

日々楽々

かつて、海外で大反響を呼んだ、「マヨネーズ瓶と2杯のコーヒー」というお話があります。その話には、「あなたの人生において、やらなければならぬことが多すぎる時、1日24時間では足りないと感じてしまつ時などに、この話を思い出してください」という言葉が添えられます。その話は…

一人の教授が、哲学の授業に空っぽの大きなマヨネーズ瓶（米国などではマヨネーズは瓶で売られています）を持ってきました。そして、その中に満杯になるまでゴルフボールを入れていきます。入れ終わつた後、彼は学生たちに向かって「この瓶はいっぱいですか?」「と尋ねます。学生たちは「はい」と、うなずきます。

んの小石を取り出し、瓶に入れていきます。軽く瓶を振ると、小石はゴルフボールとゴルフボールのすき間にあっさり入り込みました。彼はまた、「この瓶はいっぱいですか?」と尋ね、学生もまた、うなづきます。

教授は続いて、砂の入った箱を取り出し、それをまた瓶へ注いでいきます。もちろん、小さな砂は、瓶の中のすき間を簡単に埋め尽くします。そして、「この瓶はいっぱいですか?」

けれども教授は、まだ手を止めません。今度はテーブルの下から2杯のコーヒーを取り出し、砂と砂のすき間を埋めるように、器用にそのコーヒーを注いでいくのです。注いでしまった後、ゆっくると語りました。「この瓶は、あなたの人生を表しています。ゴルフボールは、

あなたの家族、子ども、健康、友人、情熱などの重要なものを表しています。小石は、あなたの仕事、家、車、ベルの重要なもの。砂は、他の小さなものを表します。もしあなたが最初に砂で瓶をいっぱいにしてしまつたら、小石やゴルフボールを入れるスペースがなくなつてしまつのです。これと同じことが人生においても言えます。

もしあなたが小さなことに全ての時間とエネルギーを費やしてしまつたら、あなたは決して重要なものを手にできません。あなたの幸せにとって、重要なものを大切にしてください。

子どもと遊んで、健康診断をきちんと受けて、奥さんをディナーに連れて行ってあげてください。掃除や物の修理など、家のことをする時間はいつでも

あります。人生において重要な『ゴルフボール』を一番に大切にしてください。優先事項を決めるのです。他のものは、単なる砂でしかありません」

一人の生徒が手を挙げ、「コーヒーは何を表しているのですか?」と質問しました。

教授は笑顔で答えました。「これはあなたの人生がどんなに手一杯に見えても、友人と一緒にコーヒーを飲む余裕だけはいつもある、ということを表しています」



「マヨネーズ瓶と2杯のコーヒー」の話



本日も我が家は晴天ない！



家族での遠出～移動中の工夫～

家族で遠出をするとき、長時間乗り物に乗っていると、子どもが飽きてしまい、騒いだりぐずったりしてしまう……という場面がよくあります。飛行機や鉄道などの公共交通機関を使う場合は、自家用車以上に気を遣わなくてははいけません。

こんな時、最近は、ゲームをさせたり動画を見せたり、スマートフォンなどの機器に子守りさせてしまいがちですが、移動時間も大切な旅行の思い出ですから、できるだけ家族で触れ合いたいものです。

あらかじめ移動時間を把握し、どう配分するかを考えてみます。当然、食事やおやつ時間は確保しますが、どれくらいの時間を乗り物の中で過ごすかによって、持参するものも変わってきます。事前に流れを考えておき、持参するおもちゃや絵本などを決めておけば、それらを外出の数日前からしまっておく



ことで当日飽きずに遊んでくれる……などの工夫も可能です。ちなみに、小さなマグネットボードやホワイトボードなどは、音がしない上、大人も一緒に楽しめるおすすめのアイテム。少し大きなお子さんには、トランプなどのカードゲームも良さそうですし、ジェスチャーゲームクイズ、昔懐かしい手遊びなど、道具が要らない遊びでも楽しめます。

但し、いずれにしても、動きや声の大きさは控えめにし、周囲に迷惑をかけないように気を配りましょう。

旧漢字→新漢字 の組み合わせ ～パート2～

A～Dの旧漢字は、現在、右のア～エのどの漢字になっているでしょう？

- | | |
|------|-------|
| A: 雙 | ア: 恋 |
| B: 當 | イ: 双号 |
| C: 戀 | ウ: 号当 |
| D: 號 | エ: 当 |

