



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2023年11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

●生涯現役「靴磨き職人 中村幸子さん」の話

東京新橋の駅前広場で来客を待つ92才の靴磨き職人 中村幸子さん。「座ってやってみるから楽しそうに見えるでしょ。でも楽しじゃない。腰も脚も痛いしね。仕事は大変だけど辛いとは思いません。仕事があって幸せって思わないとダメね。普通92才にもなって仕事なんてないでしょ(笑)。どんな仕事でもさせてもらえるだけで有難い。家にいたってテレビを観るくらいしかやることないし、あんまいい事ないよね。今も土日以外はずっと働いてるから長生きしてると思うんです。母も103才まで働いてたけどホント、人間は働かなきゃダメ。私は昭和6年浜松生まれで、子供の頃は戦争の真っ最中。母の実家に疎開しましたが、食べ物がないといつもお腹を空かせていました。終戦後、浜松の日本楽器製造(現・ヤマハ)に就職しましたが東京に憧れて19才で上京。着いた途端駅でトランクを盗まれてしまったけれど家族に内緒で出て来たから電話も出来ず、屋台のおでん屋さんを手伝ったり行商をして何とか食べていけました。主人と出会ったのは10年近く経った頃、公園で酔っ払いに絡まれた時に助けられ、すごくいい人だなんて惹かれて一緒にになりました。子供は私が連れてきた2人の子と主人との間に3人の子、合わせて5人です。主人は、5才の時に小児麻痺をして体が弱かったから、私がリヤカーで果物を売り歩いて家族を養いました。家族の為に歯を食いしばって頑張り続けましたが体は限界でそんな時にお客さんから勧められたのが靴磨きでした。最初は恥ずかしかったし、新人はいい場所を取る事も出来なかった。昼間に仕事出来る迄には3年かかりました。冬は手が凍え、涙をこらえながら靴を磨いたけど辞めようとは思わなかった。将来が不安になって子供達と身を投げようとした事もありましたが、下の娘から「お母さん寒いから帰ろう」って言われ、ハッと我に返ったんです。家計がやっと安定したのは靴磨きを始めて10年位経ってからでした。主人が亡くなったのもその頃です。肺がんで58才でした。靴磨きを始めて50年経ちますが、皆さんが親切にして下さって、助けて下さったからここまで生きてこられました。靴磨きを始めて本当に良かったと思う。これからもお客様一人ひとりを大切に、死ぬまで靴磨きを続けて行き

(致知11月号の記事から一部抜粋させて頂きました。)



今も新橋の駅に立って靴磨きをされている中村幸子さん。素晴らしいですね。中村さんは、どんな時も自分の人生の中に幸せを見つける天才なのだと思います。私も真似します。



代表取締役会長 山下久人



●与えらればかりも危険

食料を探しているネズミを捕まえ、穀物がたくさん入った瓶の上にネズミを乗せる。ネズミは食べ物を探す為に走り回る必要がなくなり、食べ物を好きなだけ食べられることに気づき喜んだ。しかしその楽しさ、目の前の欲に没頭し、穀物を食べているといつの間にか自分が瓶の中から出られなくなっていた。自力で出ることが出来ず、誰かに助けってもらわない限り生きることが出来なくなってしまう。1970年代、ある小さな国で希少な資源が見つかり人々は医療・学費・光熱費・税金もない。働かなくてもお金が貰える。まるで夢のような暮らしをしていた。30年ほどその暮らしが続いたがその資源は底をつき、残ったのは肥満・糖尿病などの生活習慣病になった働くことを忘れた人々であった。

ここで学ぶべきは、簡単に手に入る短期的快楽は、長期的に見ると罠になっていることがある。自らの力を使わなくなり、他の力で生きるということは、選択肢・可能性・大事なことを潰すのだ。

会社に置き変えても同じで、儲けることは大切ですが、目先の利益だけを求めて楽しようと創意工夫は良いけれど、ただただ楽をすると、己を滅ぼすことになるのですね。

代表取締役社長 山下信之

『社員旅行に参加して』

【営業部】伊藤博敬

10月21日・22日に「信州の鎌倉巡りと別所温泉」に参加させて頂きました。

当日は快晴に恵まれ、誰一人体調不良にならずに長野上田市へ到着。昼食は「キャナリーロウ」にてパスタランチ。(長野でパスタ?)と思いましたが、とても美味しくお店もオシャレで素敵な食事会になりました。上田城址では、風が強くちょっと寒かったですがガイドさんと共に楽しく散策できました。



【上田城址/記念撮影】

そして信州、別所温泉「中松屋」に宿泊。お湯よし、食事よし、景色よしの素晴らしい旅館でした。

2日目は前山寺、生島足島神社を見学。小諸懐古園の散策前に

評判の「草笛」にて蕎麦定食の昼食に舌鼓を打ち、「今度は家族を連れて来たい」との声も聞かれ、長野の旅を締めくくるには最適の場所となりました。

“やっぱりお蕎麦でしょ!” 1泊2日はあっという間の時間で、笑いで溢れた旅行となりました。

社員旅行等の大きな行事や、従業員一人一人が楽しく快適に過ごせるように考えてくれる会社に、日々ありがたいなあ…と、しみじみしております(▽▽)。

楽しく無事に参加させて頂き、感謝申し上げます。



【中松屋前にて記念撮影】

「得した気分」 柴田トヨ

コタツに入って
テレビを見て
笑っている俵の横顔
若い頃の夫にそっくり
クッキーと紅茶を前にして
横顔盗み見しながら
得した気分
冬の午後です

※九十才を過ぎてから詩作を始めた
柴田さんの詩はほっこりします。



脳トシになる「早口言葉」

表情筋をほぐし表情豊かに過しましょう!

