

発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2024年9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

『古事記』は、上中下の三巻から成る現存最古の歴史書です。第40代天武天皇の発案で、正しい歴史と系譜を確立して後世に伝えるために、稗田阿礼(ひえだのあれ)という28歳の大変聡明な語部に神話・伝説を習い覚えるように命じた。天武天皇亡き後は、第43代元明天皇が引継ぎ、和銅4年(711年)に阿礼の譜(そら) んじる物語を太安万侶(おおのやすまろ)に筆録させ完成しました。古事記には様々な神様・人物が登場します。上巻には、イザナキとイザナミの出会いから国生みの神々の時代が記されており、ひげもじゃになっても大泣きをする神や谷を8つ渡るほどの大蛇、サメに丸裸にされた兎、鼠に助けられる娘婿などが登場します。また、人間の時代になる中下巻では、日本で最初の天皇や知恵をふるって火攻めから逃れた皇子、道ならぬ恋心に惹かれ合う兄妹、忠義に殉じた臣下、皇位をめぐる血で血を洗う皇子たち、魅力的な神々や人物によって彩られた書物です。

●『古事記』下巻より(第29代欽明天皇から第33代推古天皇まで一部紹介します。)

第29代欽明天皇は奈良の桜井市で天下を治めた。天皇には男女合わせて25人の子どもがあり、そのうち4人が天皇となった。30代敏達天皇、31代用明天皇、32代崇峻天皇、33代推古天皇である。この推古天皇は周知のようにわが国最初の女帝である。用明天皇と妻の一人で異母妹のハシヒトノアナホベノみこが生んだウエノミヤノウマヤトノトヨトミノ命が、後の「聖徳太子」である。推古天皇は、一時は敏達天皇の皇后であったが、崇峻天皇が蘇我馬子に殺されるとその後を継いで即位した。天下を治めること37年であった。推古天皇は聖徳太子を摂政として用い多くの施策を行いました。仏教を広め、冠位十二階、十七条憲法を制定、国史を撰し、遣唐使を派遣するなど飛鳥文化を創出しました。この推古天皇で『古事記』は巻を閉じています。

※由良弥生 著「眠れないほど面白い『古事記』」より抜粋させて頂きました。



私も古事記は天照大御神(アマテラスオオミカミ)が須佐之男命(スサノオノミコト)の乱暴狼藉で天の岩屋戸に隠れてしまって、地上界が暗闇に包まれた時、アメノウズメノミコトが裸踊りの楽しい宴で天照大御神を岩屋戸の外に出てこさせたことを知っていましたが、今の天皇家が126代2600年続いていて素晴らしいと思いました。

山下久人

「履物」道具や物に感謝



代表取締役社長 山下信之

皆さんいかがお過ごしですか?

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、まだまだ夏の陽気ですね。

今年の夏は過去最高の暑さでしたが、無事にプール監視業務を終えることが出来ました。この仕事を通して、夏の猛烈な暑さから身を守ってくれた「履物」の大切さを実感した事がありました。プールの水を補充する為、プール内から出て水栓を回す際に数十メートルですが、裸足で向かったら足の裏が火傷しそうなくらい熱く、調べたら夏の強い日差しの照りつけで路面温度は65度以上の高温になることもあるそうです。

慌てて靴を履いたら、当たり前ですが全然熱くならないのです。

その瞬間「靴って凄いなあ!大切に出来ただけ長く履こう」と決心しました。

これまで以上に身の回りの道具や物に感謝して、大切にしていきます。



①「令和6年度 後期 清掃作業従事者研修会」のお知らせ



本年度(後期)『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20日(日) 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:市川市文化会館3F(第2会議室) Tel:047-379-5111

住所:市川市大和田1-1-5

◇JR本八幡駅南口または都営新宿線本八幡駅A3出口より徒歩10分

◇行徳方面からは、本八幡駅行き京成バス「文化会館前」下車



②「秋の社員バス旅行」に是非ご参加ください!