重曹&手でガラスがピカピカに

ガラスやコップなどに買った当時の輝きを取り戻す方法です。用意するのは、粉末の重曹とキレイな綿のフキン、ぬるま湯。

この裏ワザのポイント
は、食器洗いのスポンジやタワシを使わず、自分の手で直接洗うことです。そのため、あらかじめ手を洗い、しっかり汚れを落としておく必要があります。手がキレイになったら、手のひらに重曹を小さじ2杯溶かし、1時間ほど浸けてから洗浄するとより効果的です。

さらに重曹の粉末を大きじ1杯程度とり、ぬるま湯でガラスを丁寧に洗います。力の加減などは、スポンジを使う場合と同じ要領でOK。洗い終わったら、フキンで水気を拭き、あとは乾かして終了です。

また、40℃のお湯500ミリリットルに重曹を大さじ2杯溶かし、1時間ほど浸けてから洗浄するとより効果的です。

【答え】「A: 雙→イ: 双」「B: 當→エ: 当」「C: 戀→ウ: 号当」「D: 號→ア: 恋」

10秒で納得！生活の裏ワザ

一日一禅 癒やしの禅語

看脚下 (かんきゃっか)

「看脚下」は、「自分の足元を見よ」という意味の漢語です。転じて「足もとに注意せよ」、「履物を揃えて脱げ」といったことも意味し、さらに「己の立脚するところを見失うな」「常に自戒せよ」といった意味合いでも用いられます。

昔、中国に法演（ほうえん）という禅僧がいました。その僧が、ある晩、3人の弟子を連れて寺に帰る時のことです。暗い夜道、一行は灯りを手に歩いていましたが、ふいに一陣の風が吹いて、灯りが吹き消され、真っ暗になってしまったのです。皆、その場に立ちすくんでしまいます。

やがて法演は、3人の弟子達に向かって尋ねました。「暗い夜に道を歩く時は灯りが必要だ。今、その灯りが消えてしまった。さあ、この暗闇の中で何を思うか、言って見よ」と。

そこで弟子たちは、それぞれ自分の気持ちを言葉で述べます。まず、仏鑑（ぶっかん）という弟子は「すべてが黒一色のこの暗闇は、逆にいえば、美しい赤い鳥が夕焼けの真っ赤な大空に舞っているようなものです」と口にしました。しかし師匠はうなずきません。次に仏眼という弟子は、「真っ暗の中で、この曲がりくねった道は、

まるで真っ黒な大蛇が横たわっているようです」と答えました。またも師匠は許しません。

そして最後に、圓悟克勤（えんごくごん）が「看脚下」（かんきゃっか）と答えました。つまり「真っ暗で危ないから、つまずかないように足元をよく見て歩きましょう」と答えたのです。この言葉がやっと師匠の心にかない、「その通り」と絶賛したというものです。

師匠の法演が言った「暗闇」とは、「自分の行く先が真っ暗になった」ということ。つまり彼は、その時の状態を人生に例え、「思いも寄らない災難に遭ってお先真っ暗という時、それをどう切り抜けていくか？」と問うたのでした。

大変な時こそ自らの足元、つまり自身の姿や足跡をしっかりと省みて、落ち着いて次の一步を踏み出すことが肝心なのです。





リフォーム相談帖

「ペアガラス」とはどのようなものですか？

ペアガラスとは、2枚の板ガラスを重ね、その間に乾燥空気やアルゴンガス等が封入された（または真空状態にした）中間層を設けた窓ガラスのことです。（3枚のものも合わせます）

ペアガラスには次のとおり、生活に役立つ様々な効果があります。

光の透過性は維持したまま、封入された乾燥空気の間層層によって熱貫流は少なくなり、室内外の熱の移動を低減し、高い断熱効果を発揮します。1枚ガラスの約2倍の断熱性能があると言われており、室内の冷暖房の効果も高めることから省エネにも貢献します。

また、室内外の温度差が原因となる結露の防止にも役立ちます。

近年では、省エネ向上や快適な居住空間のため、ペアガラスの需要が高まっています。リフォーム時にはサッシごとの交換が必要なため多少高額になる場合もありますが、紫外線カットや防音などの機能をあわせ持つ製品も開発されており、今後ますます注目を浴びそうです。



