



橋 Bridge

599-8236
大阪府堺市中区深井沢町 3285 番地
山本ビル 4F

TEL: 072-281-1111
FAX: 072-281-1112
URL: <http://sbc-life.co.jp>

SBC

2016年5月号
No.2

発行責任者 株式会社SBC 代表取締役社長 福山春治

『株式会社SBC社内ニュース』

吉野村古民家でお餅つきしました！

代表取締役社長 福山春治

1月3日に奈良県東吉野村の古民家で（SBC古民家再生プロジェクト）にてスタッフと家族を交えて御餅つきをいたしました。きっかけは、この古民家に石臼があったことからです。かまどで火を起こしてご飯を炊くのは昨年経験済みでした。次は餅つきをと思っていましたので実現出来て嬉しいです。新しい挑戦は何時でも不安と期待に満ち溢れています。このお正月は天気にも恵まれ、お昼間は少しポカポカと暖かい陽気で外での作業にはもってこいでした。一度水に浸したもち米をかまどで蒸してその間に沢山のお湯を沸かし、豚汁を作り、蒸しあがったもち米を石臼に移してからは、みなが交替で杵で餅をつき、艶々のおもちが出来上がりました。大人も子供も大歓声をあげ、休憩する間もなくお餅を丸めては、めいめいにきな粉や、砂糖醤油、大根おろしなどにつけながら、丸めては食べてと、それはそれは大忙し。つきたてのお餅がこんなに美味しいなんて。何だか何時になく活気に溢れとても楽しい行



事となりました。

御餅つきといっても一からするのは初めてで、不安もありましたが、こうやって経験することで、昔の人の大変さや、生活の知恵が随所に垣間見れて、とても貴重な時間を過ごせたことに、感謝です。



心と体のこと



ストレスとは「心と体に受けるありとあらゆる刺激」のことをさします。単にイヤな事だけではないのです。ストレスはない方が良いと思いがちですがそうでもないようです。多少の刺激は与えてあげたほうが良い場合もあります。大切なのはストレス(刺激)とリラックス(刺激のない状態)のバランスです。全てにおいてこのバランスがとても私達の生活、大きくは人生に最も影響を与えてきます。

例えば呼吸もその一つです。吐く息、吸う息、普段何気なくしているこの呼吸にも心身の状態が表れます。意外に難しいのが吐くという事。私達は過度なストレス、緊張など急に心臓がドキドキするような事に遭遇した時、とっさに息は吸うのですが吐くという行為を忘れがちです。息を吸うときと吐くときは、自律神経のスイッチが入れかわります。

吸う → 交感神経
吐く → 副交感神経(リラックス)



普段から自分の呼吸に意識を向けてみるのもよいでしょう。最近では地球温暖化などの影響もあってか降雨量の変化や異常気象が多く見られるようになりました。それによる温度差、湿度差が心身に及ぼす影響もかなり私達の負担になっています。これらと上手に付き合っていける元気な自分を作っていきましょう。

簡単健康法

- 朝起きたらまず布団の中で大きく深呼吸、伸びをしてゆっくり体をおこす。
- 常温の水を一杯飲む
- 何か始まる前に、深呼吸をして落ち着いてから行動する。
- 時間に余裕を持つ

などなど、まずは出来ることから、自分のペースではじめてみましょう。自分の体を大切に→家族を守る事につながります。健康診断を受けることもその一つになります。



大切にする心

代表取締役 福山春治



私は35歳から11年間、少年野球の指導をしております。以来子供たちに伝え続けていることのひとつが『野球道具を大切にしよう』です。

- グラブはいつもぴかぴかにスパイクの表も裏も中も綺麗にしよう。
- 自分専用の道具だけではなく、みんなで使うボールや防具やグラウンドも綺麗に手入れや整備しよう。

そんな事をよく言って聞かせてきました。物を大切にすることとは、感謝の気持ちを持つという事だと思えます。

野球でいうならば道具を大切に→買ってくれたご両親への感謝→礼儀へと繋がっていきます。仕事でも同じです。簡単に物を買って換えたりもしません。私もスタッフも使えるものは永く大切に使います。

オフィスのデスクやトイレ、キャビネットや窓ガラス、営業車両やカバンやスーツ、靴・・・いつも綺麗にしてピカピカの状態です。仕事に取り組む事にしております。なので朝一番、事務所での仕事は社内清掃です。

事務所を綺麗にすると、そこで働くスタッフ皆が気持ちよく仕事ができますし、そして何より来社されたお客様にも気持ちよく過ごして頂けます。また足を運びたくなるような会社にすることがお世話になっている皆さまに対する礼儀ともいえるでしょう。

お客様に対する感謝の気持ちが礼儀として表れる、そんな会社を目指して日々スタッフ共々頑張っております。

日々の忙しさにかまけて忘れてしまいがちだったり、忘れてるわけではないのですが手が回らなかつたりすることは、普段の生活でも多々あります。

そんな時こそ一つ一つの事を大切にしていきたいです。

大切にする心はその人自身を映し出しますし、その人の姿勢を映し出します。何時でも全てのことに真摯に向き合う姿勢を忘れずにいたいです。



写真は野球の練習ボールの古くなったものを、選手と一緒に縫い合わせて再生させる作業の一コマです。破れたから捨てるのではなくもう一度、使える場所に戻してあげる。こんな取り組みもしっかり子供たちに教えていきたいです。



大好きなピアノ



昨年の暮れに我が家から1台のピアノが旅立ちました。

このピアノとの出会いは20年ほど前。お友達の妹ちゃんのピアノのレッスンで出会いました。

その時点で、もう15,6年は経ってるものだったので今では結構な代物。当時からなぜか大好きだったピアノです。

凄く柔らかく優しい音がします。粗を隠してくれるというか、すっぽり包みこんでくれるような、上手に弾いてるように聴こえさせてくれるような…。縁あって我が家に来たのは2年程前。

前の持ち主の方がお引越しするにあたり、置く場所もないということで処分しようかと言うときに声をかけて頂きました。

このピアノを処分するなんてと、二つ返事で引きとったのはいいのですが、ピアノというものは、興味のない人からすればただの大きなガラクタに過ぎず、リビングに置いたものの家族からは避難GOGOで、少し肩身の狭い思いをさせていただきました。



でも、リビングにがあると、ふとした時にポロンと弾くこともでき、仕事に行く前や落ち込んだ時、嬉しい時と何かとお世話になりました。

今回、可愛い姪っ子ちゃんがピアノを習うということで、旅立つことになりました。初めのお友達のお家から、私が4代目、そして今回5代目のお家に…。渡すとなると何だか寂しくもあり本当にお嫁にだすような気持ちで…。

古いから汚れも傷も沢山あるのですが前の日に何時間も磨いてみたり、次のお家は新築で綺麗だから汚れが目立つんじゃないかと、汚かったら家族から嫌がられないかと色々心配しました。ピアノはメンテナンスをキチンとすれば何十年も使えます。こうやって色んな人に受け継がれていくものって良いですね。このピアノの歴史に少しだけ携われて幸せです。

Staff 長濱華子