社員旅行のご案内をさせていただきます。今年は実りの秋に行ってみたい秩父~川越の旅を計画しました。一足早く紅葉狩りで自然に癒され、温泉に浸かって日頃の疲れを洗い流していただける「ゆるり旅」です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

“旅行でリフレッシュしましょう!” “27人乗れるよ”

◇日程:11月9日(土)~10日(日) 秩父・川越観光【秩父神社・長瀨ライン下り・川越散策など】

◇宿泊先:秩父市 和銅鉱泉の宿「ゆの宿和どう」

◇参加費:入社半年以上の方は12,000円、入社半年以下の方は20,000円となります。

※尚、旅行の行程表は参加される方に10月25日迄にご郵送させていただきます。



●出欠連絡について ①研修会(全員) ②旅行

※準備の都合上、10月7日(月)迄に必ず事務所までご連絡下さい。

ほっこりしあわせかぞへ

① 海に来たよ♡ だいすきの海...♡



② ひとりで 静かにすごすよ...
しずかでいいなあ...



③ わ...っ
みつかっちゃった!!



④ いっぱい来たあ... でも... かわほり...
しあわせかも...♡♡
みんなといえるのも
いいなあ...♡



えこ文のYuko

「秋の健康」★ 軽めの運動から始めましょう!



◎涼しくなりましたので、軽めの運動で今から予防習慣を身につけて、秋冬を健やかに乗り越えましょう。



●かかし体操

片足立ちする。安定したら両手を広げて体を左右前後にゆらしてみてください。脚・腕・肩の筋力を強くして平衡性を高めます。



- ☆エスカレーターではなく階段を使う
- ☆今よりも速足で歩いてみる
- ☆1日1回は外に出る
- ☆テレビを見てる間に筋トレやストレッチを行ってみる
- ☆買い物時は自転車や徒歩にする...など
- ◎自身の生活にあった運動から取り入れてみましょう。



☆おいしく♡秋バテ解消 ♣ 胃腸を整える旬の食材(さつまい)

- 【炊き込みご飯の材料】3~4人分
- ・米...2合(洗って研ぐ) ・人参1/2本(細切り)
 - ・さつまいも...小1本(150g)
 - ・ツナ缶...1缶(70g) ・塩昆布...25g

「塩昆布&ツナ&さつまいの炊き込みご飯」

【作り方】

- ①炊飯器にお米と2合の目盛りまで水を入れて30分位おく。さつまいもは皮ごと1.5cm角に切り水にさらしてから水気を切る。
- ②人参、ツナ、塩昆布、さつまいもを入れて炊飯する。

「大根&さつまいも&さつまい揚げの煮物」

- 【煮物の材料】3~4人分
- ・大根...250g
 - ・さつまいも...250g
 - ・さつまい揚げ...4枚
 - ・サラダ油...大1
 - ・しょうゆ...大2~3
 - ☆みりん大2、砂糖大1~2
 - 顆粒和風だし小1、水300ml

【作り方】

- ①大根は皮をむき縦半分に切り1.5cm幅のいちょう切りにする。さつまいも皮ごと同じように切り、水にさらして水気を切る。さつまい揚げは半分に切る。(切り方は食べやすい大きさがOK)
- ②鍋に油を熱し①を加えて中火で炒め、さつまい揚げも加えてサッと炒める。
- ③☆の調味料を加え、煮立ったら蓋をして中弱火で8分煮る。しょうゆを加えて更に弱火で8分煮て火を止め、冷まして味をなじませる。白ごまをふってできあがり。

編集後記

『実るほど頭を垂れる稲穂かな』(作者不詳) 経験を積んで深く学んだ人は自ずと謙虚になるという意味です。朝晩は暑さもやわらいで、身も心もホッとできる季節になりました。8月にはお米がスーパーの棚から消えたり、入荷してもお1人様1点限りと品薄状態が続いていましたが、9月に入り、新米が入荷して本当に嬉しかったです。丹精込めて作って下さった生産者の方に感謝してお米の甘さをしみじみかみしめていただいています。日本人にとってお米は大事な主食、お米一粒には七人の神様がいて教えられるてきました。七人の神様は『太陽・雲・風・水・土・虫・作る人』で、お米を作る過程で必要な自然の恵みのことだと知りました。家族で困む夕食のご飯はいつも温かく、一日の疲れを癒してくれます。感謝の気持ちで、残さず食べたいですね。涼しくなってくると食欲も出てきます。秋はスイーツの誘惑も多いので食べ過ぎには注意ですが、せっかくの味覚の秋なので旬の食材を堪能したいですね。『よく食べ、よく動き、よく笑い、よく眠る』これは健康の秘訣です。心にも休養(休む・養う)をしっかりととりながら秋を楽しみましょう! (戸佐)