



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2022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](mailto:office@yamaken-bs.com)

### ●私達の誰もが優しさ、思いやり、そして愛という種を周囲にまくことであらゆる恵みを収穫できる。



とても多くの方が、平和、恵み、許しなどを求めて神に祈り続けています。

しかし、彼らの祈りは、ほとんど叶う事はありません。なぜなのでしょう。それは、彼らがそれらの事を自分で実践していないから、つまりそれらの種をまいていないからです。

かつて私は、ある牧師が、神の許しを求めて熱心に祈る姿を見た事があります。

その行為自体には、もちろん何の問題もありませんでした。しかし、問題はその後発生しました。同じ説教の最後の頃に、なんとその牧師は、人々に向かって、教会に敵対する人達には、どんな哀れみも示さないよう説いたのです！許しを手にする為の方法は、自分から思いやりという種をまくこと以外には何一つありません。これを学んでいない人が牧師の中にさえいるのです。多くの人達が、争い事の種を毎日のようにまき続けながら、神に祈りさえすれば平和という恵みを豊かに収穫できると信じています。すぐに腹を立て、もめ事ばかりを起こしている人達が、平和を求めて祈っています。それほど深い哀れみを誘う光景は、そうあるものではありません。私達は、私達がまいたものを収穫する事になります。身勝手な考えや言葉、行動から自分自身を解き放ち、優しさ、思いやり、そして愛という種を周囲にまく事です。そうすれば、あなたはありとあらゆる恵みをすぐにでも収穫する事ができるのです。農夫達が示してくれている単純な、しかし貴重な教訓から、しっかりと学ぶ事です。この「種まきの教訓」は、私達に「受け取る為には、まず与えなくてはならない」という真理も教えてくれています。

(※ジェームズ・アレン著『きっと！すべてがうまくいく』より抜粋させて頂きました)



宇宙の法則では自分が与えたものが自分の人生に返ってくる。

知ってる事、勉強している事ではなくて、実行した事が私達が受け取るものですよね。

与え尽くして自分がなくなった時、全てが自分のものになる。難しいですね。

代表取締役会長 山下久人

### ●これでいいのだ。

昔、アフリカの国にバカパという王がいた。その王はボンノパという家臣を信頼して、どこに行くのも連れていった。ボンノパは何が起きても動じず、いつも「これでいいのだ」とつぶやいた。王はその言葉が好きだった。

ある日、王は手に怪我をした。側にいたボンノパは「これでいいのだ」とつぶやいた。しかし、この時ばかりは王は激怒し、ボンノパを牢屋に入れた。数日後、狩りに出た王は、森の部族に捕まってしまった。その部族は儀式で火炙りにする生贄(いけにえ)として王を捕らえた。しかし、彼らは王の手の怪我に気づき、傷ものは生贄にできないと王を放免した。帰ってきた王はボンノパを牢屋から出して謝った。「お前が言った通り、わしが怪我をしたのはあれでよかったんだ。なのにわしはお前を牢屋に入れてしまった。どう償えばいい？」「王様、それでよかったんです。私を牢屋に入れなかったら、私は貴方と狩りに行き、一緒に捕まって生贄になっていました」

王は悟った。起きた事は、すべてそれでいいのだ。実は上手くいっているんだ。

生きていれば人生には色々な事が起きます。辛い事、悲しい事、楽しい事、嬉しい事…。起こった事に対して「これでいいのだ」と、全てを良かった事にして、面白がって生きていきたいですね。



代表取締役社長 山下信之



### 『源泉、そして原生林探し』



ここ10年位、家から近い源泉や原生林を探し、観察しています。気候変動、地殻変動で変化しています。原生林はコナラ、クヌギなどの雑木林です。カタクリの花もサラシナショウマも群生で花を咲かせます。湿原も多いです。ホタルも出ます。今は紅葉してきています。幽霊花(アキノギンリョウソウ)が咲いています。夏には、ヤマユリの花(写真)が咲きほこっていました。これからは、枯れ葉の上をサクサクと音を立てながら、おいしい空気をいただきながら歩くのが気持ちいいですよ。

