

発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2023年7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

●直感を日常生活でためしてみる

「ふと感じたこと(直感)」を理由に何かを決めるのは、なかなか難しいものです。それが本当にそうなるという確信がないからです。私は、初めは小さなことから、次に段々と大きなことで試しました。例えば、何かの集まりに誘われて、あまり気が乗らない時、行ってみると、やはり「それほど楽しくない、気を遣って疲れる、盛り上がらない」という状態で帰ってくるようになります。もちろん、行く以上は「せっかくだから楽しもう」と気持ちを盛り上げて参加しているのに、です。

逆に、それまで興味のなかった種類のことで、「それいいかも」と心が反応したことに出かけてみると、思わぬ人との出会いがあったり、話が盛り上がったり、自分の中で何かを思いつくきっかけになったりします。

このような事を繰り返すうちに、あの一番はじめにふと感じることは、「自分がその物事に進んだ時に未来に起こることを事前に教えてくれているんだな」と思うようになりました。

教えてくれている根源は、なにか「目に見えないもの」です。宇宙なのか、偉大な叡智なのか、深層心理なのか、守り神のようなものか、何かはわかりませんが、それを人間の私達は「ふと思う」という方法でキャッチしているのだと思います。そうでなければ、なぜ理由なくそう感じるのか、理由がわかりません。この感覚は自分だけの感じ方です。全ての人があるということではなく、他の人がそれを選べば別の展開をするかもしれません。つまり、今のあなたにとっての情報なのです。そして、これは誰にでもある力です。本能として誰にでも備わっているものですが、普段、その感覚に素直になる練習を体験しておかないと、いざという時に実行できなくなるのです。

(浅見帆帆子著『あなたも宇宙とつながっている』より抜粋させて頂きました。)



私の性格は、何事も緻密には出来ないいい加減な自分だと思っています。ですから、この文のように直感みたいな事が時々当たっているなあと思います。朝起きて、今日はあのお客様の所へ行ってみよう。すると、お客様が私に来るのを待っていたりしましたね!



代表取締役会長 山下久人



『令和5年度 後期 清掃作業従事者研修会』のお知らせ

本年度『清掃作業従事者研修会』を下記の通り実施致します。この研修会は、従業員全員が対象になります。万障お繰り合わせの上、ご出席下さい。

◆日時:10月9日(祝・月) 午前9時~午後5時

※午前中または午後の半日でもご参加をお願いします。

◆場所:行徳文化ホールI&I(1F大会議室)

市川市末広1-1-48

(東京メトロ東西線行徳駅より徒歩7分)

◆出欠連絡(全員):9月25日(月)まで

※昼食等の準備の為、事務所へご連絡下さい。



『秋の社員バス旅行のご案内』

◇旅行日程:10月21日(土)~22日(日) 真田氏史跡巡りと別所温泉にて松茸料理

◇旅行宿泊先:300年の歴史ある老舗旅館「中松屋」

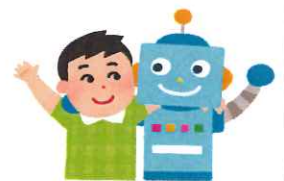
◇旅行参加費:12,000円 ・申込み受付中です。希望者は事務所までご連絡下さい。



『世界は君の心を映し出す』

学生の時、友達と朝まで遊んだ。ふと携帯を見ると4時44分だった。「不吉だな…」そう呟くと友達は、「え?ラッキーじゃん。幸せだぞ」そう言った。朝起きた時、ため息をついて起きる人もいれば、良い朝だと起きる人もいる。ご飯を食べる時、スマホやテレビを見ながら何気なく食べてる人もいれば、美味しいと笑顔で食べる人もいる。寝る時に疲れて悩みながら寝る人もいれば、疲れて幸せそうに眠る人がいる。運がいい人も悪い人もいない。運がいいと思う人と運が悪いと思う人がいるだけであり、幸せも同じである。ネガティブを手放す勇気を持とう。ポジティブというのは、いつも楽しそうに幸せであるということではなく、辛い日々でも先に光があることを知っている、忘れないということなんだよ。(Youtubeより引用させて頂きました。)