- 「バナナの謎は まだ 謎なのだぞ」
- 「にゃんこ 子にゃんこ 孫にゃんこ」
- 「右耳に ミニニキビ」
- 「生なます 生なまこ 生なめこ」
- 「赤炙りカルビ 青炙りカルビ 黄炙りカルビ」
- 「神アニメ 神アニメ 神アニメ」



「冷えは万病のもと」全身の血流が大切です。

スクワットとツボ押しで血流を促し、冬の冷えを撃退しましょう!
【お風呂上り・就寝前・起床時・休憩時間などにおススメです。】

“今日から頑張るぞ!”



・スクワット10~30回



・かかとあげ運動10~30回
ふくらはぎに刺激を与える。

・指圧のコツ
息を吐きながら10秒押し、
息を吸う時に圧(力)を抜く。
これを10回、毎日こまめ
に行ってください。



・婦人の三里ともいわれ、
女性疾患の特攻穴です。



・足の各指の間を刺激し
ます。1ヶ所ずつ指押し
たり、足の指の間に手の
各指を挟み入れ、足首を
回すと効果増します。



☆☆☆ おいしく食べたい健康和食 ☆☆☆

- 【材料】(2~3人分)
- ・米...2合
 - ・鮭...2切れ
 - ・和風だしの素...小1
 - ・さつま芋...1本
 - ・シメジ・マイタケ...各1/2袋
 - ・生姜...1かけ(炊飯用・飾り用)
 - ・白ごま...適量
- (合わせ調味料)
酒大1、みりん大1、しょうゆ大2
和風だし小1、塩ふたつまみ

「鮭とさつま芋ときのこの炊き込みご飯」

【作り方】

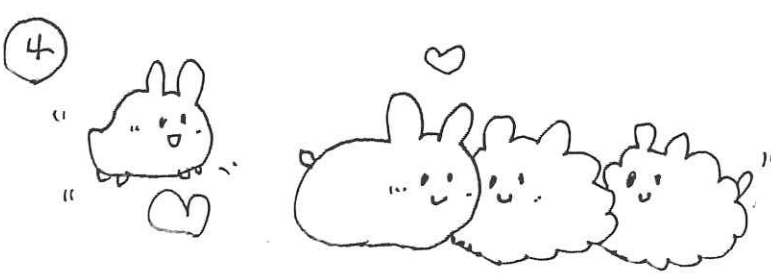
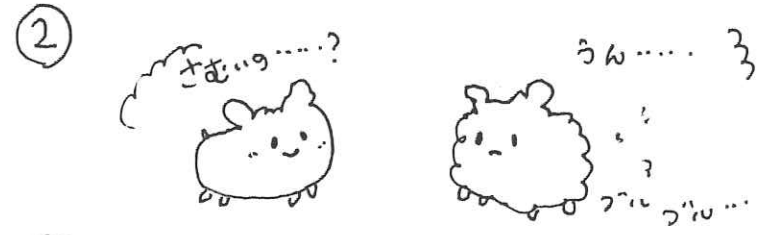
- ①鮭は小骨を抜き、和風だしをふりなじませ、フライパンにクッキングシートを敷いて両面を焼く。(中まで火が通らなくてOK)
さつま芋は2cm角に切って水に10分位さらしてアクを抜く。
シメジ、マイタケはばらしておく。生姜はスライスして千切りにする。
- ②炊飯器に研いだ米・調味料を入れ、水を2合の目盛りまで入れひと混ぜする。さつま芋、生姜、鮭を乗せ炊飯する。
炊きあがったら白ごまを加え、全体を混ぜ器に盛り付け針ショウガを乗せて出来上がり。



編集後記

晩秋を迎え日に日に気温が下がり、季節は秋から冬へと向かっています。今年は暖冬と言いますが、油断していると気温のアップダウンで体調を崩してしまいそうです。皆さんも体調管理を怠らず感染症に気をつけて元気にお過ごし下さい。冷え込んだ朝は起きるのが辛くなりますが、朝焼けを見るのを楽しみに起きています。これからは気温が下がるほど空気が澄んで、思わず写真を撮りたくなるくらいきれいなオレンジ色のグラデーションの朝焼けが見れます。寒さも忘れてしばしうっとり、深呼吸して気分良く一日をスタートさせることができます。皆さんも寒い中ですが、ワクワクすることを見つけて乗り切りませんか。そして12月は一年を振り返り、感謝の心で年末大掃除にも励んでいきます。宜しく願います。(戸佐)

おいらせ♡
いつもみて下さり
ありがとうございます。
この季節を指している、私。
あやまゆうこの10展を
開きます。
(2月15,16,17
18は休みで
19,20日
(11:00-17:00)
場所は(9217-9-1)
16:30)
国分寺の
「カフェ スロー」
です
おいしいコーヒーも
あります。ぜひ
あそびにいらして
くださいね♡
いつも
ありがとうございます。



あったか♡♡♡♡♡
あたたかくして たのしいことしたら さむい冬も
しあわせ いっぱい♡みんな元氣でありますように♡
yuko
alsiyama