

日々楽々

震災の記憶を風化させないために

2011年3月11日、東北地方を襲ったマグニチュード9という未曾有の大地震は、日本だけでなく、世界を震撼させました。1万5千人以上の方たちが犠牲になり、重軽傷者は6千人以上、警察に届出があった行方不明者は2千5百人以上と発表されています。日本国内で起きた自然災害で死者・行方不明者の合計が1万人を超えたのは戦後初めてでした。

東日本大震災の発生……あれから4年という時間が流れました。悲しみを乗り越え、希望を持って前進している方のニュースを耳にすると、言いようのない安堵が広がります。けれども一方で、被災地の人々には、今もすべてが「現実」です。あの日のまま時計が止まっている人もいれば、大切なものを失った悲しみにさいなまれたり、被災時の記憶が鮮明に呼び起されたりして、毎日苦しんでいる方もいます。

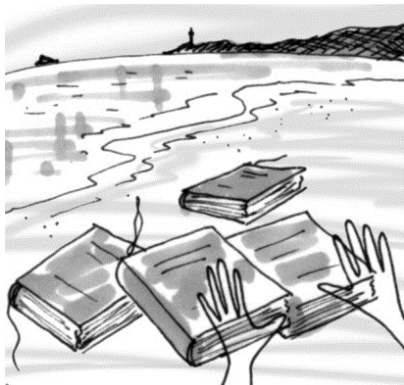
遠く離れた場所で生きていく人にとっては、あの日のシヨックや、深く感じたこと、考えさせられたこと、他人への配慮などは、過去のものになってはいないでしょうか？

被災地支援や防災意識の向上など、あの日を境に多くの人が「自分も」と心がけた具体的な行動が、時の流れと共におろそかになったり、弱まったりしないよう、常に意識を持ち続けることが大切です。

そこで、復興や経済支援、被災者の心のケアとともに、長く続けられる支援方法を見つめようという呼びかけが続けられています。記念事業や、防災教材やモニュメントを作る、語り部を養成するといった作業などが必要とされています。

例えば、「陸前高田市図書館ゆめプロジェクト・みんなで図書館をつくらう」では、被災地支援のために、これまでに130万冊以上の古本が集まり、2400万円近くの寄付がなされています。「図書館再建のためにあなたの読み終えた書籍をお送りください」という呼びかけに答える人々。それは、お金持ちが1人で寄付するよりも、ずっと大きな意味を持つと言われています。参加し、行動した人の記憶は、鮮明に残りやすいものだからです。

また、「大槌町・災害の記憶を風化させない事業」では、鎮魂の森公園の造成や、観光船「はまゆり」(家の屋根に乗っ



まい、津波被害の象徴となった観光船)の復元のために、多くの寄附金が集まっています。

震災の跡を見るときつらいと思う人も多いことでしょう。あの原爆ドームも、広島市が永久保存すると決めたのは、戦後20年以上が過ぎてからでした。風化をさせず、浄化し、文化にするためには、長い時間と大勢の参加が必要なのです。

私たちの小さな行動の積み重ねが、風化を防ぐことを忘れないでいたいと思います。



本日も我が家は晴天ない!



家族の記念写真

卒業・入学といった人生の節目に、家族で記念写真を撮りに行くという人は少なくないでしょう。日常を切り取ったようなナチュラルな写真は素敵ですが、たまには、プロの写真家に写真を撮ってもらうのも悪くないものですよね。

イギリスで活動する写真家のゼッド・ネルソンさんは、ある一組の家族の写真を20年以上も撮り続けています。それは、彼の友人と、その妻と子の3人を1年に1度、全く同じ日に全く同じ位置で撮影した写真です。同じ場所、同じ背景、同じ照明……その撮り方に徹底的にこだわることで、ネルソンさんは年を重ねていく家族と、穏やかな時間の流れを感じさせる素晴らしい写真を残してきたのです。

撮り始めたきっかけは、その友人に子どもが生まれたことでした。最初の年はまだベビー服に身を包



んでいだ赤ちゃんは、少年になり、青年になり、父親に良く似た大人の男性へと成長。

一方、Tシャツとジーンズ姿で若々しかった両親は、皺が増え、老眼鏡をかけ、白髪が混ざり……と、だんだん歳を感じるようになりました。

家族を流れる時間と、変わらぬ愛情を焼き付けたネルソンさんの作品は、インターネット上で一億回以上も閲覧されました。今でも、いくつものサイトで20数枚の写真を並べて見ることができます。

正しい漢字は?

次の【 】に入るのは、どちらも「こう」という読み仮名の漢字です。それぞれ(A)～(オ)より選んで下さい。

《ことわざ》

亀の【A】より年の【B】

- (ア) 高 (イ) 甲 (ウ) 項
(エ) 功 (オ) 公

花粉症などによるつらい鼻づまり。解消するには、ある実験で、体の側面を「温める」「ツボを押す」などの方法がありますが、その他に、「500ミリリットルのペットボトルを脇にはさむ」という方法があるのをご存知ですか?