Q あなたが芸能人だったら……

デートにどうしても着ていきたい洋服に似合う小物が見当たりません。どうする？

- [A] すぐ買いに行く
- [B] あっさり洋服を変更する
- [C] 小物をつけない
- [D] 他の組み合わせを考えてみる

自分の心のぞいてみたい？



A

【A】あなたは「アイドル歌手」タイプです。一度決めたことは曲げたくないという信念があり、それがわがままと受け止められることもありそうです。一方で、素直で明るいイメージを持たれ、人から好かれたり、注目されたりすることも。

【B】あなたは「司会者」タイプ。視野が広くて、臨機応変な振る舞いができます。ピンチのときも動じることなく、冷静に判断して切り抜ける力を持っています。リーダーシップもありそうです。

【C】あなたは「役者」タイプです。細かいことにはこだわらず、何事にも集中力をもってのぞみます。ひそかに努力家の一面も。与えられたものを完璧にこなしたいという真面目さと、足りない物は自分の力で補えるという自信もありそうです。

【D】あなたは「プロデューサー」タイプ。人を育てたり、新しいものを編み出したたりするポジションに向いています。観察力が鋭くて、センスがよく、冒険するのを恐れない勇氣もありそう。少しクールな部分も持ち合わせています。

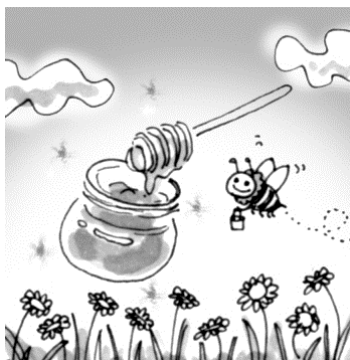
この日、何の日?

八月三日 はちみつの日

『はちみつの日』は、「8 (はち)3 (みつ)」という語呂合わせから、一九八五(昭和六十)年、日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ協同組合によって記念日に制定されました。

はちみつは本来はミツバチの食料です。が、他の生物が採集して食料とする場合もあり、「はちみつ」の歴史は人類の歴史」ということわざがあるように、人間も一万年前にはすでにみつを採っており、食用や薬用など様々なことに用いていたとされています。やがて、ミツバチを飼育してみつを採集する『養蜂』も行われるようになってきました。

日本では、平安時代に宮中への献上品として使われて



いたことがわかっていまず。非常に珍しい貴重品だったようです。また、江戸時代にも、徳川家康の孫娘・千姫が、絹などとともに、はちみつ数百貫を持って嫁いだと伝えられています。

ミツバチの一つの巣には、たった一匹の女王蜂と、二千〜三千匹のオス蜂と、五万〜六万匹の働き蜂が集まっています。さながら、お城のようですね。

美味で健康的な自然の恵み、はちみつ。ミツバチたちに感謝しながらいただきましたと思います。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。こんな天気(の8月)は私の記憶の中にありません、皆様は如何ですか。1号より早く来た12号台風、その台風が行き過ぎても梅雨のような空が続く毎日、災害が起ころなければ良いがと心配していました。そんな時とうとう広島で土砂災害が起きてしまいました。警戒区域に指定されていない場所でも多くの人々と大切な住宅が失われました。午前4時頃の土砂崩れで非難も困難な状況で、どんな恐怖を感じられたのかと思うと心が痛みます。地形を見ると過去にも発生したのではと思える形状で、宅地開発段階で何か対策が出来なかったのか疑問が残ります。長崎はあの大水害以降、急傾斜地の崩壊防止工事や、河川の改修が進み、大変安全になったと思いますが、貴重な人命や財産が失われなければ、防災計画が進まない現状は如何なものでしょうか。「転ばぬ先の杖」の言葉を噛み締め、災害だけでなく、経営にも心掛けていくべきだと思いました。「もしも〇〇が起きたら」と身の回りを改めて再点検し、想定外な事が頻発するこの頃、想像力を働かせ、対応していきたいと思えます。ご冥福をお祈りします。

今月の作品



トイレの排水管にカメラを入れて詰まりの調査をしましたよ

- ・会社名:株式会社 長崎壁装センター
- ・社員の人数: 6名
- ・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)
- ・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい
- ・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28
- ・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509