

発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2025年4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

●正心調息法 (塩谷信男医学博士が提唱する健康呼吸法)

この呼吸法は、「正心」と「調息」との二面からなっている。

正心というのは、心の正しい持ち方のことで、三つの基本的な心構えがある。

一、物事をすべて前向きにとらえる。失敗に終わった場合もそこには必ず教訓が落ちているのだから決して悔いない。

二、感謝の癖をつける。すると感謝したくなるようなことが起こりがちになる。その心の波長にあったことが自然と起こるようになる。

三、愚痴をこぼさない。愚痴っぽい人には愚痴らずにおられないような困ったことが起こる。人生に無駄はない。

以上のように心構えを正しい方向に調えて、次に調息です。

一、姿勢は背筋をまっすぐに伸ばして座る。肘を直角に曲げて両手を組む。

丸い球を両手に包むように組み両眼を軽く閉じる。

座り方は、正座、椅座、あぐら、どれでもよい。

二、呼吸は、吸息、充息、吐息、小息を行う。吸い込む時は鼻から静かに肺の下部(肺底)に十分吸い込む。次に十分吸い込んだ息を下腹(丹田)にウーンと押し下げ、肛門をキューッと閉める。丹田に力を込めたまま、十秒ほど苦しくない程度に我慢する。最後に鼻から静かに息を吐き出し、腹の力を抜いてへこます。十分に吐ききって普通呼吸(小息)を一つする。これを25回繰り返す。

三、それが終わると丹田に軽く力を込めたまま、静かにゆっくりと普通の呼吸を10回行う。これを静息という。座禅は無念無想で呼吸をするが、正心調息法は反対にプラス思考と感謝の心、愚痴らない、想念を用いるところに特徴がある。

呼吸の間は、宇宙の無限の愛が全身に満ち満ちたと心の中で念じる。

充息の間は、健康になった。病気があれば病気が治ったと念ずるのである。

そして健康になり喜んでいる情景を生き生きと思い浮かべる。

この呼吸法に慣れてくると、心がすっかり落ち着いていい気持ちになる。

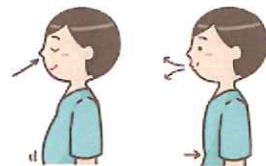
どっしり落ち着いて、何事が起きてもビクともしないようになる。

(宮崎貞行 著『松下松蔵と宇宙の大気』より抜粋させて頂きました。)

私は山登りが好きで、友達と時々高い山に登りに行きます。

3,000mを超える山に登ると、高山病で気分が悪くなり、吐き気がしてふらふらになります。呼吸法が大切なのですね。

これからは正心調息法を実践して心を整え、正しい呼吸法で人生も高山病も克服して行きます。



山下久人



『みんなを笑顔に』

代表取締役社長 山下信之

4月1日は『エイプリル・フール』でした。インターネットで調べてみたら『みんなが笑って楽しめるたわいのない嘘について良い日』とありました。あくまでもジョークを仕掛けてみんなで楽しむ日、それがエイプリル・フールです。イギリスでは、嘘をつける期限を正午までとする風習があり、それ以外の地域では一日中行われますが、禁止されている国もあるみたいです。ウソにもいろいろあります。人を騙したり、傷つけたり、迷惑をかけるようなウソはよくありません。私もそういうウソは言わないようにしています。そう言うウソはすぐバレてしまうし、それを隠そうとウソをウソで塗り固めて行くことにもなり、自分の心にもずっとひっかかってしまう。人間関係、仕事関係においても信用や信頼をなくしてしまうからです。しかしながら「嘘も方便」「嘘から出た実」ということわざもあります。愉快になれるウソ、相手を安心させるためにつくウソ、実現できるように自分を鼓舞するウソ…こんなウソならあってもいいと思います。楽しいウソや安心させるためのウソ、人を思いやれるウソはその逆になります。私は、自分の生き方にウソはつかないように、みんなを笑顔にするウソがあってもいいなと感じました。

皆さんはどんなエイプリル・フールを過ごされましたか?