ちょっとハードですけど・・・。

【工事部】吉岡 誠



【幽霊花】

★写真撮影/吉岡さん



【山百合】

### 従業員の皆様へ 「12月度タイムカードのお願い」

12月は給料日が23日です。年末調整の用紙と一緒に早目にポストに投函して下さい。ご協力の程よろしくお願い致します。

【事務所】



◆「かきくけこ」で充実した人生を送りましょう！

- か...感動・感謝（表情豊かに過ごしましょう）
- き...希望・緊張感（身の回りの出来事に関心を持つ）
- く...くつろぎ・工夫（自分の時間、息抜きを大切に）
- け...健康・謙虚・決断力（何でもYESではなく、時にはNOと言える判断と意思の力を）
- こ...恋心・好奇心・向上心（何でも見てやろう、何でもやってみようという気持ちを持ち続ける）



※九十才を過ぎてから詩作を始めた柴田さん。九八才の時に作った詩です

私ね 死にたいと思ったことが  
 何度もあったの  
 でも詩を作り始めて  
 多くの人に励まされ  
 今はもう泣き言は言わない  
 九八才でも恋はするのよ  
 夢だってみるの  
 雲にだって乗りたいの



できる範囲で大丈夫！



ワンポイント体操でお腹まわりをリフレッシュ！

寝る前に疲れをほぐす体操としてもおススメです。

・おこのあくび  
 お尻を高く、肩やお腹を伸ばす。



・両ひざかかえ  
 仰向けで頭を床につけたままひざを



・のの字マッサージ  
 両手を重ねて、おへそを中心にマッサージ。



・背筋運動  
 仰向けになり、腰を高く上げ5秒キープ。



・複式呼吸で内臓マッサージ  
 鼻から息を吸って、口から細く長く吐きながらお腹を凹ませる。



・腰ひねり  
 寝たまま、片足ずつ逆側に倒し腰をねじる。

「サケのつみれ鍋」



☆☆☆ おいしい冬の冷え性予防食 ☆☆☆

おもてなし料理にもなりますよ！



- 【材料】（2〜3人分）
- ・生サケ...300g
  - ・木綿豆腐...100〜150g
  - ・小麦粉...大2
  - ・卵...1個
  - ・長ネギ...1本（粗みじん）
  - ・だし汁...5カップ
  - ・キノコ（お好みのもの）
  - ・野菜（お好みのもの）

- 【作り方】
- ①サケは包丁でたくよく細く切りボールに入れる。ペーパータオルで包み重しを乗せ水気を切った豆腐、小麦粉、卵、ネギも入れ混ぜる。
  - ②鍋にだし汁・キノコ・野菜を入れてひと煮立ちしたら、①を丸めながら落とし、しばらく煮て浮いてくれば出来上がり。
- 【※ショウガご飯】
- ①炊飯器に米・油揚げ1枚（油抜きし細切り）・ショウガの千切り50g だし2カップ（醤油と酒...各2を含む）を入れて炊く。
  - ②三つ葉をあしらひ、お鍋のメに漬物と一緒に出す。



編集後記

今年は冬の訪れが遅く気温の高い日が続いています。秋の深まりと共に各地の山々、渓谷から紅葉を楽しむ声が続々と届いています。皆さんの中にも紅葉狩りと温泉を楽しんできた方もいらっしゃると思います。遠くでなくても、身近な公園、お寺や神社、庭園でも紅葉を楽しむ場所が多くありますよね。すでに落ち葉がジュータンになっている場所もあり、植物も冬に向けて準備をしているようです。葉をよく見ると1枚1枚みんな形が違って風情を感じます。お気に入りの葉を探してみるのも楽しいです。これから年末年始に向けて色々な行事があります。寒くなりますと風邪などの感染症も増えて来ますので、お出かけの際は感染防止に配慮して無理をせず、暖かくしてお過ごし下さい。（戸佐）