



発行:(株)山研ビルサービス 発行日:2025年10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

●脳内革命

著者:【東京大学医学博士】春山 茂雄

人はプラス思考することによって脳から脳内ホルミネが出て、それが心身を好ましい方向に導きます。人生を楽しみながら生きた人には長寿者が多い。ストレスの少ない生き方をした人が長生きしている。ストレスの少ない生活とは右脳中心生活です。とにかく右脳のささやきに耳を傾ける気持ちを持つことです。ほおっておけば私達はどうしても左脳中心で生きてしまう。それ自体悪いことではないが、人間らしい最適生存はできない。左脳中心では自分で自分の命を削るような生き方になってしまうのです。右脳を活用するポイントは、まず「プラス発想を身に着けること」です。要するに「何事も良い方と考えてみる」ことを習慣化すればよいのです。次に仕事や体操などで「もっと筋肉を使う仕事をする事」です。ストレスにならない無理のない正しい筋肉を使うことによって脳内ホルミネも出てくるのです。第三はあなたの生活に「瞑想の習慣を取り入れること」です。瞑想が生活の習慣になればあなたはいつでも脳内ホルミネの出る世界に入ることができるようになります。その時、右脳はあなたに知恵のエッセンスを与えてくれます。第四に「脳に栄養を与える食事をする事」だと思います。食生活を誤ると、知らず知らずのうちに老化を促進し成人病を誘発します。これは右脳が働いていない証拠だと言えるのです。

以上四つのことが実践できれば、あなたは黙っていても右脳人間になっていきます。右脳人間になれば、人生はあらかじめ定められた本来の方向へと自然に動き出します。その世界はどこまでも喜びに満ち溢れているはずです。

- ・左脳はその人が生まれてからインプットされた情報が支配する脳である。
 - ・右脳は先祖から受け継いだ遺伝子レベルの情報がある。
- この右脳こそが感情に支配されない心である。



「プラス発想をする」…何事も起こったことを良い方向に考えてみます。
「筋肉を使う運動をする」…楽しく運動する。旅行やピクニック等に行く。
「瞑想の習慣を取り入れる」…これは今迄やってませんので、これから一日5分でもやってみます。それから食事を考えて、ゆっくり噛んで食べます。
右脳人間になります。

— 山下久人 —

「想像することが大切」

代表取締役社長 山下信之

皆さんは今したいことがありますか？ 10年後、20年後の自分を想像しますか？
皆さんも「こうしたい」「こうなりたい」と思った事ありますよね。想像力は、頭の中で架空のイメージや物事を思い浮かべる力です。子供の頃、大人の真似をしたり憧れのヒーローになって走り回ったり、空を飛ぶ事もできました。成長するにつれ、憧れる人物に近づこうとその人の真似をして自分の理想を具現化して行きます。大人になって社会に出て、仲間と触れ合う中で、一緒に夢や目標を持つようになり、夢の実現に向けて邁進して行きます。気をつけなければいけない事は時々立ち止まって確認すること。未来を想像して今する事を決めていくこと。目的地がわからないのに歩き始めてもなかなか理想に辿り着けませんよね。何より理想を想像する事をやめたら成長が止まると思います。皆さん、一緒に目標を立ててモチベーションを上げて、自分が思う最高の人の真似をして行きましょう。

～★～ 偉人が残した言葉 ～★～



「想像力は知恵よりも重要だ」【アインシュタイン】

「行動を伴わない想像力は、何も意味を持たない」【チャップリン】



★・☆・山研インフォメーション★・☆・



①『忘年会のお知らせ』

今年最後の行事として忘年会を企画しました。皆様のご参加をお待ちしております。

●日時: 12月6日(土)午後6時より

●場所: 日本料理「うえだ別館」 ☎ 047-334-4649

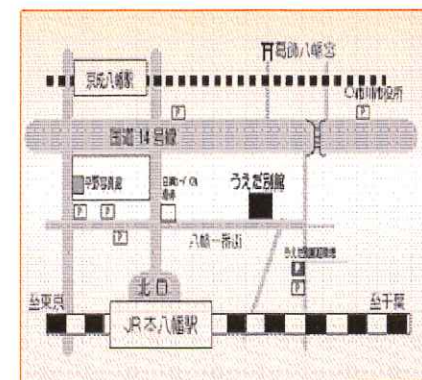
●住所: 市川市八幡2-7-6 (JR本八幡北口から徒歩3分)

●会費: 無料 (入社半年未満の方は4,000円自己負担になります)

●出欠連絡: 11月20日(金)迄に事務所に知らせ下さい。

※ 出席者は事務所まで連絡必須でお願いします。

タイムカードと一緒に出欠を入れて郵送されてもかまいません。



②日帰り旅行のご案内 京成バラ園 ローズガーデン散策と昼食

●開催期間: 10月11日(土)～11月24日(月・祝) ※日程調整(応相談)させていただきます。

『不思議の国のアリス』モチーフの秋イベント「ローズフル バケーション」開催中

●開催場所: 京成バラ園 (千葉県八千代市大和田新田755) ※山下会長が車でお連れ致します！

●先着5名につき、ご興味のある方は10月末迄に事務所までご連絡下さい。

③11月のタイムカード(10/10～11/10)のご返送をお早めをお願いします。

11月も祝日の関係でタイムカードは11/10(月)必着で郵送下さい。10日迄の出勤を見込みで記入して、11/6(木)頃にポストに投函して下さい。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

