

●親にもらった命を使い切って死のう」

【食文化史研究家】 永山 久夫

◇ 92歳の永山さんは実に快活で、多彩な活動をされています。

〈永山〉私は根っからの楽観主義でね。人間そうじゃないと人生百年なんてもたないですよ。元気であるためのコツは、まず好奇心です。自分が面白いと思うとそれを体験したり本を読んで調べたりして、自分の体の中にインプットします。次に何が面白いのか考えてアウトプットするんです。私は今そうやって仕事が次々来るので、人生面白くてしょうがないですね。はっはっは (笑)。

◇ 永山さんのように元気であるには何を食べたらよいでしょう？

〈永山〉体の老化は言い換えると錆びるということ。抗酸化作用のあるものを摂ると老化しにくいです。毎日食べてほしいのはゴマです。おすすめは黒ゴマ、このセサミンは抗酸化作用の代表です。体細胞や血管の老化を防いで心臓病の予防に役立ちます。一番良い食べ方は「ゴマ味噌」です。フライパンに少し油を引いてゴマと味噌と砂糖を入れて炒めながら混ぜる。これを三食食べるんです。ゴマはビタミンB1も多いから頭の回転がよくなります。ほら、有名な言葉があるでしょう。「オープン・ザ・セサミ」「開け、ゴマ」。あと大豆もいいですね。特にきな粉。大豆は100g中35g強のタンパク質が含まれ昔から大切にされてきました。きな粉にも記憶力や学習能力に有益なレシチンが多いので百歳人生に必須の食材です。

私は、長生きは最大の親孝行だと思うんです。親の思いに応える唯一の方法が長生きして世の中に貢献することではないかと。私は今、好奇心を持って自分のやる仕事を見つけていることが最高の幸せです。」 ※月刊誌『致知』12月号より抜粋させて頂きました。

私もゴマときな粉は大好きです。

これからは家内に言って、夕食に出してもらいます。

長生きして世の中に貢献すると親孝行になるんですね。



山下久人



『見方を変えると人生が変わる』

【代表取締役社長】 山下信之

私は小さい頃から背が低く、幼稚園の時の写真を見ると周りの友だちより頭一つ分くらい背が低かったです。小学校卒業時には129cmしかなかったです。小学校時代の少し残念なエピソードがあって、日本人ならおそらく誰もが体験したことがある整列する時のポーズ。号令で『休め、気をつけ。前へならえ、なおれ』の『前へならえ』のポーズですが、私は小学校6年間、いつも最前列で腰に両手を当てるポーズでした。1度でいいから前の人の背中に向かって両手をまっすぐ伸ばしてみたかったです。ですが、組体操のピラミッドでは1番上になることが多く、うまくいった時はヒーロー気分を味わうなんてこともありました。身長がコンプレックスで、中学校に入り背を伸ばしたくて部活はバスケットボール部に入部しましたが、結果はあまり変わりませんでした。

時が経ち一人暮らしを始めました。5万円の狭いアパートで、浴槽はついていましたがとても小さかったです。「もしも体が大きかったら、このお風呂では肩まで浸かれないし足も伸ばせないな。小さくてよかった」と思ったのです。すると様々な場面で『背が低くてよかった』になりました。その後も、飛行機に乗った時、エコノミークラスで狭い座席に190cmくらいの大柄な外国人が窮屈そうに座っていて、隣の席の私はゆったり座れていたりと、それまでコンプレックスに感じていた身長でしたが、大人になった今は、逆に得しているなど思っています。自分が気にしていることでも、見方、考え方次第でまるっきり逆な人生になるとわかりました。過去は変えられませんが、未来をどう生きるかを考えて、これからも明るい気持ちで生きていきます。

《 年末年始休業日のお知らせ 》

12月29日(日)~1月5日(日)

(事務所はお休みさせていただきます。)



★緊急の方はお電話下さい。

山下久人 (会長) (090-4174-2951)

山下信之 (社長) (090-2932-6908)

高瀬啓太 (管理部) (080-6795-9224)

山下寿一 (事業部) (080-5908-8453)



●巳にまつわる言葉 「蛇(じゃ)は一寸にして人を呑む」

大蛇はまだ一寸(約3cm)ほどの大きさしかない頃から人を呑み込もうとする気迫を持っているということから、優れた人は幼い頃から他の人とは違う特別なところがあるたとえ。

令和7年(巳年)



●「巳年」の「巳」という漢字は、胎児の形から派生しており「新しく産まれてくる」「将来・未来がある」「子孫繁栄」「家族が平和になる」といった意味もあります。無“蛇”気に笑って過ごせる一年になりますように！

目標に向かって努力し、笑顔で
楽しい一年にします。TTY (鈴木)

体調に
気をつける
山本

全身全
霊で生きる



感謝
心ばかり

体調管理
に力をます
森本

笑顔
清水



前向きな思考
笑顔
を
忘れない!! 渡邊



感謝の気持ち
を
忘れない
山下 春一

一日一日を
楽しみ大切に
生きる 飯

謙虚 感謝
大野

ありがとうございます!
ごぞいけい。
😊

困ったことが
あったら仲間に
相談しよう
板鼻

今年も
がんばり
ます。
田口

一年を
笑顔で過ごす
辰巳

今年も
健康な体
を
つくりま
す。
奥村



誠

助け合い
ゆずり合い
分かち合い
伊藤

カウントダウン
が
始まるよ。
池田

体に無理
が
かかなくて
きているの
を
喜ぶ
三沢

さいねんもはげ
とえが
かえりま
す。
ヒナ

安全第一
早さより
ていねい
時間を守る。
板鼻

家庭モ
仕事モ
がんばろう!!
和田

ケガ・病気
なしで
大塚

飲み過ぎ
注意
中野



健康第一
若月

眼光炯々
高瀬

一生勉強
事務所 戸佐

元気で
楽しく。
木細

Happy new year
Boys & everyone in
our team. I hope all
we will bring this
company more success
in this year.
フスバ

労わる
松山

健康を
飲みすぎ
注意
野



健康に!
気をつけて
がんばります
山口

げんき、えが
あ
い
わ
せ!!!
ヒエン

お元気
です

ことしありがとう。
引き続きよろしく。
テソ

いつもありがとう
ハダ

「何とかなる」
と考える
畠山

安全作業
を
頑張ります
高野

がんばって
仕事を
覚える!
大塚

健康第一
大関



あひん
だ
い
ち
北沢

みんなを
笑顔にした
伊原

とにかく
か
は
は
り
輝崎