『新人紹介』“頑張ってます!”

☆今月は【特別清掃課】プスパさんをご紹介します。

●【名前】: ビスタ・プスパ

●【入社日】2024年3月5日

●【配属先】事業部特別清掃課

●【出身地】ネパール

●【ネパールといえば】エベレスト

●【ネパールのおススメスポット】ブッダの生誕地「ルンビニ」(タライ平原にある村)

●【日本に来て驚いたこと】おじいちゃんとおばあちゃんも働いていること

●【日本で行きたい場所】

ムーミンバレーパーク さいたま

●【好きな食べ物】ネパールの定食「タカリカナセット」(タカリ族の料理)

●【好きな色】白と黒



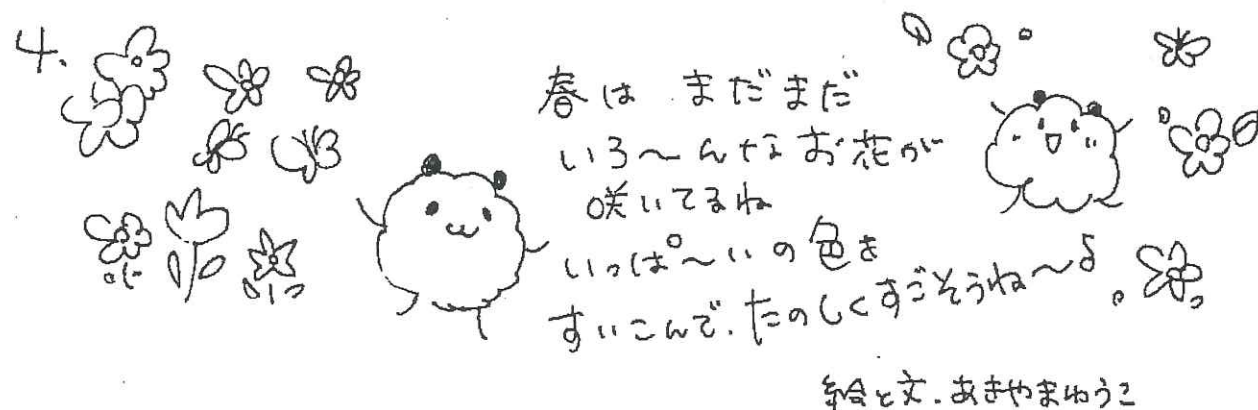
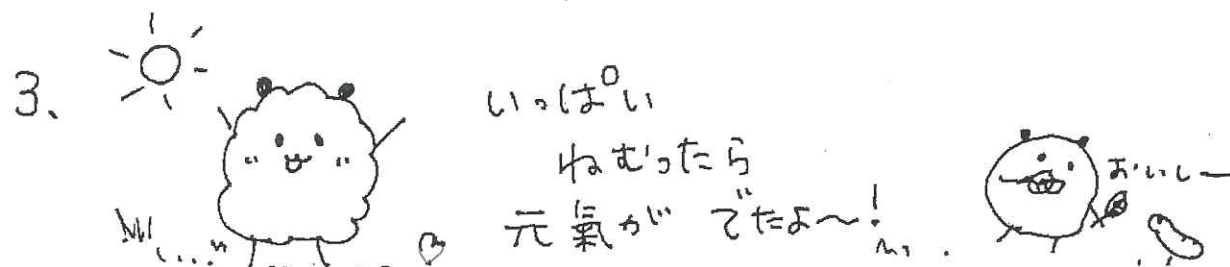
【プスパさんより一言】

皆さんこんにちは。私は昨年3月2日に日本に来ました。日本の文化と環境が好きです。仕事も楽しいです。一緒に働く人はとても優しく、みんなが助け合うので私は仕事を頑張れます。今年3月に引越しをしました。アパート探し、色々な手続きなど会社のサポートがなければできませんでした。本当にたくさん皆さんに助けをもらいありがとうございました。おかげさまで何の問題もなく新しい生活を始めることができました。この1年間でたくさんのことを学ぶことができました。これからは、仕事と家のこと、両方を楽しみながら頑張ります。皆さんよろしくお願ひします。



もろころちゃん

...もろころお花見日和の巻...



