



～社訓\*誠意～ 社長室だより 2019年1月末日



平成最後の年末年始をどう過ごしましたか？私は還暦イヤーも終演となるので生まれかわる年の瀬に108の煩惱を捨て去る為に最近始めたヨガの代表的ポーズ「太陽礼拝」を連続108回スタジオで挑戦。45分ノンストップで達成致しました。結果、煩惱を消し去り人間として一皮むけて新たな高見を見ようと思ったのですが足の裏の皮が剥けて素足で痛くて歩けなくなりました～！！しかしチャレンジは続き、年明け空手の寒稽古に参加し今年は「20年連続寒稽古皆勤賞」という偉業を達成して道場から記念品を頂きました！20年とは子供が成人式を迎え大人としてデビューする年数。何でも「げんかつぎ」する私にとっては最高の幕開け。のはずなものでしたが、インフルエンザに倒れる人続出に腸閉塞で父は入院。それを受けて母の認知が進みと「お前はまだ修業が足りない」と言われているようでした。「継続は力なり」そして受けうりですが人は60日同じ事を続ければそれが苦にならず習慣になり身に付くそうです。1月も終わり新しい年に入り未だ目標を決めかねている人は何か1つ60日以上続けて自分を進化させてみては？禁煙・禁酒・体操・おはようと言う・スピードを100km以上出さない！などなど、何でも良いから体に良い事。新しい知識を身に付ける事、生活を快適に過ごせる事をする。もうひとつ先日テレビで大人になると何故月日が早く過ぎ1年があつという間に終わる気がするのか？の解説がありました。それは毎日の生活に変化が無く「ときめき」「刺激」が無いからだそうです。子供に（18歳位まで）今日何かあった？と聞くと色々な回答がすぐに出るが20才以上になると年を重ねるごとに「別に～」になる。脳に刺激が無いと早く脳が老人化してしまうそうですよ。脳の刺激に良いのは軽いランニングやダンス。特にダンスは新しい動きを覚えなければならぬので脳にたくさん刺激を与えるらしいのです。新たな自分の可能性を求めてチャレンジしませんか！人生を健康で楽しまなくちゃ！ね

少なくとも我社のメンバーは20才以上ですから、頭にドンドン刺激を与えて健康長寿・生涯現役で活躍してもらわなくっちゃ～と願っています。

そのリーダーになる為にも今年も一番元気な叔母さんになる事を宣言します！

**みんな！！しっかりついてきてね**



2月にお誕生日を迎える方

*Happy  
birthday*

2月4日 平塚シモハナ物流 D4便 田辺弘志 君

2月26日 本社 シモハナ物流 一富士便 松野 喜一郎 君