

### ●シャバット(6日間仕事したら1日休む)というユダヤ人の習慣

ロケット工学で有名な糸川英夫博士は、イスラエルを訪問した時、「なぜユダヤ人はこんなに優秀なのだろう?」という疑問を持ったそうだ。世界経済のほとんどはユダヤ資本だし、ノーベル賞受賞者のほとんどはユダヤ系なのだ。業績だけを聞くと確かに優秀ですね。博士はシャバットに秘密があると考察した。シャバットの起源は旧約聖書の創世記からできている。神は6日間で世界を創造し7日目に休んでお祝いした。つまり6日間仕事したら1日休む。これがシャバットだ。単なる休日のように、ユダヤ人のシャバットは徹底的なのだ。例えば人と話をするのが仕事の営業マンならその日は誰とも話をしてはならない。文章を書くのが仕事ならペンを持つのもダメ。主婦も食事や洗濯などの家事を一切してはならない。だから料理は前日に作っておいて当日は冷えた料理を食べるのだ。とにかく仕事に関わるものに一切ふれてはならないのだ。スマホやパソコンなどもってのほかだ。大抵の人は、休みだというのに仕事のことを考えたり、普段できない用事をやろうとしたり、結局は休んでいないのだ。シャバットによって蓄積された疲労が消化され、意味飽和状態から脱出できるのだ。さらにユダヤ人は6年仕事したら1年シャバットをする『サバティカル』という休暇制度がある。日本人にマッチしたシャバットを提唱するなら温泉だ。温泉はなぜシャバットなのか?何もできないからだ。温泉はなぜ有益なのか?無駄な時間を楽しむからだ。温泉に入る時はスマホの電源はオフ。仕事や日常の悩みなど一切考えなくていい。温泉に浸かっている間に、すべてが解決していく別の時空に移動する。ただただ何もする必要がない時間と空間を楽しむことで人生の真理を体感できる。シャバットは、ストレスの軽減や幸福感の向上、またシャバットによる週間リズムは、認知機能の向上や精神的な健康が維持されます。

ケルマデック著『人生が大きく変わる!時空の超え方』より抜粋させて頂きました。

私は、今まで一日何もしない日ということは考えたことがなく、予定が空いていると何か仕事を入れて、予定を埋めるのがいつもの習慣でした。これからは月に1回、何もしない一日を過ごしてみます。



— 山下久人 —

### 『ドラえもん』と大山のぶ代さん』

声の仕事をしばらくお休みしていた時、『ドラえもん』の声をやってみないかというお話があったので、コミックスを買って読んだんです。表面的には子供向けのマンガという形になってはいますが、これは大人が読んでも面白いSFだと思いました。一晩で15冊を読み終えて、引き受ける事を決心し、担当に言いました。そこから何度かテストを繰り返して収録に臨んだんですが、その時のメンバーが揃ったまま、26年間も続ける事になってしまいました。のび太くん役の小原乃梨子さん、しずかちゃん役の野村道子さんとは今でも親友です。『ドラえもん』ではキャスト陣で決めた事があるんです。小さい子供が観る作品なんだから、悪い言葉は使わないようにしようという事です。ジャイアンはいじめっ子なんだけど、「バカヤロー」とか「ぶっ殺す」みたいな言葉は言いません。ドラえもんのモノマネをして下さる方が口にする「こんにちは、ぼくドラえもんです」というセリフも、実は私が考えました。台本では、ドラえもんの一人称は「おれ」だったんですよ。ドラえもんはいつでものび太を見守っているお母さんのような存在だし、未来から来た子守り用ねこ型ロボットなんだから乱暴な言葉は最初からインプットされていないと思ったんです。それでまず、のび太に対して「こんにちは、ぼくドラえもんです」と自己紹介をしました。勝手に変えちゃって怒られるかなと思ったんですが、演出家の方が何も言わずに任せて下さったのがうれしかったですね。ただ、藤子・F・不二雄先生の原作コミックでは台本にあったような言葉遣いだったので、先生がどうお思いになるか不安でした。それで初めて先生にお目にかかった時「ドラえもんの声いかがでしょうか?」って恐る恐る聞いてみたら先生が「第1話を見ましたがドラえもんってああいう声をしていたんですね」とおっしゃって下さったんです。役者冥利に尽きるホメ言葉だと思いました。先生には別の声のイメージがあったのかもしれませんが、私の演じるドラえもんもドラえもんとして認めて下さったという事じゃないですか。本当にうれしかったですね。

※ 声優道インタビュー記事「たくさんの方を教わった『ドラえもん』より抜粋させて頂きました。



もしドラえもんが「オレ」だったら、まったく違うキャラクターになっていたと思いますね。大山さんとドラえもんは一心同体、世界中に愛と夢と希望を届けてくれた偉大な方でした。ご冥福をお祈りいたします。

— 代表取締役社長 山下信之 —



### 『第9回 安全大会』実施の報告

【安全衛生委員会】

去る9月11日(水)、労働災害防止を目的に社内にて安全大会を行いました。ヒューマンエラー(人為的ミス)はなぜおこるのか。考え方の違う人間が曖昧なやり方で同じ仕事をするると結果は少しずつ異なってくる。教える人によって教え方がバラバラだったり、自身も同じ作業を繰り返していると緊張感が薄れ、気が緩み、確認も怠ってしまう。うっかり、ぼんやりといった油断から発生する事故では、大きな怪我に繋がる事もあるので、初心を忘れず作業手順をよく確認してから作業を行きましょう。複数人で作業する時も、自己判断・カンに頼らず、決まりを守って作業をしましょう。挨拶・身だしなみ・清掃道具の整理整頓など身近なことから見直して、ケガの防止に努めて行きましょう。





