



～社訓＊誠意～

社長室だより



2020年9月末号

「暑さ寒さも彼岸まで」とは先人たちは本当に的を得た表現するものだと感心する。今年の夏も昨年同様に過酷だったし更にコロナ禍でマスク着用義務のおかげで息苦しさが半端なく、いつまでこの酷暑が続くのかと思っていたが、9月の4連休明けには朝夕ひんやりしてきて羽織る物が欲しくなるほどに。油断すると寝冷えで発熱する事態にでもなろうものなら「コロナ!!」と自分の周りから人が引ける事態になる厄介な世の中だ。93歳になる母は毎日デイサービスに行くのに検温とマスク着用を義務化されているが「マスクなんて！私、風邪ひいてないわよ！もったいない」とマスクの中にティッシュ1枚挟み何日も使用する。病院で先生と話す時はマスクを外してしまう。目上の人を前に話す時にマスクは無礼と言う世代。先生は笑って「大丈夫、ここに来る高齢者のほとんどがマスク外すのよ～」と、先生はしっかり医療用マスク着用しているのでこちらも安堵するしだい。近時記憶力がなくなり同じ事を毎日繰り返し言い聞かせなければならない。「認知症」は確実に進んでいる。近頃私自身も還暦を過ぎ、自分の衰えに焦ることが多々ある。「ヤバイ！」デイサービスでは訓練のためにクイズや塗絵をしてリハビリするが母は優秀な成績を持ち帰る。それを私が試しにやってみるが母に負ける事が有る。特に漢字と熟語だ。「敬老の日」にちなみ皆さんも脳のリハビリに下記の問題を解いてみて♥（勿論我母は満点でしたよ。）下記の漢字が表す食品名を答えなさい。

- ① 雪花菜 ② 捏ね ③ 蕎麦 ④ 竹輪 ⑤ 心太 ⑥ 蒟蒻 ⑦ 雁擬 ⑧ 水団
⑨半片 ⑩ 摘入 ⑪ 粽 ⑫ 金団 ⑬ 小女子 ⑭ 蒲鉾 ⑮ 寿留女 ⑯ 饅頭

人間は120歳までは健康なら長持ちする体になっているそうです。善玉菌2割、悪玉菌1割 どちらにも変化してしまう菌が7割。なので善玉菌を強くして7割のどっちつかずの菌を善にすれば長生き、悪に変化してしまうと癌や臓器の機能が悪化して寿命が短くなるとの事。乳製品や発酵食品を取り、腸内活動を活発にしてお腹の中の老廃物を便でしっかり出す事が重要だそうです。「快食快便」「腸活」とは理にかなった言葉。いつもイライラしていると便秘も悪くなるし、呼吸も浅くなり「リンパの流れ」も滞り体内の老廃物を流す事が出来なくなります。近頃イラつき直ぐ声を荒げて「切れる」事が多くなっている方は気候も良くなってきたので、紅葉や満月を眺めて心を落ち着かせ、軽い運動や散歩、ストレッチをして血流を促し、免疫力を高めましょう。私自身、イライラしたり焦って身支度したり仕事しても失敗や効率が悪く、逆にゆっくり落ち着いて行動したほうが結果的にミスなく、トラブルなく、そして速く、周囲の人に不快感を与えず上手くいくことに気が付き自己嫌悪に陥ることが多々あります。特に身内に対してはつい感情的になる。「鬼娘」と呼ばれておりますよ。ここでするのが又、深呼吸です。右の鼻から新鮮な空気を入れて左の鼻から悪い気を出し切る。心の中で「がんばれ！負けん！力の限り生きてやる！」と。厳しい経済環境の中、みんなの生活と取引先の信用をつなぎとめ、会社の存続をかけて戦える体をつくらねばならず「認知症」になるわけにはいきまい！「心技一体」来年には待ちわびた初孫も誕生するからには、僕の（私の）自慢の”パーバ“と呼ばれたい。しわもシミも消しゴムで消せたらもっといいのですが、これは難局を乗り越えた証とってもらうことにしよう♥



10月にお誕生日を迎える方



16日 平塚 イオン早便専属 金田 文範 16日 本社 大田便専属 比嘉 正人

漢字答え

おから・つくね・そば・ちくわ・ところてん・こんにゃく・がんもどき・すいとん

はんぺん・つみれ・ちまき・きんとん・こうなごかまぼこ・するめ・まんじゅう