全ての物事、起きる事に意味があるのだと知りました。仕事で辛い時でも時間が過ぎれば、「あの時はこうだった、ああだった。ハッハッハッ」と、笑い話になったりします。楽しい思い出か、辛い思い出になるかは自分の考え次第ですね。



代表取締役社長 山下信之

☀ 夏に行きたい納涼スポット

- 江戸川・市川・松戸の花火大会 8/5(土) 19:15~20:30位 うちわ持参で夕涼み!
- 沖ノ島(千葉・館山) 海水浴&砂浜を歩いて渡れる小さな無人島を探検しよう!
- 東京プリンスホテルガーデンプール(東京・品川) ナイトプールで日焼けを気にする方におススメ。
- 神戸岩(かのといわ)(東京・檜原村) 天然記念物の巨石と溪流。野山の緑で癒されます。
- 清里テラス(山梨・清里) 天空の絶景で自然の風を感じのんびりできます。
- 国営ひたち海浜公園(茨城・ひたちなか) ひまわり畑で夏を感じましょう。



ひんやり涼しい♥夏レシピ「冷製パスタ」

◎夏バテしないように
しっかり食べましょう!

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かして塩を少し多めに入れ、パスタを表示時間より1分多めにゆで、氷水でしめ水気を切っておく。
- ②ボウルに、さいの目に切ったトマト・手でちぎった生ハム茹でて切ったほうれん草・調味料を加え味を調える。
- ③①を加えてよく混ぜたら、冷蔵庫でキンキンに冷やす。
粉チーズなど好みのものにかけて頂く。

【材料】(2人分)

- ・トマト・・・2個(中玉)
- ・生ハム・・・70g(8枚位)
- ・ほうれん草・・・2~3本
- ・パスタ1.4mm・・・200g
- ☆調味料
- ・エキストラバージンオリーブオイル大3
- ・塩(小1/2)・オイスターソース(小2)
- ・顆粒だし(小1)・おろしにんにく(小1)
- ・黒コショウと粉チーズ(適量)



【作詞・作曲・歌】吉田 拓郎

麦わら帽子はもう消えた	たんぼの蛙はもう消えた	それでも待ってる 夏休み
姉さん先生 もういない	きれいな先生 もういない	それでも待ってる 夏休み
絵日記つけてた 夏休み	花火を買ってた 夏休み	指折り待ってた 夏休み
畑のとんぼはどこ行った	あの時逃がしてあげたのに	ひとりで待ってた 夏休み
西瓜を食べてた 夏休み	水まきしたっけ 夏休み	ひまわり タ立 せみの声



編集後記

『暑中お見舞い申し上げます。』最高気温が40℃に迫るほど炎暑の毎日、皆さんいかがお過ごしですか? 徐々にマスク無しで外出できるようになって、地域のお祭りや花火大会も復活し期待がふくらみます。会社でも子供達の夏休み期間、プール監視業務の仕事が始まりました。涼を求めてたくさんの親子が遊びに来てくれると嬉しいです。屋外・屋内を問わず日焼け・熱中症対策をしましょう。水分・塩分補給は気にしていても意外と見落としがちなのが「食事・睡眠・運動」です。朝食を抜いたり寝不足が続くと、疲労がたまり体調を崩してしまいます。寝苦しい夜はエアコンをつけて早目の就寝を心掛けましょう。私は手の平を冷やすと体の中心部の体温が下がると聞いたので、こまめに手洗いをしています。冷却グッズもいろいろ販売されているので活用すると涼しくて快適になります。誰にでも「あの夏」と呼べる忘れられない夏があると思います。自分の体を守りながら元気に暑さを乗り切って、楽しい夏にしましょう! (戸佐)



文と絵: あきやまゆうこ