



日頃のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

昨年わが家で、『一日四食?』というテーマを打ち出しました。通常の朝・昼・晩の三食は100年長持ちする**体づくり**の為に、バランスの良い栄養摂取に配慮しています。80代の母は、食材のビタミン・ミネラルや、たんぱく質とは何かなど栄養に関する知識は詳しくありません。お米とお漬物さえ有れば大丈夫と思っているようで心配でした。そんな事情なので、台所には栄養素と食材の絵を貼って、色んな種類を食べて偏らないように工夫しています。

さて残るもう一食(四食目)は、毎日何か新しい考えや知識を一つだけ脳に食べさせる(学び覚える)ことです。脳も何も食べなければ、身体と同じく朽ち枯れてしまいます。親子共に、生涯学習のススメとボケ予防の**頭づくり**です。たまに、「今日の四食目」が話題で盛り上がります。かく言う私は、就寝前に今日は何を考えたかを振り返ります。後悔や反省の悩む方ではなく、一種の勉強のようなものだからか、早く眠りにつきます。これはやはり若い頃からの勉強嫌いが原因なのでしょうか…。三寒四温の時節柄、体調管理には十分にご留意ください。

= 持久力づくり =

疲れにくくなる
持久力の向上
心肺機能の向上
循環器系疾患の予防



= 筋肉力づくり =

代謝の向上
障害の予防
筋肉量を増やす
筋肉を強く太くする



= 柔軟性づくり =

筋肉の進展性の向上
関節可動域の向上
血流の改善
障害の予防



今月のエッセイ
2024年 2月
KEG

どこかで誰かが

浜根 美紀

先日午前十時ごろ、所用で新宿の中央線に乗った。混んではいなかったが、あいにく座席は埋まっていたので、ドアの近くに立った。そばの座席からカシヤカシヤと音楽が漏れ聞こえてくる。頭の両側を刈り上げた二十歳くらいの青年が、耳にイヤホンをはめスマホをいじりながら体を揺らしている。そこへ小柄な老婦人が空席を探すかのように歩いてきた。するとその青年はさ

「いいことをしましたね」は、なんだか上から目線。「ありがとう」と、他人の私が言うのも変だ。

電車のドアが開いた。とっさに彼に向かって拍手の真似をした。音をたてずに小さく三回。彼はすぐに察して照れくさそうに笑った。ホームに降りたら、なにか温かいものが胸にこみあげてきた。彼のやさしい行ないはもちろんうれしかった。でもとっさにそれを伝えることができた私自身のこともうれしかったのだ。後日、彼が仲間と集い、「電車でおばあさんに席を譲ったんだ」「お前、なかなかいいことやるなあ」「そしたら唐突に、知らないおばあさんから拍手されたよ」「知らないところで、誰かが見ているってわけか」なんて会話が合ったなら、もっとうれしい。



つと彼女に席を譲り、私の横に立ったのだ。周りの人たちはスマホに夢中で、誰も青年のしたことに気がついていない。私は次の駅で降りる。どうしても彼に伝えたかった。見てしまったよ、と。でもどう伝えよう? 「見てましたよ」では、あまりに能がない。

東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。





令和 6年
1月号
(No. 00049)



(編集・発行・発行日) 2024年 1月 3日



株式会社 ONE STEP
イングリエンタルサービス

〒655-0041 神戸市垂水区神楽台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

謹賀新年



2024

新春のお慶びを申し上げます

平素より格別のお引立てを賜り、誠に有難うございます。本年も、より一層ご期待に応えてゆけるようサービスの向上に、一生懸命、励んでまいりますので、相変わらせずご指導下さいますよう、何卒よろしく願い申し上げます。重ねまして、皆様のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。

代表取締役社長 森田 裕一

辰年の「辰」は、「振るう(ふるう、ととのう)」を意味する文字に由来しており、陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。そこで、数年前の辰年はどうだったか振り返ってみました！

辰年 ニ ュ ー ス	1964(昭和39):	「東京オリンピック」開催。オリンピックの開催に合わせて「東海道新幹線」が開業。	
	1976(昭和51):	「アップルコンピュータ(Apple)」設立。大和運輸が「クロネコヤマトの宅急便」を開始。	
	1988(昭和63):	「青函トンネル」・「瀬戸大橋」・「東京ドーム」など大型建造物が竣工しました。	
	2000(平成12):	「公的介護保険制度」がスタート。「2,000円札」が発行されたのもこの年です。	
	2012(平成24):	「東京スカイツリー」が開業。「iPS細胞」で山中教授がノーベル生理学・医学賞を受賞。	
	2024(令和06):	日本の紙幣(千円、五千元、一万円)が刷新される。フランス(パリ)で100年ぶり3回目のオリンピック開催。	

相場や商売の格言で、「戌亥で買って、辰巳で売れば蔵が建つ」と言われ、過去を見ても何だか縁起の良い年に感じます。今年には是非とも景気の良い年であり、皆様におかれましてもご健勝であります事を心より祈念申し上げます。(スタッフ一同)

お正月映画

前田 佳代子

「若い頃は、映画が一番の娯楽やったでねえ」
父はそう言って『ローマの休日』や『東京物語』など、好きな映画の話をよくした。
父が、お正月には映画館に連れていってくれた。



今のような入れ替え制ではないので、前の回が終わる少し前に劇場に入ると、次の回にちやんと座れるからと、張り切って

早めに出かけたものだ。『ゴジラ』シリーズや、父の希望で『男はつらいよ』を観た年もあった。繁華街のお正月の賑わいと、父と出かけるのが特別で、うれしかった。
今年九十一歳で、遠方でひとり暮らしをする父を、毎月訪ねている。だんだん足腰が弱くなり、外出時には車椅子を利用しがちだが、

それさえあればどこでも行けるねと、あちこち出かける。



ある日、新聞の映画欄で『絶唱』が上映されているのを見つけて「観たいなあ」と言う。父がよく行っていた名画座だ。高倉健や吉永小百合、原節子ら昭和のスターを大きく絵に描いた看板が掲げている。赤いビロードの座席もレトロ感があつて、またいい。

てっきり私は中学生の時に観た山口百恵と三浦友和の映画だと思つたら、なんと和泉雅子と舟木一夫の『絶唱』で、思わず見入った。「モノクロ映画もいいでしょ」と満足げな父。

別の日は、寅さんを観た。映画が始まるなり、「ああ大原麗子の声や」、しみじみとした面持ちで父がつぶやく。

「面白かったねえ」。父との会話も弾み、子どもの頃のウキウキしたお正月を思い出す。

東京の「采村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

