



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2023年8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

『人間は魂を磨く為にこの世に生まれてきた。』 【米澤 佐枝子 著】

私が知人に『あなたと健康社』を紹介された時「あそこは心の勉強をするところだから行きなさい」って言われたの。入ってみたら本当だった。ここで教えているのは全部手作り。梅干も味噌も漬物も全部。子育てをしているんだったら何か一品でも手作りしてほしい。私はよく言うんだけど、料理で何が一番大事かって言ったら、ビタミンAでもBでもなくてビタミン愛よ。お母さんの手で直接きゅっきゅと握ると、絶対手から出るエネルギーが違う。そのほんのちょっとの手間。愛情の大切さを伝えていきたいんです。自分の命もだけど、私達が頂く食べ物も命。いただきますは、野菜、肉、魚の命を頂くから「いただきます」。『あなたと健康』ではその命を大切に作る為に食材を全部丸ごといただく。皮も茎も根も工夫して調理するので生ごみとして捨てるのはほんの一部です。ところが私の体調に異変が出て来たんです。爪がはがれてボロボロで不正出血もあった。腰も痛くて痛くてたまらない。体中だるくてどうもおかしいから病院で診てもらったら、末期の子宮がんで「余命三ヶ月、生きて一年」って。ショックでしたね。当時まだ40代で、子ども達は2歳、4歳、6歳。何とか治さなきゃと考えていた頃、紹介されたのが玄米菜食でした。

それからは徹底して玄米自然食にしたところ、72kgあった体重はどんどん落ちて、38kgまでになっていました。でも、子供がまだ小さくて手がかかったから自分のことより3人の子育てに毎日必死。がんにゆっくり向きあう時間がなかったのがよかったんだろうね。それ以降、病院に行かず食事療法を続けたことで、2年半ぶりに検査を受けた時に何とがんが随分小さくなってた。そして10年ほど経った頃がんに消えていたんです。だから命って本当にわからない。この世に悩みがない人なんていない。若い人には若い人なりに、年寄りには年寄りの悩みがある。人生は修業なのだから、どんな出来事が降りかかってきてもそれを乗り越えようと努力する事が大事。大切なのは今。今やれることを一生懸命やって家族や友達と楽しく過ごすこと。ご飯をおいしく食べること。これが一番大事です。

※『致知』8月号【あなたと健康料理教室 主任講師】米澤佐枝子さんの記事より抜粋させて頂きました。

人生は修行ですね。①今日の前に起きて来る事に、一所懸命取り組んで乗り越える努力をする。②家族や友達と楽しく過ごす。③毎日のご飯をおいしく食べることです。私もやってみます。



代表取締役会長 山下久人

『成功者は全てを捨てて夢を追った。』 (※ティックトックより引用)

伊能忠敬という男の凄さは精密な地図を描いたという功績よりもその人生過程にある。彼は借金で困っている家を建て直し、飢餓災害で困った人達を何度も救い、商人でありながら刀を持つ事を許される程の功績を残し、現代で言う数十億円の資産がある成功者であった。しかしその地位や名誉を捨て、夢であった天文学を学びに江戸に。この時の彼は50歳、それまで社会的地位も高かった彼だが、年が二回りも離れた学者に頭を下げ弟子入り、寝る間も惜しんで勉強した。やがて“地球の大きさを知りたい”と夢を持つが、当時幕府や藩の許可なく国内を行き来する事ができなかった為、正確な地図を作るという名目で許可を貰い55歳で日本全国旅に出た。そこから17年の時間をかけ地図を作り、完成間近で亡くなってしまったが弟子が受け継ぎ地図は完成。地球の大きさが知りたいという本来の夢で伊能忠敬が出した答えは39,900km、誤差僅か1000分の1という驚異的な正確性であった。夢を追う姿は人生100年時代と呼ばれる現代の人々に勇気を与えるはず。100年近く使われたという精密な地図は、彼の夢から生まれた副産物であったのだ。

“夢を追うのに早い遅いは無い、追うかどうかだ。”【伊能忠敬】

やりたいことに真っすぐ進む人生が幸せなのだと思います。

何か理由をつけず行動する人生にします。 【代表取締役社長】山下信之



●「秋の社員バス旅行」のご案内



秋の訪れが待ち遠しい今日この頃、皆様お変わりないでしょうか。

4年ぶりの社員旅行を下記の通り企画しましたのでご案内します。

日頃の疲れを温泉で洗い流し、心身共にリフレッシュして、実りの秋をみんなで一緒に迎えたいと思います。皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい。よろしくお祈りします。

