

健工かぞく便り

第 154 号

2019.12
師走・December



これにちは。今年も最後の月になりましたね。
毎年あっという間に一年が過ぎていく気がします。
今年も一年間「健工かぞく便り」をご愛読
いただきまして誠にありがとうございました。
また来年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。④

ろくぶんの
ろく

12/12は「漢字の日」

あなたの今年を表す漢字は



井川

『輪』

勉強会を通じて仲間が15人増えた
ことが宝の一年でした。



小坂

『再』

懐かしい所へ行けたり、懐かしい
人に逢えたりの年でした。



金岩

『腰』

腰が痛む日が多く、常に
気にはしています。



三谷

『初』

初めて和歌山県と広島県へ行きました。
どちらの県もステキな所で、食べ物も
観光も最高でした。また行きたいです。



平木

『歩』

今年からウォーキングを始めましたが
たまに道に迷って思ったより歩く羽目になります。



中嶋

『和』

台風などの災害が多かった年なので、
被災された方が早く元の生活に戻れる
ように願いを込めました

「データ」と「ランキング」で見る
鹿児島県って、こんなとこ！

基本データ

県庁所在地 鹿児島市

人口：約 160 万人(2019)

金沢市から約 790.5 km

郷土料理・B 級グルメ

・さつま揚げ(つけあげ)

・がごしま黒豚の料理



・白くま(がき氷)

・さつまいもの生産量1位 (2017年/282,000トン)

・焼酎の消費量1位 (2016年/20歳以上人口
1人あたり 24.45ℓ)



・さばの支出金額1位 (2018年/1,607円)



・熱中症救急搬送者数1位 (2017年/1,134人)

・樹齢日本一の杉 (屋久島にある縄文杉/樹齢 7200 年)

・しじみの消費量47位 (2016年/68g)



・日本酒の消費量47位 (2018年/1,847 Kℓ)



「胃もたれ」のお話し



12/11は胃に(12)いい(11)という語呂合わせで、
胃腸の日です。胃は袋状の臓器で、アルファベットの丁の字に似ています。空腹時はしばれで
いますが、食べ物が入ると1.5~2ℓほどに
広がります。胃は縦、横、斜めの3層の筋肉
からできいて、筋肉神経の伝達により、この
筋肉が緊張したり緩んだりすることで胃が動き、
強い酸性の胃液と食べ物を混ぜて粥状に
する働きをしています。これから年末年始にかけては
飲んだり食べたりする機会が多く、胃の調子を
崩しがちですね。しかし年末年始に限らず、実は
日本人は欧米人に比べて**胃もたれを起こしやすい**
そうです。昔から肉など重カロリ性食品が中心だった
欧米人に比べて日本人は米を主食とし、仏教の影響

により長い間肉食が禁止され野菜などの纖維質の
多い食品を食べてきました。このような食文化の
違いは胃腸の構造にも影響しているようです。
胃の形は人それぞれ以下のような**違い**があります。

欧米人に多い胃の形



ぎゅうかくい
牛角胃

胃液がスムーズに
排出されやすく
胃もたれが少ないが
満腹感を感じにくい

日本人に多い胃の形



こうじょうい
鉤状胃

中央部が出口より
低い位置にあるため
消化した食べ物が
残りやすい



ぱくじょうい
瀑状胃

食べ物が流れにくく
2か所に溜まりやすい
日本人の10人に
2~3人の割合

胃の構造的に日本人は食べ物や胃液が長く胃に
とどまりやすいため胃もたれを感じやすいです。
胃もたれの多くは時間と共に解消されますが、
よく噛む、腹八分目にするなど日頃から胃に負担を
かけない食べ方を心がけるといいですね。





イルミネーションのお話し

冬の夜、様々な所でイルミネーションが美しく輝き、私たちを楽しませてくれています。このイルミネーションの起源は諸説ありますが、16世紀に、宗教革命で知られるドイツのマルテン・レターがある夜森の中できらめく星を見て感動し、木の枝に多くのロウソクを飾ることで、その景色を再現しようとしたのが始まりという説が有名です。その後電球を使つたイルミネーションを始めたのは白熱電球を発明したエジソンといわれています。彼は自分の発明品を売るために、研究所の周りやクリスマスツリーを白熱電球で飾りつけたそうです。日本には明治時代に伝わり、今では冬の夜にかかせないくらい定着しました。各地に大規模なイルミネーションがありますが、長崎県のハウステンボス、栃木県のあしがわラバーパーク、北海道のさっぽろホワイトイルミネーションが日本三大イルミネーションに選ばれています。

