



ピッカリニュース

第365号



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2023年2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

『今日もきっといいことがある』

4年前の年頭に、ある実践を決意した。早朝に神棚を拝する時、「今日もきっといいことがある」と念じて一日のスタートを切るといふものだ。ことさらに実践といふのもおこがましいが、私なりに深く思うところがあった。毎月の定型化した仕事を十年程続けていると、自分の中に一種の「慣れ」のようなものが生じてくる。

「慣れ」の気持ちがどこかにあると先が見えてしまい、新鮮味が乏しくなる。その分、仕事への意欲も喜びも減退する。どうしても心が曇ってしまう。〈これではいけない〉としみじみ思ったことが先の年頭の決意となった。早朝に「今日もきっといいことがある」と念じる行為は、三カ月もすると身についた。

〈今日はちょっと面倒な仕事があるな〉と思う朝は、いつもより強く念じる。すると気分は晴れやかになり、意欲も高まる。このささやかな実践を思いついたのは、『葉隠(武士道のテキスト)』の一節がヒントになった。

「身分の高い人から招かれた時など〈面倒で嫌だな〉と思って行ったりしては、座をとりもつことなどできない。〈これはなんとも有り難いことだ。さぞや面白いこともあるだろう〉と思い込んで行くがよい」

そこで浮かんだのが、「今日もきっといいことがある」という言葉だった。おまじないのようなものだが、日々念じてみて、その効果の程を知った。何より明るい気持ちで一日のスタートを切れるのがうれしい。肝心要(かなめ)は、苦難に遭遇した時に気持ちを切り替え、〈これがよい〉と喜んで明るく受けとめることだ。今日もきっといいことがある。そうに違いないのだ。

(※丸山敏秋 著『今日もきっといいことがある』より抜粋させて頂きました)



京都大学元総長の平澤興(にろ)先生の言葉で、「生きよう 今日喜んで」という本を思い出しました。私達は心の持ち方によって、人生が明るくなったりします。そしてこの言葉、「今日もきっといいことがある」を口ぐせに出来たら、もっと良い明るい人生になるかも…。口ぐせにしましょう。

代表取締役会長 山下久人

『令和5年度 年間行事予定のお知らせ』

☆3月

◇3/12(日) 日帰り社員バス旅行
【お台場ホテルランチとシルクドソレイユ鑑賞】
◎2月から3月に変更となり、受付は終了しました。

☆4月

◇4/15(日) 房総50キロウォーク
◎参加者募集…締切3月末。詳細は今月号にて。
◇4/23(日) AM9~ 前期/清掃作業従事者研修会
PM13~ 第43期経営計画発表会
◎全員参加行事。詳細は4月号(3/24発行)にて。

☆7月

◇7/29(土) 18:00~暑気払い
◎参加申込。詳細は7月号(6/23発行)にて。

☆9月

◇9/9(土) AM9~後期/清掃作業従事者研修会
◎全員参加行事。詳細は8月号(7/25発行)にて。

☆10月頃

◇秋の社員旅行(1泊2日)
◎参加申込。詳細は9月号(8/25発行)予定。

☆12月

◇12/2(土) 18:00~忘年会
◎参加申込。詳細は11月号(10/25発行)にて。

☆イベントの詳細は、最新のピッカリニュースで確認、又は事務所までお問合せ下さい。



『第1回 ぐるっと房総50キロウォーク 参加者募集のお知らせ』

コロナでの中止から久々の復活です。いつもなら100キロですが規模を小さくして50キロ、参加者最大100名限定です。少し物足りないと感じる方もいるかもしれませんが、春の房総の自然と文化に触れながら、気軽にウォーキングを楽しんで頂ければと思います。詳しい情報を知りたい方は、『ぐるっと房総100kmウォーク』公式HPからご覧頂けます。歩く方、またサポーターして頂ける方は、事務所までご連絡下さい。

皆様ご協力の程、宜しくお願い致します。

代表取締役社長 山下信之

○開催日: 2023年4月15日(土)

○会場: 大里綜合管理株式会社(大網白里市みやこ野2-3-1)

○日程: (受付 5:30 / 開会式 6:20 / スタート 6:45) (閉会式 18:45)

○申込締切: 3月31日(金) 事務所まで









【装備や道具について】

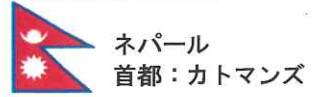
1. 第一に軽装備に限る。極力荷物は少なく、必要なものは途中のコンビニなどで調達する。
2. 丈夫で通気性の良い靴を選び、慣れておく。マメが最大の敵なり。
3. 服装は露出を避け、寒暖差に対応するようにする。