ふふこるちん

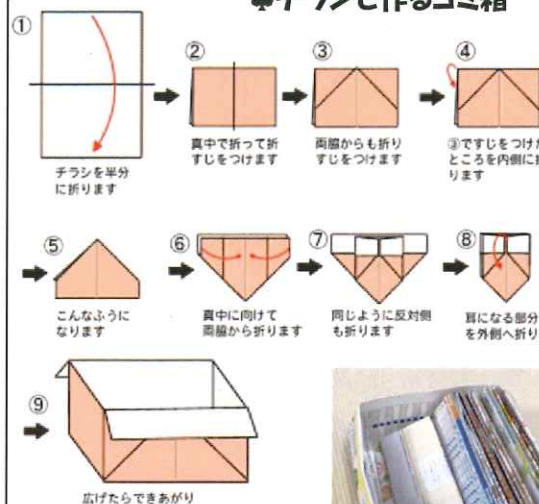
2. 秋だね
たのしいね♪
秋だね~♪
りんごちゃんも
赤くて かわいいね♡
おいも
おいしい
きせつ!!

2. どんぐりも
いっぱい!!
おいしいもの
いっぱいあるね

3. おいしいもの
いっぱいあるね

4. いまから、干しイモと干し柿を
つくるよ♡
たくさん準備して、あそびもいっぱい
楽しんで すきな冬を迎えようね
えっ、あやまっか?

◆チラシで作るゴミ箱



ゴミ箱の折り方

★さつまい

(便秘予防・血糖値の急上昇を抑える)
米2合、塩小1、酒大1、さつまい200g
※さつまいはお好みの大きさに切って
入れて下さい。ごま塩をふって食べる。

★栗おこわ (免疫力UP、高血圧対策)

もち米2合、塩小1、しょうゆ小1、酒大1、
むき栗10~15粒
※栗は一晩水につけ、鍋に入れ
水から一度沸騰させ火を止めます。
皮がやわらかくなり剥きやすくなります。

★かやくごはん

(酸化を防いで老化予防)
米2合、塩小1/2、酒大3、しょうゆ大2
顆粒だし小2
※①油揚げ2枚②人参1/2本③大根5cm
全てみじん切りして①から順番に重ね
るように入れて炊いて下さい。

編集後記

秋の夜長、いかがお過ごしでしょうか? 私事です。先日、読書をテーマにしたブックホテルに宿泊しました。ラウンジスペースは天井まで届く巨大な本棚が圧巻! まだ見ぬ世界がたくさん目の前に広がっていました。ゆったりとしたソファと照明、ウエルカムティーを頂きながら時間を忘れてゆっくり過ごす事ができました。最近、ほとんど読書をしなくなりましたが、私達が生きていく上で、心の栄養をとる時間はとても大切だと感じました。「働く」中に生活を楽しむ時間を加えてメリハリのある生活を目指したいです。皆さんが日頃感じている事も是非教えて下さい。秋の深まりと共に、日の暮れるのが早くなりました。交通量の多い道、暗い道など、お互いにしっかり交通安全を意識して元気に過ごしましょう。(戸佐)

秋の訪れを見て楽しむ“秋の七草”

秋の七草は万葉集 山上憶良の2首の歌が始まりです。
『秋の野に 咲きたる花を 指折りかき数えれば 七種の花』
『萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花』

紅葉のイメージが強い秋ですが、秋を彩る草花も綺麗ですね。

◎七草を語呂合わせで覚えてみましょう。

「お好きな服は?」

お=オミナエシ す=ススキ

き=キキョウ な=ナデシコ

ふ=フジバカマ く=クズ は=ハギ

☆☆ 秋の健康 ☆炊き込みご飯☆☆

お米2合と秋の食材を使った作りやすい分量です。
ポイントは洗ったお米に調味料を先に入れて混ぜてから、
水や具材を重ねて炊飯します。
皆さんもアレンジして作ってみて下さい。

★サンマとしめじ

(血栓予防、疲労回復サポート)
米2合、酒大2、しょうゆ大1、しめじ1袋、サンマ1尾
※①しめじは半分に切ってフライパンでサッと炒めて
しょうゆ少々からめる。
②サンマは半分に切り、内臓を取り除き塩をふり
5分おき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き、
フライパンで両面焼く。お米の上にしめじ、サンマ
を乗せて炊飯します。

★松茸鍋

(腸内環境を整え、免疫力UP)
米2合、エリンギ、舞茸各1袋、松茸のお吸い物1袋
※キノコ類は手で割いて、フライパンで中火で油少々
で水分が飛んでしまわないように焼き色をつける。
しょうゆ大1~2を回し入れ味付けてから炊飯器に
入れて炊きます。