【お米にまつわる豆知識】

5月は田植えの季節。

お米のこと調べてみました。

●**稲と米**...稲はイネ科の栽培1年草でその種子が米です。

●**日本米の起源**...米は熱帯性植物のため、本来日本には自生していません。今から約6000年前、インドのアッサム地方で稲の栽培が始まりそれが西南アジア、アフリカへ広まり、中国から日本へ伝わってきました。最初の米は、中国の福健米で赤米だと言われています。約3000年程昔の縄文時代に稲作栽培が始まったといわれています。

●**令和の米騒動**...品薄→高騰→政府米放出へ
米5kgの値段(全国スーパー価格調査)
2024年2月 2,185円 → 2025年2月 4,080円
お茶碗1杯(150g)で考えてみると...約14円→約38円

●お米を一番食べる国ランキング



1位...バングラデシュ
2位...ラオス 3位...カンボジア
ちなみに日本は?? 50位でした。

日本人の主食のお米、物価高騰の今、安定した価格に落ち着いてほしいですね。

Q簡単♡おいしいごはん「甘じょっぱいジューシー鶏そぼろ丼」

『鶏そぼろ』材料(鶏ひき肉150g、酒大1、みりん大1、砂糖小1、しょうゆ大1、しょうが小1/2)
材料を鍋に入れて箸でよくかき混ぜてから中火弱にかけ、水分がなくなりそぼろ状になるよう混ぜる。
『炒り卵』材料(卵3個、砂糖大1、酒大1/2、塩少々、マヨネーズ少々(マヨネーズを水で溶いたもの))
材料を鍋にいれてよくかき混ぜ中火弱にかけ、箸4~6本でかき混ぜながら炒り卵を作る。
『絹さや、または小松菜』材料を適宜用意してゆでで食べやすく切る。
※どんぶり茶碗にご飯をいれて、鶏そぼろ・炒り卵・絹さやを彩りよく盛り付けて出来上がり!



【編集後記】

新年度が始まり早一か月。今年の桜は開花してから寒の戻りがあり見頃の期間が長持ちしていますね。寒暖差が大きかったのでそろそろ疲れが出やすい頃、皆さんはいかがお過ごしですか?5月はこどもの日や母の日など相手を想うイベントが多いので、日頃の感謝の気持ちや愛情をしっかりと伝えたいですね。ゴールデンウィークには家族でお出かけしたり、食卓を囲んだり、のんびり休日をお過ごし下さい。(戸佐)

【クイズの答え】1.②の“子孫繁栄”の願いを込めて食すようになりました。2.②のアメリカ。1907年5月12日にアメリカ人のアンナ・ジャービスが戦場で負傷兵の衛生改善活動を行った亡き母を偲んで教会の祭壇に母が好きだった白いカーネーションを捧げました。3.①のストレス。新年度は環境が新しく変わり、ストレスが出やすい時期。好きな事に取り込む、好きな物を食べるなど息抜きも大切です。

☆こどもの日に贈る「母と子」の短歌



バンザイの姿勢で眠り いる吾子(あこ)よ
そうだバンザイ 生まれてバンザイ



【歌人】俵万智

【5月のクイズQ】(答えは下段にあります)

Q 1. 5月3日は子供の日、柏餅にはどのような願いが込められているでしょう?



①金運 ②子孫繁栄 ③無病息災

Q 2. 5月11日は母の日、どの国が発祥?



①日本 ②アメリカ ③フランス

Q 3. 五月病の主な原因は?

①ストレス ②食べ過ぎ ③気温の変化

紫外線対策をしながら

のんびり日光浴を楽しんで下さい