【完歩のコツ】

1. コツコツ前に進む、行動あるのみ。
2. なるべく休まず、歩き続ける。
3. 事前に練習、歩きを日々積み重ねる。

南の島のLove Letter

お元気ですか？ ゆたしと娘(15才)は、今、神奈川県秦野市に来ています。山の近くのログハウスを1週間  お借りしての、移住体験をしています。娘は、この春高校生になります。この原稿を、連載させて頂いた最初にはまだ娘は、この世界に生まれていませんでした 。そう思うと本当に、出逢いによって、少しずつ機会を頂いて、お仕事がふえたり、成長させて頂くことが、お仕事のついでに本当に感謝でいっぱいです。島のくらしも、8年... 飛行機に乗って、お客様が、会いに来て下さったり... コロナが流行して、それでも以前から、島と、本土とでオンラインをしていたので、仕事は、ますますしやすくなって、飛躍したり... でも、大変なこともたくさんあったり... そして、やっぱり日々には、大切な喜びや幸せもいっぱい。それを守るためにも、がむしからに、突き進んできたところもありました。大切な人たちの存在が支えになっていました  。この記事を書かせて下さったり、みて下さっている方々にも、本当にありがとうございます。スペースが、少なくなってしまいました。秦野は、山がいっぱい、お水もおいしくて、湧水があちこちあります。ものすごく♡♡好きになりました。とてもよいところですよ。また、くわしくは来月に書かせて頂きますが、お元気な日々 ♡♡ありがとうございます  love Yuko♡



HAPPY WEDDING

【特掃班】カティワダ・スニル

私は、この冬にネパールに帰り、1月20日に結婚式を挙げました。奥さんの名前はアシカと言います。私達は7年前からおつき合っていて、3月に子供が産まれる予定です。結婚式では、お嫁さんは〈赤〉のサリーを着て、「幸せが来るように」と祈りを込めて額にティカ(赤い飾り)をつけてもらいます。私も伝統の民族衣装を着て、家族と友人みんなに祝福してもらい、一緒においしい料理をたくさん食べて祝ってもらいました。これからも家族のために仕事を頑張りますのでよろしくお願いします。



♪春です☆ウォーキングをはじめましょう!

☆ Q&A

Q. 1日どれくらい歩けばいいの？

A. 「1日30分 2.5キロ、3000歩」を基準にしましょう。一人一人みんな違っていいのです。

Q. ウォーキングはどんな健康効果があるの？

A. 体に無理のない有酸素運動で生活習慣病の予防改善、ストレス軽減、体力UPなどに効果があります。



“歩くことは人間にとって最良の薬だ”

(ギリシャの医者ヒポクラテスの言葉)

☆ 健康維持の予防・改善と目安の歩数

- ・寝たきり...2000歩
(普段仕事で外に出たり、家事をして動く)
- ・うつ病...4000歩(日光を浴びて近所を散歩する)
- ・認知症、心疾患...5000歩(血の巡りがよくなる)
- ・動脈硬化、ガン、骨粗鬆症...7000歩(体を温める。足の裏に刺激を受けると骨が強くなる)
- ・高血圧、糖尿病...8000歩(予防改善)
- ・肥満...12000歩(ダイエット目的)

【東京都健康維持医療センター、中之条研究より】

【編集後記】

『雪どけの音聞いて居る 朝寝哉』 高井几董(キウ) 江戸中期の俳人
朝寝坊しながら雪どけの音をきいている作者。静かな春の朝、春の訪れを耳で感じている句です。雪どけの音はどんな感じでしょう？雪どけ水が屋根のトタンにあたる音...、雨どいを伝って流れる音...、想像をかきたてられます。雪どけは雪国に春の到来を感じさせます。この冬、日本海側を中心に記録的な大雪で、全国的にも寒さが厳しい冬でした。寒さでつつい体が縮こまり、気がつくとながら凝ってしまう今日この頃でもあります。皆さんはいかがでしょう。時間は待たないで過ぎていきます。忙しい中でも4月の50キロウォークに向けて職場の仲間が休日ウォーキングした話に花が咲きました。私も家の中でじっとせず、散歩が生活の一部になるように健康維持を心掛けたいと思います。

皆さんも、仕事の前後には体をほぐしてリフレッシュしたり、春の草花を愛でながらシンプルに歩くことの喜びを感じられる心躍る春をお過ごし下さい。(戸佐)