方法は、つまっている鼻とは反対側の脇に、ペットボトルを少し強めにはさんでギュッと圧力をかけるといいものです。

ある実験で、体の側面を圧迫するとその反対側の交感神経が刺激されて汗が促される、というメカニズムがわかりました。これはその応用で、例えば、右の脇に挟むと左の交感神経が刺激され、左の鼻孔の血管が収縮することに なり、一時的に鼻づまりが緩和されるといえるようものです。ぜひ一度、試してみてください。

ちよっと変わった「鼻づまり解消法」

【答え】A(イ) B(エ)…年長者の長年の経験や知識を大事にすべきである、という意味

10秒で納得! 生活の裏ワザ



食のトリビア



ひな祭りにちらし寿司

女の子の健やかな成長を祈る節句「ひな祭り」。そのお祝い膳の代表格と言えは、ちらし寿司とハマぐりのお吸い物と言われます。

はまぐりのお吸い物は、はまぐりが対の見殻しか絶対に合わないことから、「相性の良い結婚相手と結ばれて生涯仲睦まじく過ごせるように」との願いが込められています。

しかし、ちらし寿司に関しては、なぜひな祭りに食べるようになったのか、その由来は諸説あり、定かではありません。

①えび(長生き)、れんこん(見通しが利く)、豆(健康でまめに働ける)などの縁起の良い具を用いるから。②ひな祭りと同じ頃に中国から日本に伝わった「なれ寿司(現在の寿司の原型)」をお祝いの膳に用いたから。③彩りが鮮やかで春らしく、女の子のお祝いにもピッタリだから。④体調を崩しやすい季節の変わり目、健康を願って、いろいろな食材をバランスよく、たくさん食べられるから。⑤たくさんの食材を口にすることで、将来食べるものに困らないようにという願いを込めたから……など、実に様々ないわれがあります。

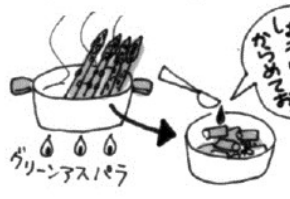
いすねにしても、美しく、彩りも華やかなちらし寿司は、ひな祭りにはぜひ用意したい一品ですね。

今日の献立

ごちそうちらしずし

材料 ご飯(温かいもの)2合分 白身魚(刺身用)1/2さく グリーンアスパラガス4本 (4人分) 卵1個 生ハム2枚 いくら少々 しょうゆ少々 砂糖少々 バター10g
【すし酢】・・・塩小さじ2/3 砂糖大さじ1 酢大さじ3

①白身魚の刺身は薄切りにし、しょうゆをからめておく。グリーンアスパラガスは色よく茹でて、食べやすい大きさに切る。



②卵は割りほぐして砂糖を加え、バターを溶かしたフライパンでやわらかめの炒り卵をつくる。



③ご飯に【すし酢】を加え、切るように混ぜてすし飯をつくる。



④器に③適量を詰めて、白身魚、グリーンアスパラガス、卵、生ハム、いくらを彩りよく盛る。



一日一禅 癒やしの禅語

時時勤払拭 (じじにつとめてふっしきせよ)

「心を曇らす塵やホコリは、毎日払ったり拭いたりしなさい。塵もホコリも、毎日溜まるものは毎日払う。その積み重ねが人生です」という意味。

私たちは日常生活の中で、ちょっとしたことに対しては「今すぐ手を付けなくても、たいしたことはない」「慌てなくても大丈夫だろう」と後回しにしがちです。

ところが、「塵も積もれば山となる」のことわざとおり、小さなもの、わずかなものを疎かにしていると、結局は大変な思いをする場合が少なくないのです。

例えば、いつも家をきれいにしている人に掃除の秘訣を尋ねると、「汚れたらすぐに掃除するようにしている」という答えが返ってきます。少しの汚れだからと放っておくと、だんだんと落ちにくくなり、そのうち簡単な掃除ではすまなくなってしまうからだそうです。確かに、ガスレンジの汚れなどは、使った直後に拭いてしまえば簡単に取れるのに、翌日まで放っておくと冷めてかたまり、そうやすやすとは取れてくれないもの。

また、仕事や人間関係においても、問題が起こった時には、「その場ですぐに対応し、解決するよう心がける」という姿勢が

大切だと言われます。早く手を打つことで、問題が大きくなったり誤解が生じたりするのを防ぎ、被害を最小限に留められるというケースが多々あるのです。課題を後回しにせず、日々こつこつと磨き続ける。……それは、人の心も同じかもしれません。

心というものは鏡と同じで、いつも磨き上げておかないと、いつのまにか曇ってしまいます。そして気づかぬうちに徐々に積もった汚れで、見えないこと、見逃してしまうことも出てくるでしょう。「いつの間にか大切なものが見えなくなってしまった...」などということがないように、毎日こつこつと磨き続けましょう。そうして、邪念や欲望などが浮かんでもさっと払いのけ、心の中の純粹な優しさや素直さを磨いていけたら... 想像するだけで背筋がしゃんとする気がします。





