

健工かぞく便り

第 181 号

2022.3

弥生・March



これにちは。まだ気温の低い寒い日もありますが、スーパーに菜の花や春キャベツなど春の野菜が並ぶようになり、少しづつ春の訪れを感じますね。今月の「ろくぶんのろく」ではスタッフに好きな春の味覚を聞いてみましたが、ある野菜が大人気でした(^^)

ろくぶんの ろく	もうすぐ春！ 好きな春の味覚は？
社長	『山菜』 20代の若い時はこごみ等よく採りに山へ行きました。今はもらってばかり。こごみ、たらの芽は最高
常務	『筍』 大人になって好きになった食べ物の一つです。煮物に昆布もいいけど生ワカメも食べやすいですよ！！
小坂	『タケノコ』 酒の肴に刺身で食べるが好きです
金岩	『たけのこ』 煮物にごはん、最高！
三谷	『葉わさび』 売っているのを見かけたら、テンションが上がります。醤油漬けを作ってご飯と食べる。最高です！
平木	『新じゃが』 ほくほく系じゃなく粘質系の食感が好きです。煮っころがしがいいですね

ため息は
悪者??

「ため息」でリラックス

疲れた時やストレスを抱えていると「ハア～」や「フー」とついため息が出てしまうことがあります。「ため息をつくと、幸せが逃げる」という言葉があるように、ため息にはマイナスなイメージが強いですが、実は体にとっては良いことなのです。そもそもため息は緊張状態から呼吸が浅くなり、血液中の酸素が足りない状態を解消するために体が無意識に行っています。ため息で酸欠状態を改善し、偏った自律神経のバランスを整えリラックスしようとする体の働きなのです。人の体には呼吸や心拍、内臓の働きなどをコントロールしている自律神経があります。この自律神経には2種類あり、活動時の交感神経と、休息時の副交感神経はシーリーのように

私が撮った一枚 My Photo マイフォト

Title: 夏休みの宿題 Photo by 金岩

2021.8

娘から毎年、手伝わされています。そういうえば僕も姉に頼んでいたかも…ちなみに「お菓子」です。

バランスを取りながら働いています。二つのバランスが大切で、どちらか片方に強く働くと体の不調につながります。現代はストレス社会ともいわれ、夜遅くまで活動したりスマホやSNSなどで情報過多な環境にあり、交感神経が優位になります。特にこの3月は年度末で仕事も忙しく新生活への準備で慌しい月でありますね。なので、ついため息が出たらそのまま深呼吸をしてみましょう。吐く息に意識を向けてゆっくりと行うと、リラックスの副交感神経が優位になります。ただため息をつく時は、人の側面で下に向いて大きなため息をつくと不快感を与えることがあります。目線を上げて肩の力を抜き、暗くならずにポジティブなため息で上手に気分転換しましょう。

3月9日は 記念切手記念日 切手の糊って無害なの?

切手の裏側の糊は主にPVA(ポリビニルアルコール)という合成糊と酢酸ビニル樹脂という物質が使われています。詳細な成分については偽造防止のため公表されていませんが、日本食品分析センターと東京都健康安全研究センターにより、この糊が無害であることが証明されています。切手にPVA糊が本格的に使われるようになったのは1962年(昭和37年)のこと。日本で研究開発され、今では世界中で使用されるようになりました。しかし最近では衛生的で利便性の高さから、シール式切手の人気が高まっています。世界初のシール式切手は1964年(昭和39年)アフリカのシエラレオネ共和国で発売され、日本では1989年(平成元年)から発売されています。シール式切手はキラキラの縞押し加工や凸凹のエンボス加工が使われていたり、丸などいろんな形があるのも人気の一つかながもしれませんね。

いよいよ代替え地を物色することになった。これまで国道沿いのバス停前に居たのが、県道沿いに入ると地代の差は大きく、仮定として国道沿いのバス停前が3000とすれば、県道沿いなら大体1000ぐらいである。また仮に、銀行に無理に封じ込めてきたものが噴出しがち。根本的な対処を。油断大敵自分の考え方や流儀が通用しないことが多い。他者の意見を尊重人に恵まれ、助けられることが多くあります。普段以上に感謝の気持ちを伝えよう経済面でひと息つける流れがありそう。今後の見通しは明るい過去からの悪縁は断ち切って。同じ失敗を避けよう

ようれい みゆ耀令の Happy 誕生日占い

♪♪♪ あなたの3月の運勢 ♪♪♪

1月生まれ	集中力や警戒心が薄れがちな脱力期。引き締めを意識して
2月生まれ	ビッグチャンスや大きな進展が期待できそうな幸運月。自己主張は控えめに
3月生まれ	健康と対人関係に注意。ストレス解消にも工夫が必要
4月生まれ	重要な節目や分岐点がありそう。目的意識を持って行動
5月生まれ	ぐんと成長するものに期待。勉強など自分を育てることも意識して
6月生まれ	暗かったトンネルからやっと抜け出せる好機。経済の動きにも注目
7月生まれ	金銭や対人問題など清算すべきことに注力を。仕切り直しが必要
8月生まれ	無理に封じ込めてきたものが噴出しがち。根本的な対処を。油断大敵
9月生まれ	自分の考え方や流儀が通用しないことが多い。他者の意見を尊重
10月生まれ	人に恵まれ、助けられることが多くあります。普段以上に感謝の気持ちを伝えよう
11月生まれ	経済面でひと息つける流れがありそう。今後の見通しは明るい
12月生まれ	過去からの悪縁は断ち切って。同じ失敗を避けよう

今月のラッキーさんは、10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



いよいよ代替え地を物色することになった。これまで国道沿いのバス停前に居たのが、県道沿いに入ると地代の差は大きく、仮定として国道沿いのバス停前が3000とすれば、県道沿いなら大体1000ぐらいである。また仮に、銀行に無理に封じ込めてきたものが噴出しがち。根本的な対処を。油断大敵自分の意見を尊重しないことだ。そこは、県道沿いでバス停から民家四軒ほどの角地の住宅であった。またバス停の向いが郵便局で、室内も便利でいい所と気に入ってくれた。そこは元お菓子屋さんだった。そこで仕事上、大工職人や住宅建築関係の職人、木材、建材、左官に電気工事など、手が揃っていたので、即手を入れて入居する運びとなった。当時家族は室内を始め、長男(21歳)某建築会社に勤務中、次男(20歳)北海道某大学三年生、三男(19歳)県外某高等学校(全寮制)三年生であった。

さすが、移転入居するに当たって改めて職業は?看板は?と考えさせられた。あくまでも自立自営でいくことを基本としていたので、今後明確に職業別では、どの部類に入るのかを決めなければならないと思案を重ねていた。が、なかなか思い当たらず、最終的に無理に枠にはめずによはよで独自の見真似ではあるが、例えばショーウィンドウの大きなガラスは切れないが、家の窓ガラスなら切つたり嵌めたりできる。これまで専門職を集めて色々と作り上げてきたことで、見様見真似ではあるが、例えは町の便利屋さんになるべく、よの出来ることを一つ一つ積み上げていこうと思った。余談になるが、引っ越しの際、仏壇を毛布に包み有松から久安まで家族全員で、夕暮れに人目に触れないで、そつと運んだのを鮮明に思い出す。

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



HPも
見てね

今月のひとりごと

私事で大変恐縮ですが、この度退職することとなり、今号が私の作る最後の号となりました。15年の長きにわたりご愛読を賜りました読者の皆様には、深く感謝し心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。来月号からは後任の山崎が務めさせていただきますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