◇日程:10月21日(土)~22日(日) 1泊2日

上田城址散策~安楽寺~前山寺~生島足島神社から小諸懐古園

◇宿泊先:別所温泉「中松屋」 0268-38-3123

◇参加費:12,000円 (入社半年未満の方は20,000円)

◇申込み締切日:9月15日(金)迄 に事務所までお電話下さい。

※詳しい日程につきましては、参加者の方に直接ご案内させていただきます。



☆従業員の皆様へ ①9月度タイムカード ②研修会出欠 のお願い

①9月は祝日が多い関係で、給与計算する期間が短くなります。皆様、9月10日迄を見越してタイムカードに記入し、9月8日(金)迄に必ずポストに投函して下さい。

②第2回清掃作業従事者研修会を10月9日(祝・月)に予定しております。

出欠連絡のまだの方は、9月25日(月)迄にご連絡下さい。

【事務所】



◆今日は何の日◆

《9/29(金)十五夜(満月)》

平安時代から続くお月見の行事。

お月見は3回あり、「3月見」全て晴天に恵まれると縁起がいいとされています。

今年はいつお月見したら良いでしょうか？

- ①9/29(金)『十五夜(じゅうごや)』‘中秋の名月’‘芋名月’と呼ばれ、一番美しい満月が見れます。
- ②10/27(金)『十三夜(じゅうさんや)』‘豆名月’‘栗名月’と呼ばれ、満月には少し欠ける月です。
- ③11/22(水)『十日夜(とうかんや)』主に東日本で行われる収穫祭で、この日は稲の刈り取りが終わって、田の神様が山に帰る日とされています。



「ボケない五か条」

- 一、仲間がいて 気持ちの若い人
- 二、人の世話をよくし 感謝のできる人
- 三、本をよく読み よく書く人
- 四、よく笑い 感動を忘れない人
- 五、趣味の楽しみを持ち 旅の好きな人

♡簡単☆おいしい♡
「ナスの炊込みご飯」



- 【材料】2~3人分
- ・米…2合(洗ってざるにあげておく)
 - ・ナス…3本(ピーラーで皮をむき、水にさらしてあくを抜いておく)
 - ・油揚げ…2枚(油抜きして細切り)
 - ・じゃこ…50g(ふりかけ用でもOK)
 - ・ショウガ…1かけ(すりおろし)
- ☆調味料
(塩小1/2 ・酒大2・水350ml)
- ☆仕上げ用
(かつお節と醤油を各適量)

- 【土鍋・鍋用の作り方】炊飯器で炊いてもOK
- ①鍋に米とナス以外の材料と調味料を入れてよく混ぜる。
 - ②丸ごとナスを米の上に並べたら、ふたをして強めの中火にかけ、蒸気が出たら弱火で10分、火を止めて蒸らし10分で完成。
 - ③ナスを一旦取り出し、フォークを使って細長く切り割く。茶碗によそって、仕上げにかつお節と醤油をたらして召し上がれ！
- ※じゃこがなくてもふりかけのじゃこでもOK！

☆夏のプール監視業務が8/31(木)で終了します。監視員の皆様、ありがとうございました！
屋外の陽のあたる場所で勤務されている監視員の皆様は、毎日が暑さとの戦いでしたね。お蔭様で多くのお客様にご来場頂き、安全なプールで楽しんで頂きました。皆様には引き続き、熱中症対策・感染症対策に気を配ってお過ごし下さい。夏休みもようやく終盤ですが、最終日までどうぞよろしくお願い致します。



編集後記

『残暑お見舞い申し上げます』猛暑が日本列島を覆い猛烈な暑さが続いています。今年はお盆を過ぎたからの方が残暑が厳しく感じられます。熱帯夜でエアコンなしでは眠れませんが、同じ千葉県で『エアコンいらず。100年以上猛暑日(35℃以上)知らずの街』があると話題ですがご存じですか？旅行者が涼を求めて訪れるその街は「勝浦市」。都心と比較するとおおよそ10℃位違うそうなので羨ましいです。山あり、海あり、自然豊かで朝市が有名な観光地ですが、「涼しいから遊びに来て下さい」とPRして町興しが上手ですよね。義父母が住んでいたのだから馴染みはありますが、都心からも90分位ですのでのんびり遊びに行きたいと思います。皆さんも色々な所に出かけて地域の魅力を見つけて楽しんで下さいね。(戸佐)

Love & Harmony

手をつなごう。
あなたが生きている今日が
いちばん大切な日。

えん
ヤク
編