

2023年5月
No. 455号

波紋

創刊 1985年(昭和60年)

AEON MALL ODAKA 15 TH ANNIVERSARY

いちごいちえのおもてなし!

緑区フェア

『プラ甲冑』の展示
着用体験を行いました!

4月15・16・22・23日にイオンモール大高 15周年記念イベント「いちごいちえのおもてなし!」にて甲冑試着体験と甲冑展示ブースで参加させていただきました。新型コロナの規制が緩和され、イベントに参加させていただく機会も増えてまいりました。今後も多くのイベントに参加していきますので、是非お越しください! 試着体験に参加していただいた皆様、ありがとうございました!

言葉にすることの大切さ

森 直樹 (代表取締役社長)

業界紙からの取材を受けたときのこと、「原料値上げについて」「賃上げについて」「環境配慮について」等々質問テーマが投げかけられ、自分の意見を述べます。それらは常に考えていることでも無い場合、改めてその内容について言葉にすることで自分がどう思っているかを再認識することになります。また言葉にする過程で不思議と自分自身の考えの道筋、なぜそのような意見になるのか気が付くことがあります。このように何気なく頭で構想していることも見える形に書き出す、メモを取って見るだけでもより具体的にそのアイデアについて考えることができるでしょう。社長という立場上自分の考えは頭の中にあるだけでは意味がなく、口頭で伝える、メールする、またこの社内報に書く、と様々な形で伝えることが出来なくてはなりません。伝えてみたところでそれが自分の意図したように伝わっているかは確認しなければなりません。それもまず言葉を投げかけてみなければその結果もわからないことです。なので、自分のアイデアも実践可能かどうか、論理的に整合性が取れているかどうかはさておき、「こういうことがあるんだけど、どうだろう?」と周りに伝えてみることは思考が実現に向かう最初のステップです。言葉にして伝えてみましょう。



もう手遅れのような気がします

光田 昭男（営業部）



初回限定 60分 4950円 初回限定の安さに誘われてトライしてみました。良い感じなので継続をしています。二回目からは60分 8910円+550円です。ちょっと私には贅沢かなと思いましたが、年齢も64歳だから、贅沢もまあいいかと思っています。ストレッチ専門店 Dr. stretchに通っています。二週間に一度のペースなのですが、効果があるような気がします。この年になるまで、マッサージは、数回体験していましたが、ストレッチは初めての体験でした。若い時から身体は硬かったので、しょうがないと諦めていましたが、去年から肘に痛みがあり、調べてみるとテニス肘らしく、雑巾など絞る動きに痛みが走り、サポーターをしたり湿布を貼ったりして、現在も痛みと戦っています。テニス肘はストレッチでは完治はしないようなのですが、ストレッチの効果で、痛みが和らいできています。肩甲骨/股関節のストレッチがメインになります。ゴルフスイングの可動域も増えることも期待しながら痛みを耐えて頑張っています。トレーナーも若い人が多く、ほとんど20代と思われれます。トレーナーにもランクがあり、指名料が変わります。順位は、マスター・エキスパート・スペシャリスト・アドバンスとなり、指名料は順に2200円・1650円・1100円・550円です。私のトレーナーは、初回からお世話になっている方で、20代後半かなと感じています。指名料は550円なのでアドバンスになります。ストレッチ中には、トレーナーとの会話を楽しんでいる女性も多く、私のトレーナーは、お陰様で、話さない方なので静かで良かったです。オヤジとは合う話題が無いからかもね。