リフォーム相談帖

ペットを暮らすためのリフォームで気をつけるところは？

犬や猫を室内で飼うときは、床の「フローリング」は禁物です。すべりやすいフローリングの上では体を支えるために股関節や後肢に大きな負担が掛かり、股関節の病気や脱臼に繋がると言われているのです。これは、ペットのために守りたい最も大事なポイントです。



次に、天井・壁の防音、防臭も大切です。鳴き声の外に漏れないように留意すること。さらに臭い対策は、家族だけでなく、来訪者にとっても重要です。

また、階段も、ペットが落ちたりしないよう、滑りにくいカーペットタイプの踏み板仕様が望ましいでしょう。これは、高齢の方や小さなお子さんにとってもメリットがあるのでお勧めです。

Q 心理テスト「あなたの精神年齢」

自分の心のぞいてみたい?

あなたは中学生です。学校の机の引き出しをのぞくと、あるものが入っていてとても驚きました。それは、次のうちどれ？

- A: 1万円札
- B: カミソリ
- C: 虫の死骸
- D: 好きな人の写真



A

A: 1万円札……精神年齢は20〜30歳
 仕事に対する意欲は高いものの、将来は何かなるさといった楽天的な部分が目立つタイプでしょう。将来への危機管理ができれば、精神的により大人になれそう。

B: カミソリ……精神年齢は60歳以上
 危険物を選択するのは、現実的で妥協することを知っている性格でしょう。同時にこじんまりとまとまってしまうがちなので、時には大きな夢を思い描いてみるのもいいかもしれません。

C: 虫の死骸……精神年齢は40〜50歳
 気持ち悪いネガティブなものを選んだあなたは、今を見据えて行動できるタイプ。精神的には大人ですが、自分さえよければそれで良いという感覚にもなりがちなので、利他の精神を忘れないように。

D: 好きな人の写真……精神年齢は5〜15歳
 あまり現実を直視したくないと思いがちで、夢見る子どものような幼さがあります。非凡な才能を発揮するケースもありますが、壁にぶち当たると投げ出してしまいう無責任な傾向には気をつけて。

三月五日 珊瑚の日

三月五日は「珊瑚（サンゴ）の日」です。「さん（3）じ（5）」の語呂合わせから、世界自然保護基金（WWF）が1996（平成8）年に制定しました。同基金は、「珊瑚の日」が制定された年から石垣島・白保に珊瑚礁保護研究センターを建設する運動を開始し、2000（平成12）年4月に「しらほサング村」をオープン。海の大

切さを広く知らせる活動に取り組んでいます。珊瑚は、一見植物のように見えますが、刺胞動物門に属する「動物」です。ポリプと呼ばれる構造になっており、個体が集まって一体化を繰り返すことで大きくなっていく「共同生命体」な

この日、何の日？

珊瑚は、一見植物のように見えますが、刺胞動物門に属する「動物」です。ポリプと呼ばれる構造になっており、個体が集まって一体化を繰り返すことで大きくなっていく「共同生命体」な



のです。中でも、石灰質の大規模な骨格を形成する珊瑚が集まったものが「珊瑚礁」と呼ばれます。石垣島と西表島の間）、世界に誇る日本最大規模の珊瑚礁域「石西礁湖（せきせいしょうこ）」があります。この海域には、400種以上のサンゴが生息しているといわれています。また、「寶石珊瑚」と呼ばれる種類もあり、その性質や美しさから宝飾品などに使われます。ちなみに、3月の誕生日も珊瑚と定められています。

社長歳時記

みなさん、こんにちは。大雪被害の映像を見て心を痛めていましたが、春はすぐそこまで来ているようです。弊社の業務も分刻みから時間刻みのスケジュールに変わりつつありますが、もう一息頑張ろうと話合っております。お客様には大変ご迷惑をお掛け致しました。先日、紙面のニュースに目が留まりました。大分市〜宮崎市間が高速道路で結ばれたというものです。約20年前、青年会議所に所属していた私は、九州地区協議会に向向していたのですが、「東九州自動車道早期実現」のイベントに参加しました。延岡で開催されたのですが、まだ幼かった二男を車に乗せ、高速で熊本、阿蘇から高森、高千穂を通り、五ヶ瀬川沿いを延岡まで、まだ若かった私ですが到着すると同時に帰路の遠さを思い浮かべたのを覚えています。大分、宮崎の多くの皆さんの「熱意」が感じられます。ラグビーワールドカップ開催地争いで、大分に競り負けた長崎ですが、統一地方選挙が目の前です、当選された政治家の皆さんには大分に負けない政治力を発揮して、故郷長崎の為にがんばって頂きたいものです。その為にも、必ず選挙に行きましょう。

今月の作品

マンションリフォームで出来上がったLDK、奥様に喜んで頂きました



- ・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