ようれい みゆ 耀令の Happy 誕生月占い

♪♪あなたの12月の運勢♪♪

1月生まれ	寄り道に意義がありそう。新しい刺激や発見が。
2月生まれ	最初から飛ばしきれないように気をつけて。
3月生まれ	誰かの余計なお世話に気をつけてよう。
4月生まれ	人を鋭く責めてしまいそう。追い詰めると亀裂に。
5月生まれ	いつもなら上手くいやう方が通用しにくい月。
6月生まれ	絶好調だという錯覚を起こさないように注意。
7月生まれ	チャンスが巡ってきそう。形にするために向けて全力を注ごう。
8月生まれ	普段掃除をしない場所を怠りにやってみよう。
9月生まれ	生活に遊び心を取り入れてみて。楽しむことが大事。
10月生まれ	小さなラッキーが重なり、心がうきうきな月。
11月生まれ	人の問題に自分が介入しないように注意。
12月生まれ	口に出したことを変更や撤回すると問題に。

今月のラッキーさんは、9月生まれの方です ☆(*'▽')ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分2,000円より
連絡先 090(2099)9318 myk1124@yahoo.co.jp

生まれて初めて六泊七日の長い長い「M淡海センター講座」が終了した。この時ほど家族のことや従業員のこと、お客様や友人・知人、社会のことを考えさせられたことはなかつた。何事も自分中心でやつてきたことが、今日の結果を招いてきたことを痛感させられた。講座中に福井の岩城社長様にお便りを出させて頂いたところ、次のような立派なお返事をいただいた。

「拝復その後どうされたかと思っていましたから淡海講座からお葉書を頂戴して、大慶至極に存じます。よく勇気をふるつて受講されました。御喜び申し上げます。此の事は必ず貴方の一家一門の為にも、貴御仕事やお店の為にも、また国家社会の為にも、貴方の祖先や子孫の為にも喜ばしき結果を生むことを信じて疑ひません。留守中の事はご心配なく、専心聴講して下さることを祈念いたします。神様がその間貴方の御家庭やお店をお守り下さる事は、間違い御座いません。貴方が神の御心をして、今後社会的にも家庭的にも仕事の上にも努力する為に、其の神の御心を学びに受講して居るのに、貴方の困るような事を為さる筈がありませんから：過去を反省し現在を見つめて、将来に希望を持つて力のあらん限り、神の御心に副う様お互に努力させて戴きましょう。きっと神様（大自然の法則）から守られ、安らぎ幸福になります。あわてず急がず一段一段とハイハイと這い上がる気持ちで進みましょう。貴方が多忙な中を思い切つて受講された決心には、きっと奥さんも社員も心を動かされて居りますよ。心配はありません、お身体にご注意頼みます 敬具」

このお便りを頂いたとき、どんなに心が明るく心強く、これからへの希望を持つ事が出来たかしれない。幾度となく読み返す度に、新たな勇気やる気が湧いてくるであつた。恥ずかしながらこれまでの人生の中に確固たる神、国家社会世界観を持ち合わせていなかつた。ひたすら眼前的自分中心の欲望を追つてきたに過ぎなかつた。こうして貴重な信念と激励を頂き、これから一生の指標とならせて頂いている。

生まれて初めて六泊七日の長い長い「M淡海センター講座」が終了した。この時ほど家族のことや従業員のこと、お客様や友人・知人、社会のことを考えさせられたことはなかつた。何事も自分中心でやつてきたことが、今日の結果を招いてきたことを痛感させられた。講座中に福井の岩城社長様にお便りを出させて頂いたところ、次のような立派なお返事をいただいた。

「拝復その後どうされたかと思っていましたから淡海講座からお葉書を頂戴して、大慶至極に存じます。よく勇気をふるつて受講されました。御喜び申し上げます。此の事は必ず貴方の一家一門の為にも、貴御仕事やお店の為にも、また国家社会の為にも、貴方の祖先や子孫の為にも喜ばしき結果を生むことを信じて疑ひません。留守中の事はご心配なく、専心聴講して下さることを祈念いたします。神様がその間貴方の御家庭やお店をお守り下さる事は、間違い御座いません。貴方が神の御心をして、今後社会的にも家庭的にも仕事の上にも努力する為に、其の神の御心を学びに受講して居るのに、貴方の困るような事を為さる筈がありませんから：過去を反省し現在を見つめて、将来に希望を持つて力のあらん限り、神の御心に副う様お互に努力させて戴きましょう。きっと神様（大自然の法則）から守られ、安らぎ幸福になります。あわてず急がず一段一段とハイハイと這い上がる気持ちで進みましょう。貴方が多忙な中を思い切つて受講された決心には、きっと奥さんも社員も心を動かされて居りますよ。心配はありません、お身体にご注意頼みます 敬具」

このお便りを頂いたとき、どんなに心が明るく心強く、これからへの希望を持つ事が出来たかしれない。幾度となく読み返す度に、新たな勇気やる気が湧いてくるであつた。恥ずかしながらこれまでの人生の中に確固たる神、国家社会世界観を持ち合わせていなかつた。ひたすら眼前的自分中心の欲望を追つてきたに過ぎなかつた。こうして貴重な信念と激励を頂き、これから一生の指標とならせて頂いている。

◇Yのりれき◇

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いーじっく

HP いーじホーム



HPも
見てね

年末年始休業のお知らせ

誠に勝手ながら 12/29 から 1/5 まで年末年始休業とさせていただきます。
緊急の場合は 090-2377-3720 (井川) までご連絡ください。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

