

# みLOOK 1月号のご挨拶

編集長 太田 和正

謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました。

昨年は災害災難が多い一年でした。今年の干支、己亥ですが、筋道を立てて規律よく行わないとどこかで不測の事態が発生するということを示唆していると言われています。

「備えあれば憂いなし」簡単なことではありませんが、筋道を通し、規律正しく一年を過ごしたものです。

本年も気持ち新たに皆様の健康のお役立ちにスタッフ一同、真剣に取り組んでまいります。変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

ありがとうございました。

## お便り 大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただきか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。

※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。



### 「みLOOKペーパー2019 1月号」 アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

#### 通常ご投稿タイトル

- 健康の為にやっているちょっといいこと!
- 簡単レシピ 俳句・短歌・川柳
- 最近感じること
- お店へのご意見・ご感想
- 我が家の王様! 我が家のエピソード

題 目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。

※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

## 平成30年度を1文字で表すと!

「標語カレンダー」のたくさんのご応募ありがとうございました。その中からベスト3を発表します。

1位 健 2位 暑 3位 災

1位の「健」は皆健康でいられるようなどお客様らしい文字だったと思います。2位、3位は記録的な猛暑やあらゆる災害に襲われた年からくる字でした。皆さんは今年は、どんな年になってほしいとお願いしましたか?

## 標語カレンダープレゼント

(社)倫理研究所発行2019標語カレンダー「今日の道しるべ」のたくさんのご応募ありがとうございました。当選発表は、発送をもってかえさせていただきました。

平成31年1月

第229号

# る つ く みLook

発行:(株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <http://www.k-kajihara.co.jp>

## かけはし

皆さん、新年明けましておめでとうございます。年が明けました。今年も宜しくお願ひ致します。さあ、2019年の幕開けです。

平成の時代はいよいよあと1年で終わりますね。次の年号は何になるでしょうね。誰しも皆、とても関心と興味を持っていることでしょう。今、私たちは資本主義の世界で生きています。そもそもなぜお金を稼ぐかといえばそれはそのお金を使って古い文化伝統を学びセミナーに参加して自分を磨き、人格を高め、人と仲良く、助け合い、よりよい人生を送るためにあります。

昔の人で優れた事業家は皆古典を読み、座禅を組んだり書をやったり自分磨きに財を使っていたようです。それが戦後はただお金稼ぐためだけの競争や、会社の拡大のみに明け暮れるモーレツ社員を作るだけになってしまいました。事業家といわれた人は皆目標をきちんと決めそこに向かって倦まずたゆまず努力を続け続けたといいます。船を浮かべるのは水だが、それに例えて会社を支えるのは社員である。やはり良い言葉、美しい言葉で励ましの言葉を社員にかけてあげると社員は噴気し会社のために尽くしてくれます。

色々ありましたが最後にこんな言葉で評価してくれました。事業上の目的を実現するための幾つかの条件、その中でも組織化は経営者にとっての重要な課題です。組織上の機構を整えるといったことと共に、人と人との絆、社内の【和】を強化するというような、ソフト面での取り組みも欠くことは出来ません。【倫理】がその力を発揮するのは正にこ

の時なのです。事業拡大の計画途上で脳幹梗塞に襲われた梶原社長。通常ならこのような病気は事業推進上の阻害要因と捉えられがちです。然し梶原社長は、逆にこの病気を通して事業拡大に不可欠なことを実現します。それは社内の結束の強化です。組織を拡大する為には、仕事や役割を誰かに任せなければなりません。顧客への電話、ミニズのような字で書いた社員への手紙等、入院中の取り組みが、社内外の人々との信頼関係をさらに強固に、搖るぎない物へと結んでいました。病も癒え、一年ぶりに出勤した時の場面がそのことを物語っています。

このことは、巧まずして【人の和を広げる】という同社の企業理念、露天商を営んでいたご両親の示された【商売の理想】の実現につながっていました。ここに病が示す深いメッセージがあるように思えます。純粋倫理のエッセンスをまとめた【万人幸福の栄】の標語の第15条には【信は動いて愛となる】とあります。さらに第8条には【和のもとは愛である】と述べられております。信の発動による愛の力によって、実現する組織の輪、その起点は組織の中心者である経営者に他になりません。【離れて、なお強い】信頼の絆を築き上げられた梶原社長の体験談は【信】-【愛】-【わ】のプロセスを見事に体現した好事例だと言えるでしょうとある機会に当社について語っていました。



