

●**豊かさとは、自分のやりたいことをやること** 『富を手にするただひとつ』法則』の解説**本田健** (作家)
豊かさの定義「豊かさ＝自分のやりたいことをやる」残念ながら、本書が書かれた100年後の現在でも、好きなことだけをやっている人は少数派です。真に豊かな人生を実現する為には何をやりたいのか、好きなことは何かを明確にする必要があるでしょう。

私がある出版社と合同で実施した日本の億万長者12,000人を対象にしたアンケート調査でも同じ結果が出ています。億万長者の人達は仕事を「人に喜ばれること」「自分が大好きなこと」「得意なこと」で選んでいるのです。自分が本当にやりたかったことを追いかけることができればその人はもうすでに幸せな人生を生きているのではないかと思います。あなたにとって、やりたいことを100個書き出して下さい。やってみるとわかりますが、ほとんど書けないことに戸惑うことでしょう。それは、日常生活の中でやらなければならないことばかりにフォーカスしていて、やりたいことを考えていないからです。一番大切なのは自分で限界をつくらないことです。自分に何が出来るようなのかを考える前に、何をやったらワクワクするかを考えてみて下さい。そうやって志向の制限を取り払うことから、自由な人生への第一歩は始まります。

●**人間の最大の幸福は、愛する人に利益をもたらすこと**

喜ばせることが出来る人は、本当に幸せです。それは、仕事でも家庭でも同じでしょう。幸せな人や成功している人は、仕事を「大好きなお客さんを喜ばせる名誉ある楽しい活動」としてとらえています。愛する人をどのように楽しませたいか、喜ばせたいのか、それを追求しているのです。それが結果的にやっていることの質を高め、ますますその人の仕事は評判を呼んでいるのです。

●**あなたにとってワクワクする人生を生きよう!**

あなたにとってワクワクする人生って、どんなものでしょうか?
それはあなたにしかわかりません。また、あなたしかそれを実現することはできません。あなたが自由に望むものを手に入れる人生を生きることを心からお祈りしています。自分を信じて、情熱的に夢を追いかけて下さい。

※『富を手にする“ただひとつ”の法則』ウォレス・ワトルズ著(1860~1911)より抜粋させて頂きました。

明けましておめでとうございます。

豊かさとは自分のやりたいことをやれること。目の前にいる人を幸福にすること。ワクワクする毎日を生きること。私は、自分の好きな清掃の仕事をしていてよかったです!

山下久人



【新年の抱負】



★代表取締役社長 山下信之

明けましておめでとうございます。

新しい年を元気に迎えられたことに感謝致します。気持ちを新たに、皆さんに楽しく仕事をして喜んでもらえる会社にして行けるように、一つ一つの業務を丁寧に行い、信頼される仕事ができるように精進致します。個人的には、風邪を引かないように健康を意識して、毎日体力づくりにも励みたいと思います。

今年は午年、縁起が良くて何事も「うまくいく」と言われます。そんなパワーを頂いて皆さんと共に飛躍の年にしましょう。本年も宜しくお願い致します。



★工事部 吉岡誠

明けましておめでとうございます。

去年からchatGTPとGeminiとArtistAIをプライベートで使っていますが、とても便利です。

プログラムもすぐに作ってくれます。

今年は仕事にも活かしたいと思います。

本年も宜しくお願い致します。



★事業部 特別清掃課 山下寿一

おめでとうございます。

今年は業務が円滑に進むようコミュニケーションをとり、皆さんと力を合わせて頑張ります。

本年も宜しくお願い致します。

★管理部 日常清掃 高瀬啓太

不思議と一向に痩せないのが、今年は元の体型、俊敏な動きが出来よう、またけがをしにくい体を作って行きたいです。現場などで会った際には、励まして応援して下さい。本年も宜しくお願い致します。



