



社訓 誠実

## 社長室だより



2018年9月末号

9月の15夜はあいにくの雨で観賞できず、お月見団子だけをほおぼった。  
10月の満月を期待しよう！！朝晩が冷え込むこの時期は空気が澄むからか夜空が美しい。  
それにイベントごとも10月からめじろおし体育祭・学芸会・文化祭・展覧会・音楽祭・  
各種スポーツ大会・七五三・ハロウィーン・感謝祭・忘年会・クリスマス・年越ライブ・  
紅白で新年を迎える。この年になると本当に1年がアツという間。同じ事の繰り返しだから、  
と言う人もいるが、え～毎日事件だよ？！いや、やはり仕事と家庭とでリズムおんなじかな？  
だからこそ季節ごとのイベントを楽しまなきゃ～生活のメリハリも情緒もひらめきも  
浮かばないよね。何より笑える事をしなくては！と思う。自分の感情をポジティブに持って  
行かないと人生が好転しない。でも信念は固める。色々な人の話を聞き、情報を得て気になる事は  
自分の目で見て五感に叩き込む。それが何かの時にパーと華開いたりするから楽しい。  
会社のトラブルや親子の事でイライラする事、思い通りにならない事で泣いたりわめいたりも  
時々する。半端なく大声で血管切れそうなくらい怒鳴る事も有る。ちょっとしたことで泣く。  
人間出来て無いな～と反省する。神棚に手を合わせたり、スポーツで汗かいたり、でも何度も  
書いたけど深呼吸したり6秒待てと自分に言い聞かせ、上を向いて気を入れ直す。是非自分に  
合った「心を整える術」を身につけてみんな前向きに、周りの仲間と協調出来るようになれば  
自分の人生も世界も変わるよね。その為にもまず健康であること。食事は大切だよ。私の強烈な  
便秘は最近薬でなく食べ物で改善した。腸から健康を取り戻そうと頑張って野菜や自分にあった  
乳酸菌を食してる。今回何人かに食事や体重管理の大切さに関する別紙を添付したので是非  
見てほしい。人生100歳時代になってきた。遺漏・寝たきり・紙おむつで100歳を迎えるか  
自分で歩いて好きなもの自分の歯で食べて100歳を迎えるか。  
どっちを選ぶかは今の自分の食生活と自分の精神力だと思うよ！

10月に誕生日を迎えるのは なんと 一人 ！



本社 横浜低温便専属

比嘉 正人

10月16日