# 知ったかぶり健康情報 「ツボマッサージ」

いきなりの厳しい冷え込みが続いています。「冷えは万病の元」という言葉のとおり、体温が下がると血行が悪くなり免疫力が低下します。体を冷えるの防ぎ血行をよくするため、適度な運動をしたり温かい飲み物を飲んだりしましょう。また、ツボを刺激することでも血行を良くすることができます。

## ツボとは

ツボは経穴とも呼ばれ、体全体に360箇所も存在します。冷え性を改善するツボ、肩こり改善のツボ、自律神経のバランスを整えるツボ、などは血行を良くしてそれらの症状を改善してくれます。効果的なツボへの刺激は、滯っている「気」や「血」の流れを改善し、身体全体の調子を整えてくれます。

今回は血行促進の代表的なツボをいくつかご紹介します。仕事の合間や寝る前などにお試しください。

## 百会(ひゃくえ)

頭のてっぺんです。脳の血行を良くするツボであり、頭痛や眠気に効果があります。指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。

## 湧泉(ゆうせん)

足の裏にある土踏まずのやや上、足の指を曲げたときにできるくぼみにあります。足のむくみや足先の冷えの解消に効果があります。親指の腹で押し込んだり、また床にゴルフボールを置き、足で踏んで転がすように

すると簡単にツボを刺激できます。「百会」と対になっており「百会」のあとに「湧泉」を押すと効果がより高くなると言われています。

## 合谷(ごうこく)

手の甲側で、親指と人差し指との骨がつながっている部分からやや人差し指よりあります。親指で押して痛みを感じる箇所です。万能ツボと言われ、頭部の気血の流れが良くなり、視力回復や頭痛、肩こり、他にも代謝を良くする効果があります。反対の手の親指で、ゆっくりと、強く、長めに押します。

## 足先の冷えにお風呂でマッサージ

足先が冷えて眠るときにツライということはありませんか。足先の冷えは血流が滞ることが原因と考えられています。足の指先をマッサージすると血行がよくなります。

お風呂につかり、体を温めながらゆったりと寬いでいるときに、ツボを押すと、より血行促進の効果です。強く押しすぎるのは逆効果です。「ちょっと痛いけど気持ちいい」くらいの力加減でツボを刺激するのがよいです。



## 2019年今年の干支の「亥」とはどんな意味?

今月は「読者投稿コーナー」、「牛乳を使ったチーズレシピ」をお休みさせて頂き、今年の干支「亥」について少しご紹介させて頂きます。

「亥」は「い」と読みます。亥年は「いどし」、「いのししどし」とも呼ばれます。ご存知のとおり、干支は12の動物で表されています。十二支(じゅうし)と呼ばれる動物です。そもそもこの干支というのは中国で生まれたものです。

古代中国では、年月や時間、方角を示す役割を、十二支と「十干」(じつかん)という10の要素と組み合わせることで表していました。

十二支:「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」

十干:「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」

この十二支と十干を組み合わせて出来た「十干十二支」の60種類が干支と言われています。十二支だけだと12年で一周しますが、本来の干支という意味でいくと60年で一周となります。ということは、自分が生まれた年の干支と同じ干支が来るのは60年に一度。つまり、還暦を迎える年は、自分が生まれた年の干支を再び迎える年になるわけです。

2019年は十干が己(つちのと)で、十二支が亥(いのしし)。なので、2019年の亥年は、本来の干支でいえば、『己亥(つちのとい・きがい)年』となります。

ですが、その年の干支は12の動物で呼ばれるのが一般的です。

これはどうしてかというと、「十干十二支」で60種類もあると、複雑な上に覚えにくいので、覚えやすいように12種類にしてそこに動物を割り当てたからです。

干支でイノシシを「亥」と書くのも、覚えやすくするために「猪(いのしし)」の「い」を当てはめたからだといわれています。もちろん、『己亥』の「己」にも意味があります。

## 己亥の亥年はどんな年

2019年の干支、己亥はどんな年になるのでしょうか。

・「己」→繁栄したものを統制する意味

・「亥」→生命が閉じ込められている状態

のことから、己亥の年は、「今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよい」と言われています。

また、古くから猪の肉は万病に効果があるとされており、無病息災の象徴でもあります。猪の肉を鍋で食べる牡丹鍋(猪鍋)や、イノシシにまつわる神社などへ初詣をする慣習もあります。万病予防としても食されてきた猪の由来から、「亥年は無病息災の年」とも言われています。

以上となります。今年はどんな年になるのか、

干支の意味を知識として入れておくと、良い

一年を迎える腹づもりができますね。