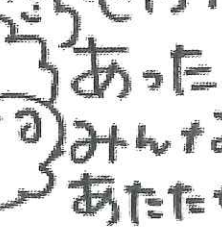
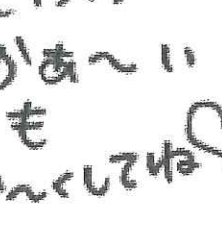
ほっこり♡(あわせ) 家族 

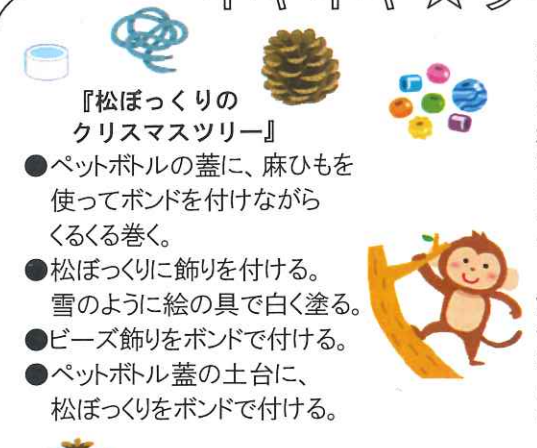
1.  秋がきた〜♡  あいもー! どんぐりー! きのこー!!

2.  ほっこり♡  中あー♡  ほっこり♡

3.  みたい♡  大きくなっちゃった...

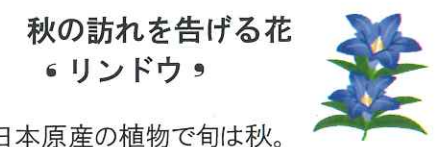
4.   みたことない子があつまってきちゃったあ...

5.     もるもるうー あったかあ〜い みんなも あたたか〜くしてね♡



『松ぼっくりのクリスマスツリー』  
 ●ペットボトルの蓋に、麻ひもを使ってボンドを付けながらくるくる巻く。  
 ●松ぼっくりに飾りを付ける。雪のように絵の具で白く塗る。  
 ●ビーズ飾りをボンドで付ける。  
 ●ペットボトル蓋の土台に、松ぼっくりをボンドで付ける。

月童謡『松ぼっくり』  
 【作詞】 広田孝夫  
 まっぼっくりが あったとき  
 高いお山に あったとき  
 ころころ ころころ あったとき  
 おさるがひろって 食べたとき



秋の訪れを告げる花  
 ・リンドウ

日本原産の植物で旬は秋。  
 花言葉:「勝利」「正義」「誠実」  
 花言葉の意味の一つ「勝利」は、根が生薬として昔から飲まれていて病気に勝つことから由来しています。その他に「あなたの悲しみに寄り添う」という花言葉もあり、これはリンドウが群生せず単独で咲くことから付けられたと言われています。

「松ぼっくり」とは?

マツやスギなどの針葉樹がタネを守る器官でボールのような球形をしています。その形から球果と呼ばれ「松かさ」とも呼ばれています。木の皮のように硬いうるこ状のりん片が集まり、その間にはタネが入っています。球果は湿っているとりん片が閉じ、乾燥すると開く性質があります。



☆☆☆ 簡単ヘルシー♡お手軽な蒸し料理 ☆☆☆

忙しい日は蒸し料理がおすすめ。材料をせいろ(蒸し器)にセットして、10分程火にかけるだけ。失敗がなく素材の味が生きておいしい〜。心も体も温まるので是非、作ってみて下さい。

【材料】  
 (せいろ18cm〜21cm/2〜3人分)  
 ・豚こま切れ肉...300g  
 ・えのき...1袋  
 ・シュウマイ...4個  
 ・ウインナー...4本  
 ・かぼちゃ...1/4個(400g)  
 ・さつま芋...1本(500g)  
 ・にんじん...1/2本(200g)  
 ・ブロッコリー...1株(500g)  
 ・キャベツ...1/8個(150g)  
 (お好みのつけだれ)  
 だし塩、ポン酢、ごまだれ  
 ・細ネギ...小口切りして適量

【作り方】  
 ①野菜やお肉を用意する。せいろをさっと水でぬらしたら、蒸し布を敷いて、食べやすく切った野菜とお肉を並べて乗せる。具材の量が多ければ2段にして火の通りにくいものを下段にして重ねてふたをする。  
 ②鍋にお湯を沸かしたらせいろを乗せて、約10分程蒸す。  
 ※蒸し布がなくてもキャベツや白菜の葉を敷くといいです。  
 お肉など脂の出るものはクッキングシートを敷くとgood。

★ある日の朝食  
 卵、ウインナー、プチトマト  
 キャベツ、ブロッコリー、バゲット  
 ※パンはハード系がフカフカ&モチモチになるのでオススメです!

★ある日のおやつ  
 豚まん、蒸しパン  
 (白菜の葉を敷いて)

編集後記  
 10月は季節外れの暑さになっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?  
 秋の紅葉シーズン到来ですね。昨今は、夜行列車で「紅葉旅」に出かける人が増えているそうです。早朝の澄んだ空気の中、日常の喧騒を忘れ、幻想的な世界に誘われ心洗われる体験ができることは旅の醍醐味ですし、混雑を回避できるのも魅力のようです。今年は、秋らしさを感じる期間が短かそうですが、『馬肥ゆる秋』を積極的に楽しみましょう。また、冬に備えて体調を考えた食事を作り、「おいしいね」と一緒に食べてくれる家族と自然の恵みに感謝して、心身共に穏やかに幸せな秋をお過ごし下さい。(戸佐)