こり固まったじや頭をやさしくとかしてしまう
 ような役割をしてくれています。とにかく、日々自然と交わり
 ながら生き活きと、美しい生命力をとり戻し、余分な力や、想念を
 洗い流して、スッキリぬる人たちをみているだけで幸せな気持ちになるので
 した。みんなも、身近な自然や人々と楽しく交流してお元気で
 いてください♡♡♡ 絵文あまやまゆうこ♡ insta→@yuko.prism

◆ 12月の行事

- 12/7(火)大雪(たいせつ)
- 12/13(月)すず払い・事始め
- 12/22(水)冬至(とうじ)
- 12/25(金)クリスマス
- 12/31(木)大晦日



【大掃除】由来は平安時代に行われていた煤払いという行事です。1年のすず(汚れ)を払って、新しい年の神様をお迎えしましょう。
【冬至】一年で最も昼が短くなる日。'冬至のカボチャ、冬至風呂'と言って、冬至の日にカボチャを食べて、ゆず湯に入ると風邪を引かないと言われています。
★柚子(ゆず)『桃栗3年柿8年、柚子の大馬鹿18年』といわれるように柚子は実がなるまでに長い時間がかかります。香りのよい皮は、刻んで冷凍しておく冬の間楽しめます。'柚子蜂蜜'や'柚子みそ'など楽しんで手作りしてみてくださいね。



◆健康だより《いい姿勢の効果...呼吸改善、集中力UP》

寒くなると体が縮こまりがちです。また現代人はスマホやパソコンを長時間見ることが多いため猫背気味なのだそうす。



【猫背の人】

背中が丸くなると肺が圧迫され、深い呼吸ができず、脳への酸素が不足して集中力が低下し、疲れやすくなります。肩こりや腰痛の原因にもなるので背筋を伸ばすことを意識して仕事に励みましょう。

【いい姿勢】

背筋はまっすぐ、頭の上から糸で引っ張られているイメージ。

- ①椅子に座る時はお尻を背もたれにつけるように深く座る。
- ②机と体の間は、こぶし1個分だけあける。
- ③ひざの角度は90度を意識する。

※胸を張って、背筋をシャキッと、今日も頑張りましょう!

★貧困・差別・環境問題など...

世界の問題に目を向けて
"できることをしよう!"



「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」
詩人・童話作家 一宮沢賢治

一人一人が世界の事、未来世代の事を考えてできる事から実践していきましょう。

《3つのR》の実践

- ・リデュース(ゴミになるものを減らす)
マイボトル、マイバックを使い、プラスチックのゴミを減らす。
- ・リユース(繰返し使う)まだ使える物は修理する。詰め替え商品を購入する。
- ・リサイクル(正しく分けて生まれ変わらせる)ゴミと資源を分けて生かす。

漢字

【問題】冬にまつわる漢字「なんと読むでしょうか？」

- ①雪達磨 ②懐炉 ③馴鹿 ④氷柱 ⑤霰 ⑥公魚 ⑦山茶花 ⑧雲
- ⑨悴む ⑩櫛 ⑪駈 ⑫柵 ⑬注連縄 ⑭熱燗 ⑮湯湯婆

編集後記

朝晩の冷え込みに冬の気配を感じる頃となりました。皆さん、体調はいかがでしょう？
 新型コロナウイルスの感染も全国的に減少しており、様々な規制や制限が緩和され、街中や観光地にも人が増え少しずつ日常が戻ってきたように感じます。今後も宣言の発出・解除で一喜一憂することなく、一人一人ができる事を続けましょう。

さて、12月に入りますと何となく気忙しい雰囲気になり疲れを感じる事も多くなります。忙しい時こそ自分の時間を設けて、毎日頑張っている自分自身にも優しさを与えてあげましょう。息を吸って、吐いて、肩の力を抜いてしっかり休息をとって下さいね。見慣れた日常の中にも幸せだなと感じる瞬間はありますよね。'嬉しい'を感じて皆さんの今日が幸せでありますように。(戸佐)

- 【答え】①ゆきだるま ②かいろ ③トナカイ ④つらら ⑤あられ ⑥わかさぎ ⑦さざんか ⑧みぞれ ⑨かじかむ ⑩そり ⑪あかぎれ ⑫ひいらぎ ⑬しめなわ ⑭あつかん ⑮ゆたんぽ

