

# ひまわり

Vol.137

編集 中村建設(株)  
四日市市小古首1-1-7  
隔月発行

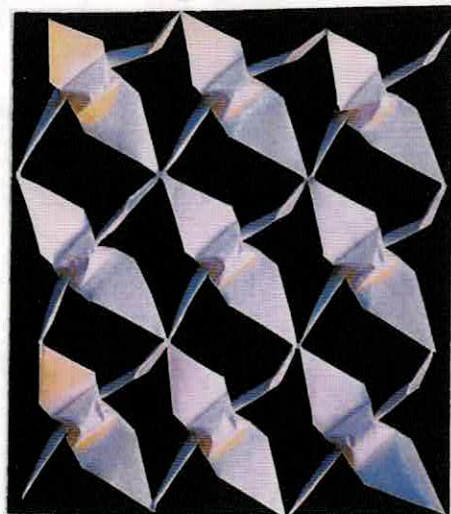
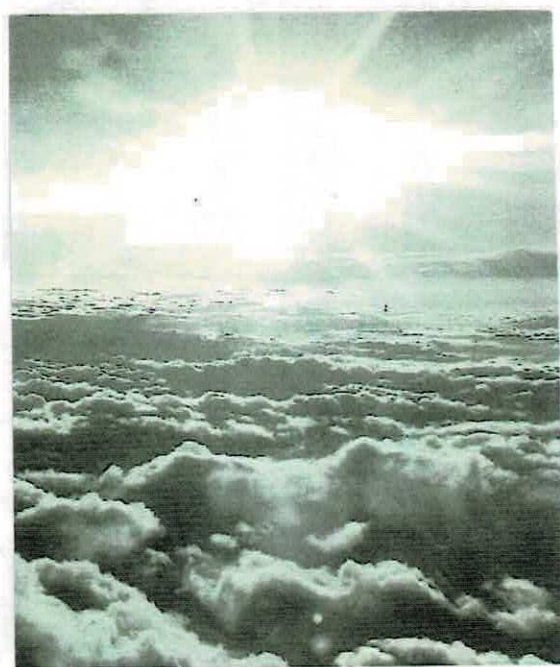
今年も何卒宜しく

お願い申し上げます



幸多き年であります

ように





# 社長のひとり言

「めだりまえの日常生活」

自然界には何一つ不必要な物は  
つくられていないと云われています。

自然は人間が生存する為に必要な物  
を全て与えてくれていると云うことです。

確かに私達が地球上に住む為に必要な

五大要素「地」「水」「火」「月」「空」等が

やうでしょう。そして人間の身体は、

小宇宙と云われ、宇宙の元素と同じ

物で出来ていると云われております。

この様に自然界には一つとして不必要

な物がないと云う事なのです。

人間にも不必要な人が居ないのと同じ  
で誰しも優劣を付けるよう存在している

訳ではないと思えます。しかし歴史を見て来

ますと必ずしも人間はその嫌にして来て

た事は云うまでもありません。人間のエゴ

によって又その人の生まれ育った環境に

よる価値感によって世の中を混乱に導き

いる人達がいるように思われます。自分の

考え方が正義だと思ひ、自分の考えを押し

付ける人が大半だと思えます。そう云う自分

も、その部類に入っていると思ひます。最近

倫理法人会と云う組織に入れて頂いており

その会の創設者や会員の人達の実践に

融れるにつけ仲良く暮らして

行く方向付けを貴付かさせて頂き

ました。それは日常生括で当り前

と云われる事とすることです。

皆様も幼い頃より親や周りの

大人達に教えられて来た事ばかり

です。先ずは義務先行、時向を守る

これは誰かが平等に与えられている一日

24時間の中で守らな事であるその人の

貴重な時間を無駄にしてしまっている

と云うこと。人と思ひやる貴持多の

一歩だと思っております。もう一つ

生命の根元である両親と大切に

することです。

(次頁へつづ)



私も親を亡くしてから、その事に  
気付いた一人ですが、親の先を  
辿ると、人間の造り主である神仏  
に行きつく事と思います。

先人を敬い、神仏を敬う気持ちと  
持ち続ければ、少しは世の中の人々の  
行なり変わり、明るく豊かき世界  
が実現するよう思います。

日常生活の中の当り前と大切に  
して参りたいものです。

令和2年12月19日記

おもてなし



檀談コーナー



手軽にできる! 健康習慣メモ

手軽にできる! 健康習慣メモ

### 室内でもラクラクできる 簡単ロコモ防止対策

ロコモの予防には、バランスの良い食事と、家庭での簡単な体操やストレッチが効果的。難しく考えないで、毎日少しずつ、身体を動かす習慣を付けましょう。

**【グーパー体操】**手を前に伸ばしてグーに握ったり、パーに開いたりを繰り返す。

**【立って腕立て】**テーブルや壁を支えにして、立ったまま腕立て伏せをする。

**【踏み台昇降】**階段や10~20cm程度の台を使って上ったり下りたりを繰り返す。

**【片脚立ち】**1分間、片脚で立ちます。最初は支えを持ち、慣れてきたら支え無しで。

**【かかとアップダウン】**かかとを上げ下げして、つま先立ちを繰り返す。

**【簡単ストレッチ】**両手を肩において肘で円を描くように前回し、後ろ回し。

足を軽く開いて、片脚ずつゆっくり伸ばす。

### ぐっすり眠って疲労回復! 寒い冬の快適睡眠法

寒い冬場は寝つきが悪く、一度眠っても途中で目が覚めてしまうことも。そんな時期にピッタリな快眠法をアドバイスします。

#### ●あらかじめ寝具を温めておく

寝つきを良くするために、湯たんぽや電気毛布で温めておくのがおすす。ただし、布団に入ったら切っておきましょう。

#### ●室温は20度くらいが目安

部屋が寒いと途中で目覚める原因に。温めすぎても眠りが浅くなるので要注意です。

#### ●入浴などで体温を上げておく

冷えた身体は入眠を妨げます。とくに冷えやすい手足を事前に温めておきましょう。

#### ●できるだけ午前中に日光を浴びる

睡眠のリズムを整えるため、午前中に日光を浴びて体内時計をリセットします。日照時間の短い冬場はとくに重要です。



# 冬の夜

1 燈火ちかく 衣縫う母は

春の遊びの 楽しさ語る

居並ぶ子どもは 指を折りつつ

日数かぞえて 喜び勇む

囲炉裏火はとろとろ 外は吹雪

2 囲炉裏の端に 縄なう父は

過ぎしいくさの 手柄を語る

居並ぶ子どもは ねむさ忘れて

耳を傾け こぶしを握る

明治四十五年「尋常小学唱歌(三)」



「尋常小学唱歌」は、前身「尋常小学就本唱歌」の譜面や音の読み不統一といった不便を解消するため、文部省によって作られた唱歌集です。明治四十四年から三年にかけて出版された唱歌集です。明治四十四年から三年にかけて出版された唱歌集です。明治四十四年から三年にかけて出版された唱歌集です。...

## 冬の夜

作詞・作曲者不詳

♩=84

ともしびちかく きぬぬうは はは  
 はーのーあそびのたのしさをかたる  
 いならぶこどもは ゆーびをーおりつつ  
 ひーかすーかぞえてよろこびいさむ  
 いろりびはーとーろとーろ そーとーはーふーぶーき

家族と住まいと環境の勉強会  
開催してます

幸せをもたらす住まいづくりの勉強会

(三重)ホーミー四日市教室

TEL:059(345)7726

NPO法人幸せな家庭環境をつくる会三重支部

〒510-0958 三重県四日市市小古曾1-1-7