

# 健工かぞく便り

第 176 号

2021.10  
神無月・October

貯金箱の日



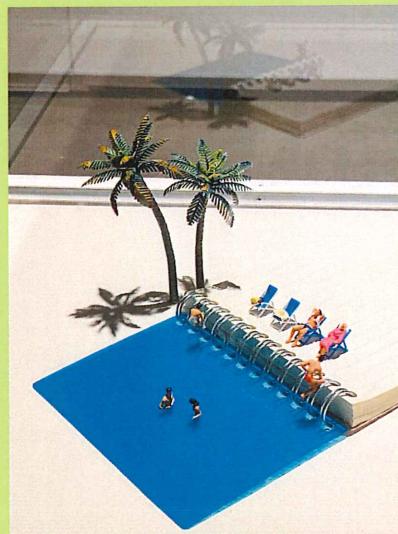
10月10日は

こんにちは。秋風が気持ち良い過ごしやすい季節となりましたね。今日は「散歩」について記事を書きました。すでに実践されている方もたくさんおられると思いますが、私のように始めてみようという方も、決してムリせずそして水分補給をお忘れなく! (△△)

| ろくぶんの<br>ろく | 10/1は「日本酒の日」<br>晚酌でよく飲むのは?         |
|-------------|------------------------------------|
| 社長          | 『鏡月』毎日ちょっとこりづつ水割りで飲んでいます           |
| 常務          | ずっと『発泡酒』何故か日本酒や酎ハイを飲むと倒れてしまいます(笑)  |
| 小坂          | 『発泡酒』二次会は焼酎の水割りです                  |
| 金岩          | 『発泡酒』ウエストが気になるのでプリン体、糖質、甘味料ゼロです    |
| 三谷          | 『エビスビール』月に3回くらい、夕飯が餃子や鍋の時に飲みます     |
| 平木          | 『梅酒』去年作ったものを飲んでいます<br>チューハイも時々飲みます |

## 私が撮った一枚 My Photo マイフォト

Title: リアルなメモ=メモリアル Photo by 平木



2021.2

福井で田中達也さんの「MINIATURE LIFE 展」が開催されていたので見てきました。日常にあるものを別の物に見立てて作り出す、ミニチュアの世界がとても面白かったです。写真はノートをプールに見立てたものですが、それ以外の作品もそういう発想はなかった! と感心するばかりでした。

## てくてく 散歩を楽しもう

気候が良くなり散歩がしやすい季節になりましたね。散歩は老若男女問わず誰でも気軽に始められ、自分の体力やその日の気分に応じて時間も距離(コース)も自由に設定できます。歩くことで運動不足の解消や気分転換にもなり、睡眠の質向上や脳活性化させるなど、本身によい効果がたくさんあります。よく「1日1万歩を目標に」といわれますが、大切なのは歩数ではなく歩き方の質や意識です。

だらだら歩かずワンランク上の楽しい散歩をしよう!

### ①強弱のある歩き方をしよう

- ・速足で歩く・のんびり歩く・大股で歩くこれらを交互に数分間ずつ行います
- ・階段や坂道のあるコースを選ぶ
- ・モデルになったつもりで、姿勢良く歩くのも◎です

大股は横断歩道の白い線だけを踏むイメージで

### ②五感をフル活用して歩こう! 季節を感じ景色を楽しむ

- ・紅葉を楽しむ・道端の草花や虫、鳥を観察する
- ・空の雲や風景を眺める・写真を撮る・歌を歌う
- ・俳句を考える・風や金木犀の匂いを感じる
- ・落ち葉やドングリを拾う・虫の音を聞く
- ・吸う、吸う、吐く、吐くの4歩1呼吸を意識してみる



### ③ちょっと寄り道や、お楽しみをプラスしよう

- ・カフェやパン屋などのお店、神社・お寺、図書館など自分の好きなお店や場所に寄ってみる
- ・金沢市のウォーキングコースを歩いてみる(43コースあります)
- ・細い小道など通ったことのない道を歩いてみる
- ・お子さんと一緒にならば、町の中の赤いものを探したり数字や丸いものを探してみるのも楽しく歩けます
- ・お菓子と飲み物を持って、景色の良い所で一休み



散歩が楽しくなるヒントをご紹介しましたが、忙しくて続かなかったり、3日坊主で終わっても3日坊主を何回も繰り返せばいいのです。体を動かした効果は必ずあります。気負わずに気軽に散歩してみてはいかがでしょうか。



10月は「食品ロス削減月間」

## 捨てない人になろう！



まだ食べられるのに捨てる食品のことを「食品ロス」といい、日本では毎日10t トカラリ約1640万台分の食べ物が破棄されています。(H30年度推計値) この食品ロスを減らすためには、私たち一人一人が「もったいがない」を意識することが大切です。・買すぎない・作りすぎない・注文しそぎばいを基本に、「フードドライブ活動」に協力するのもいいですね。

## フードドライブ活動とは？



家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉施設などに提供する活動です。(ドライブは寄付という意味)