★総務部 奥村 恵美

明けましておめでとうございます。

ウクライナ出身の安青錦新大関は、礼儀正しく一生懸命な取り組みの印象を受けます。相撲のことはよくわかりませんが、安青錦を見ていると自ずと応援したくなります。私は今年は好きな事を見つけ、一生懸命に楽しく毎日を過ごすようにします。そうすることが仕事も日常も健康もうまくいくのではないかと思います。今度是非、皆さんの“推し”を教えてください。



★未来事業一課 鈴木 達也

おめでとうございます。

今年は今まで以上に真剣に取り組む仕事もプライベートも更に充実する1年にします。

本年も宜しくお願い致します。

★未来事業二課 畠山 和則

おめでとうございます。

チーム防波堤は「為せば成る」で行きます。何事にもチャレンジ精神を持って臨み、健康管理に努めて1年を乗り切ります。本年も宜しくお願い致します。

ふわこるちゃん

2026.1

冬の節分 豆まきの巻



イキイキ☆ライフスタイル

2月如月 きさらぎ

～令和8年(2026年) 山研ビルサービス 年間行事予定～

※行事日程は必ず毎月のピッカリニュースでご確認下さい。皆様のご参加を宜しくお願い致します。

令和8年度 第1回清掃作業従事者研修会
及び第46期経営計画発表会...4/26(日)



第2回清掃作業従事者研修会...9/13(日)頃
秋の社員旅行...10/24・25(土・日)頃



暑気払い...8/1(土)頃



忘年会...12/5(土)

～冬の健康だより～

★寒さと乾燥の季節には「隠れ脱水」に注意が必要です。

隠れ脱水で、血液がドロドロになると、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。

冬こそ意識して水分を摂取しましょう。



まず自分の脱水症状をチェック → 手の甲の皮膚をつまみ上げて離す。

皮膚がもどるのに3秒以上かかる場合は疑わしい。



【脱水症状】・皮膚や唇の乾燥 ・皮膚の弾力低下 ・微熱 ・食欲不振
・脱力感 ・立ちくらみ ・血圧低下 ・意識障害など

【原因】

- ①トイレに行く回数を減らしたいから水分をとらない。
- ②身体の水分量が減る。→ “人間の体の約60%が水分”とされていますが、この水分は主に筋肉に蓄えられているため、年をとると筋肉量が減るので体内の水分も減る。
- ③食事量の不足 → 飲み物だけでなく食べ物からも水分を摂取している。食が細くなったり、食事を抜くことで水分が不足する。
- ④感覚機能の低下 → 加齢と共にのどの渇きを自覚しなくなる。声かけしてもボーっとしているような時があれば、回りの人が意識して水やお茶を飲むことを促してください。

【予防】

- ①喉が渴いていなくてもこまめに水分補給。「ちょこちょこ飲み」が効果的。
- ②食事から水分補給。③室内の湿度を上げる。④体温調節する。(ペットボトル・水筒を持ち歩きましょう！)

水分補給
をしましょう!



★水分のとり方と目安

【飲み物での水分摂取量は1200ml～1500ml】

◎1日コップ6～7杯の水分補給を習慣にしましょう。

- 1.起床時 2.朝食時 3.10時 4.昼食時 5.15時
- 6.夕食時 7.就寝前 (入浴前後 など)

【編集後記】



2026年が始まり、皆様も穏やかに新年を迎えられた事と思います。各地で大雪や寒波の便りが聞かれ、市川市でも1月2日夜から雪がシンシン降り2～3cmの積雪となりました。寒さが一段と厳しく感じられますね。2月の行事に節分、豆まきがあります。「福は内、鬼は外」の声を聞くと春の始まりを感じます。1年の無病息災を願い、福は内でポジティブな心を抱き入れ、鬼は外で自分の怠け心・煩惱などネガティブな心を追い出すつもりで豆まきしたいと思います。

皆様、この1年も元気で若々しく、チャレンジ精神を忘れず楽しみましょう!

(戸佐)