



～社訓＊誠実～ **社長室だより**



2018年11月末号

近頃やたらと耳にする「健康寿命」前回も触れたが人生 100 年が現実味を帯びて、出生率が逆に下がり、要介護の人口が増加すると国費がもたない。定年延長、年金受給開始引上げ、生涯現役として元気に働いてもらうか、少なくとも病気にはならないで欲しいと。つまり健康寿命が 100 歳に近いほど本人も社会全体もありがたいことなのだ。そして居心地の良い社会で居られる為に是非とも心に留めて日々を送ってほしいと思う事を今日は伝えたい。

人間は動物とは違い自分の命は永遠でなく有限だと言う事を知っています。どんなに努力してもその事実から逃げられない辛さと苦しみを知った時に絶対的な保護者である母親の胎内回避への願望がわき、現実を生きていく過程での大きな原動力になっているそうです。不思議と「いつも誰かに見られている」という意識を感じた事が有ると思いません。その意識が集団の暴走を食い止め、秩序をもたらすことによって持続可能な集団生活を実現する鍵になっていると考えられると学者は言います。輪廻転生・因果応報・天の秩序、言い方は色々ですが「他者を傷つけない」「他者を丸ごと受け入れ寄り添う」事を実践して心を整え「自分ファースト」から脱却してほしいと願います。早い話し「自分がしてほしい事を他の人にしない」「おかげさま」を忘れないで！と。

健康を維持する事は有る意味簡単です。心を整えればストレスは少なくなるし、そうなれば余分なタバコも酒も少なく出来る。軽い運動（散歩でもストレッチでも）をして、旬の食材の物を出来れば緑（野菜）・赤（肉）・青（青魚）・白（米・パン）無添加の物を取込む。発酵食品や乳製品も積極的に。1日3食絶対でなくても良いとの事。さすれば皆アスリートのような体になれる事間違いない。私は 20 年以上薬に頼っていた強度の便秘から食べ物を変えただけで自力克服しました！健康な肉体に健全な精神。周りの人との協調性を保ち気持ちよく楽しく健康長寿一緒にしましょう。来年はラグビーワールドカップが、そして大阪万博が開催。さらに 2020 年「東京オリンピック・パラリンピック」ですよ！！

私の人生で 2 回もオリンピックが観れるなんて！（たぶん）世界中からたくさんの方が来日します。その時皆さんは「健康長寿の国・日本」「おもてなし」を自ら表現できるように今から準備しませんか！運動好きの叔母さんは都市ボランティアにエントリーしました。



12 月にお誕生日を迎える方

*Happy  
birthday*

三宅 一利 本社 12月6日 DS 大庄便専属

前田 憲一 本社 12月7日 横低 東急便専属

玉村 由香 本社 12月8日 HP 編集等担当

3 日連続ですね～ おめでとう !!