**賞味期限が1ヶ月以上残っている未開封の常温保存食品**を募っています。・お菓子類・缶詰・瓶詰め食品

- ・麺や穀類・インスタント、レトルト食品・乾物
- ・調味料・粉ミルク、離乳食など

金沢市ホームページ

## どこで受け付けているの？



- ・金沢市役所 第二本庁舎1階 環境政策課
- ・金沢市保健所(駅西福祉健康センター)
- ・金沢市泉野福祉健康センター・金沢市元町福祉健康センター
- ・NPO法人 いしかわフードバンク・ネット(金沢市西念3-3-5)
- ・浄土宗 弘願院(ぐがんいん)さん(金沢市野町1-3-87)

Yの長男は、一級建築士の国家資格を得た後、M建築会社で二十年修行勤務し、その後我が家に戻り「建築工事業内装仕上工事業 大工工事業」として建築許可票を受け、建築業を営み、今日早いもので約二十年になる。次いであと二人の兄弟のことを記しておく。次男は、北海道の某大学を卒業後、地元に戻り県庁職員の職に就いている。三男は、高校卒業後にYの知人(商業デザイナー・故人の紹介で、地元の〇〇宣伝社に勤めさせていただいている。またそれぞれの孫(孫七人)に恵まれ、とうに成人式も終わり全員社会人である。皆、地元で元気に私たちの側で暮らしている。

Yにとって孫七人に恵まれ、とうに成人式も終わり全員社会人である。皆、地元で元気に私たちの側で暮らしている。

まことに結構で力強く、有難い限りである。

それでは「Yさん、あなたの職業お仕事は何だったのですか?」と問われると、我が子たちのように定まったものではなく、社名だけは「I装備社」で変わりなく「二十五歳からスタートし六十五歳で終業したが、仕事の内容は色々と変わった。最初の八年は「店舗陳列什器販売店舗設計改装工事業」だったが、その後は、ガラスの割れ替えなどの修繕から住宅の増改築工事まで行うようになり、長男に代替わりするまで四十年間、働き続けてくれられた次第である。

取引先の倒産により経営が悪化し、さらに当時の時代の流れの中で、何か新しいことを見つけねばの心境を日々重ねていたある日、新聞記事の「発明教室 生徒募集」の文字が目に入った。ああ、これは面白そうだ。一度応募してみよう。そしてなんとか新規なことを考案し、特許を取つて一儲けを!!

と浅はかな思案をして、入会願いの面接に出かけた。M室長さんは六十五歳くらいで、笑顔の絶えない好々爺然なお方であった。某役所を定年退職されてからの余生を、様々な方々の工夫と発明のために、熱心に指導をお役に立とうといふ気概満々のお方であった。当時Yは五十歳で、入会初日から熱心に指導いただいた。毎月二回の発表研究会では物足りず、教室以外でも何度もお会いし、多くのアドバイスをいただいた。いしかわ個人的に教室以外でも交際するようになり、県外での発表会や展示会などにも一緒にさせていただいだ。が、残念ながら月日は一面無常で、もしも健在ならば今

より 誕生日の Happy 誕生日占い

## ♪♪ あなたの10月の運勢 ♪♪

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 1月生まれ  | 順調に進んでいたことが急に壁に直面しそう。急変には柔軟に対応して      |
| 2月生まれ  | 穏やかで温かな人間関係に救われそうな月。人とのつながりを大切にしよう    |
| 3月生まれ  | 努力が何かしらの形によく実りそう。頑張ってよかったと思えるうれしい結果に  |
| 4月生まれ  | 何度も見直しや手直しをして完成度を高めよう。適度な所で妥協しないで     |
| 5月生まれ  | いつになく注意散漫になりがち。落ち着いて一つずつ丁寧に進めていく      |
| 6月生まれ  | 秘めていたものを表にしてみよう。共感したり認めてくれたりする人がいるはず  |
| 7月生まれ  | 小さな手間や余分な作業がストレスになりがち。効率の良い方法を考えてみよう  |
| 8月生まれ  | 重要には見えにくいが、実は重要な節目がありそう。サラッと通過しないよう注意 |
| 9月生まれ  | 身邊のことだけで、いっぱいいっぱいにならないよう。視野を広く遠くに向けよう |
| 10月生まれ | 来月以降に発展する流れが今から始まりそう。計画を立てて即実行        |
| 11月生まれ | 複雑になってしまった物事を整理しよう。大事な要素を残して後は捨てて     |
| 12月生まれ | 競争を仕掛けられそう。勝ち目は薄そうだから乗らないでスルーして       |

今月のラッキーさんは、3月生まれの方です☆(\*'A`\*)♪

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

◇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



いーじーじっく

HP

いーじーホーム



HPも見てね



## 今月のひとりごと

先日、東京オリンピック2020の聖火トーチを見て頂く機会がありました。少しピンクがかった金色の輝きと、桜をモチーフとしたフォルムがとっても美しくて感動しました。思ったよりも軽かったです！ 三谷