「ヘルシーな食生活」に変身

伊東 郁二（特販部）



10年前までは、食卓に並んでも手を付けなかったことから、揚げ物が主流の食生活でした。「高血圧」「糖尿病予備群」から、食事改善を強く言われたのがこの10年です。出張以外は、基本、夫婦と母親の3人で食事をしております。92歳の母親は、何でも柔らかく小さくして、誤嚥に備えた「完全別メニュー」です。我々夫婦は、「野菜類」と「まいたけ・しめじ・えのき・エリンギ」を中心に、焼いたり炒めたり鍋に入れたり…と、10年前では考えられない食事内容です。特に、「えのき効果（ダイエット・病気予防・肉体疲労回復・精神的なストレス対策）」は、美容と健康の解決策として注目されているようです。＜腸内環境を整え、美肌効果も＞えのきには、食物繊維が多く含まれていることから、腸内で脂肪や老廃物を絡めとって排泄させる働きがある。化粧品の保湿成分としても用いられているようです。＜ダイエットの成果アップ＞えのきには、内臓脂肪を減らしてくれる働きがあり、痩せられる効果が期待できます。痩せたい、そして太りたくない方にはおすすめの食材です。＜血行改善＞えのきには、葉酸（貧血予防）・カリウム（体のむくみを解消できる成分）・ビタミンB3（毛細血管拡張作用、血液サラサラ）の効果が含まれているようです。＜認知症予防、がん細胞の抑制にも期待＞えのきの成分は、しっかりと噛み砕いて吸収されると脳に達し、ドーパミン、セロトニン、アドレナリンの分泌を促し、脳の活動を活性化させることで認知症予防の改善が期待されるそうです。生活習慣病の予防やがん細胞の抑制にも効果が期待されているようです。「長いえのき茸」を茹でてパスタ風に食べたり、「えのきに片栗粉」をまぶしてステーキ風に食べるなど、いろいろな食感も楽しめられます。「えのきレシピ」は豊富にありますので、ぜひ、参考にしてみてください。もう61歳？まだ？「えのき」をたくさん食べて、ダイエットして、毎日元気に過ごしたいと思う今日この頃です。

初卵

大和田 夕美 (営業部)



養鶏場の近くを通ると、たまごの自動販売機を見かけることがあります。私がよく購入する養鶏所の販売機は、透明の窓のロッカーに入っていて、好きなところから選べるようになっています。卵のサイズは、小と大と、卵の種類、赤たまご、白たまごで、分類されています。新鮮でとっても美味しいので、近くを通る時は、必ず購入をしています。出会うことは少ないのですが、めずらしい卵、「初たまご」を購入できることがあります。初たまごとは、若鶏が卵を初めて産み始めた時から、3週間くらいの中に産んだ卵を「初たまご」と呼ぶそうです。卵の大きさは通常売られている、Sサイズぐらいから、もう少し小さめです。サイズは小さいのですが、卵の殻も固く、卵黄はもちろん卵白もプリプリに盛り上がって、箸でかき混ぜても、黄身と白身が混ぜるのにも時間がかかります。炊き立てのご飯に初卵をかけて、一口食べると「幸せ」と実感できます。最近ではエッグショック、鳥インフルエンザの感染拡大に伴う、卵の供給不足や価格高騰の影響で、卵メニューが休止等で注文できなくなるお店も出てきました。今まで、普通に冷蔵庫に入って、どんな料理でも卵を入れると栄養と満足していたのに、買えなくなる日が来るの？そんな中、日本の卵はシンガポールや香港等で、高級品として販売されているそうです。日本食ブームでお寿司、すき焼き、日本食に合った卵にて消費されるようになったそうです。又、たまごかけご飯等、生で卵を食べることに衝撃を受ける人も多いそうです。日本の“安心”“安全”な卵は、これからいろいろな国に、和牛、シャインマスカットみたいにブランド化されていくのかな？早く、価格も品数も安定してくれるといいですね。

私の習慣

則武 恵秀 (特販部)



森松では朝礼時に職場の教養を代表して読み感想を述べて自身の考え方やとらえ方などを知る機会が毎日あります。節分の日には私の番で文章を読み感想を発表しました。その際に私はみなさん当たり前のようにやっていると思っていたことを発表したのですがあまりに反応がなく、不思議に思っていたら、実はその行為は私しか行っていないことが発覚したのです。実際にどのようなことをしていたのか恥ずかしい気持ちもありますが発表させていただきます。どのようなことをしていたのかといいますと、歳の数だけ豆を袋に入れ、枕に入れて一年間過ごすことです。私はどこの家庭でもやっていると思っていました。結婚をして嫁にも渡して行っていましたが無言で言われなかったからです。後々聞くと嫁は三重県出身で愛知県の風習かと思っていたみたいです。ここで疑問なのはなぜこのようなことを私の家では行っているのかです。いろいろと聞いてみると私の母親の実家が自営をしており、ゲン担ぎの為に様々なことをしていたとのことでした。その名残があり現在に至っています。皆さんも実は我が家だけの習慣があるかもしれませんね。自分の当たり前が皆の当たり前でないことを肌で感じました。このことを知れてよかったですと思います。



GWおすすめ穴場スポット

もうすぐGWです。皆さんはどのように過ごされますか？
GWの意外と穴場かもしれない？おすすめスポットをご紹介します

【広島県】 帝釈峡



広島県の帝釈峡は、大自然が作り出した絶景を眺められる景勝地。GWの時期には鮮やかな新緑を眺められるスポットとしても有名です。全長18kmにわたる溪谷には見どころがたくさん。侵食作用によって出来た天然の橋「雄橋」や、人工とは思えないほど自然と見事に調和した「神龍湖」は、その姿を観るだけで癒されます。体を動かすのが好きな人は、様々なアクティビティに挑戦しましょう。カヤックを漕ぎながら自然を眺めたり、水陸両用車に乗って大自然を体験したりと、ほかでは味わえない興奮が待っていますよ！

【静岡県】 初島アイランドリゾート



初島アイランドリゾートは、まだまだ知られていない穴場スポット。島全体がリゾート化されていて、南国に訪れたかのような気持ちを味わえます。日光を浴びてのんびり過ごせるアジアンガーデン「R-Asia」や、自然の中で体を動かすアクティビティ「SABUTORI」など、GWを思いっきり楽しみたい人にぴったり！アクセスは熱海からフェリーで約30分。関東や東海からでも、気軽にアクセスできる立地が魅力ですね！

【和歌山県】 南紀白浜



南紀白浜は関西屈指の人気海水浴場。夏場はたくさんの方が訪れますが、GW期間中は海びりき前なので、意外と穴場スポットなんです！海に入らなくても、青い海と白い砂浜が作り出す絶景を眺めながらのんびり過ごせば、心身ともに癒されます。また、白浜には温泉や新鮮な海の幸を美味しくいただける旅館・ホテルがたくさんあります。手ぶらで訪れても海の幸でBBQができる施設もあるので、日帰りで訪れるのもおすすめです。

孫の成長

藤木 方子（森松産業）



令和に生まれた孫が、今年4月から幼稚園に入園することになりました。去年から火曜日と木曜日の週2日間、プレ保育で通っていました。最初はママから離れるのを泣いていたけれど、週2日の通いでもだんだん慣れ、今ではママとバイバイすることも平気になり、幼稚園の日になると朝から「早く幼稚園に行きたい！」と言っているそうです。次男も今年の1月で1歳になり、テクテク歩くようになりました。食べ物もお兄ちゃんと一緒に物を食べたがり、遊んでいる時も、おもちゃの取り合いがすでに始まっています。最近は、週末に限らず、平日も家に泊まりに来たり、遊びにきたりします。孫は可愛いとはいえども、男の子なのでとても元気で、『ジージ』と『バーバ』は仕事とは違う疲れでバテてしまいます。孫たちが来ない日は、『ジージ』と『バーバ』だけなので家の中がとても静かです。二人とも恐竜が好きなので5月の連休に福井県にある「福井県立恐竜博物館」に連れて行ってあげようと思っています。2泊3日の旅行で温泉に浸かって日頃の疲れを取れたらいいなあと思います。これからも、二人の孫の成長を見るのが楽しみです。

