

フジハート

2022.02

Vol. 93

私とフジアートの人生いろいろ



オミクロン株がここまで猛威を振るうとは思っていませんでした。もはや誰が雇ってもおかしくないような状況です。重症化率は低いといわれていますが、これだけの感染者数だと、重症化する人の割合も増えるということで心配です。皆様は元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

今回のような突発的で、未知の病原体の世界的な流行になると私たちはそれぞれの立場でそれぞれの怒り、悲しみ、恐怖、不安を感じ、ストレスが増加、日常生活の混乱が起こるのは、極めて当然のことです。

しかしながら、ここで緊迫感に満ちた報道によって、受けのままの感情に走ってしまえば、必ずパニックが発生します。皆が皆「疑心暗鬼」では、誰も信用出来なくなります。人間社会は基本的に相互信頼の秩序で守られていますから、無秩序では誰も守ることも救うことも出来ません。

私たち人間としてのとるべき態度や行動は、感情に走り過ぎず適度な理性を以て、偏りのない中立的な観点で正しい状況を把握し、互いに交流・協力し合って病原体の侵襲を防ぐ事ではないでしょうか。

社会的な秩序は、一人一人の愛情から生まれる内面の秩序から保たれます。まずは自分自身の感情と理性を冷静にコントロールしましょう。

情報の量は、少なすぎても多すぎても不安な気持ちを増幅します。確かな情報が得られず迷いが決断を邪魔することになるからです。口伝やラジオのニュースは耳で受け取ります。新聞は文章で、TVは音声と動画で受け取ることが出来ます。伝える人の意図が事実に加えられます。脚色されて報じられる事もあります。大げさな報道や一方的な偏見が感じられる報道も見受けられます。デマの発生というのは、悪意を持って秩序を混乱させるのが目的ですので、反社会的テロ行為といえます。ですから情報量は、少なからず多からず、質的には余計な装飾を取り除き、不正確だったり仮説だったり、予想だったり、確実にないものは排除するようにしましょう。何故なら不確実な問題は、どれだけ考えても不確実な答えしか出ないからです。

自分で情報を吟味し取捨選択しないと、情報に振り回されて不安を煽ることになります。もし家族の気持ちが動揺していると感じられるなら、とりあえず報道メディアを見たり聞いたりする回数・時間を減らすことで、心配と動揺を抑えてください。一人では不安感は増幅しやすい。あなた自身が不安に圧倒されていると感じたら、カウンセラーや信頼できる人に相談してください。信頼できる人と話すことは不安感から解放される助けになります。一人暮らしの友だちや離れている家族とも、お互いにコミュニケーションを取って孤独感を和らげてください。

私の周りでもコロナ陽性者が増えてきました。家族感染以外、多くの人の感染経路が不明なのも不思議に思いますが、マスクを外す機会が一番の原因ではないかと感じています。喫煙や飲食など色々ありますが、まさかいつも接している目の前の人からうつるとは思いもかけないのが現実です。完璧な防御は難しいですが、周りの人への配慮が何より大事だと、自分自身で常に気を付けていきたいと思えます。

代表取締役 渡邊 富士雄





明日の活力に！
見聞きした体験をご紹介します

「能力復活！できるかな？」

こんにちは。皆さんは買い物や日常で行う足し算や引き算などの計算はどのようにされていますか？
2、3桁の数字を2回足すくらいなら暗算できるのかなと思います。それ以上の4桁、5桁、または何回も足し引きがあるとどうでしょうか。

私は小学生のころ珠算（そろばん）教室に通っていました。途中で引越してしまい3級合格で止めてしまいましたが、暗算ができるので計算は得意でした。頭の中にそろばんがあり、その珠を頭の中で動かすことができ、計算後はその珠を読み上げます。

一般的に計算や分析など言語に伴うものは左脳、図形の認識や音楽や芸術は右脳が働くとされています。でもそろばんをやっている人の暗算は頭の中で珠を動かしていくので、右脳が働きます。

そろばんは計算が早くできるだけでなく、集中力、観察力、記憶力、イメージやひらめき力、情報処理能力が上がるといわれています。なのでぜひ、ご自身やお子さまの習い事に、お勧めいたします！

ただ現在の私の場合、そろばんを習うのを止めてからも頭の中のそろばんは残っていますが、30年も経った今では単純な計算でさえ、電卓やPCを使ってしまいます。いざ暗算で計算しようと思っても全くできません…。今年になり、数年前に買ったままになっていたそろばんを少し触るようになりました。

練習問題も購入して、最初にやった4桁10回の足し引き算の計算がなんと10問中9問正解！

でも以前のように全く指が動かず、ほんとうにゆっくりした動きです。今はまずは1+2+3+・・・20までを足していき、指の動きを慣らしていています。この計算の合計は210なのですが、珠の動かし間違いがまだまだありますが、続けてみようと思っています。

指を動かすことで老化防止にもなるかもしれません（笑）



イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



食のちょっとしたお困り事を解決！

食のちょっとしたお困り事の解決法を集めてみました。
たとえば余ったケーキの保存。お皿に乗せてラップするのだと崩れる心配が。そこで深型の保存容器を使い、フタを皿代わりにして、上から容器をかぶせれば形がきれいな状態で保存できます。

また、余らせがちな大葉は保存袋に大葉と水を少量入れ、斜めにした状態で保存すれば、茎の部分にのみ水が浸かり新鮮さを保てます。水は毎日交換をしてくださいね。

洗いづらいブロッコリーは、ボウルに水を張り、株のまま逆さにして15～20分漬けた後、水の中でふりふりする

と汚れが取れます。水に大きじ1杯のお酢を加えると殺菌の効果も期待できるそうです。

あさりの砂抜きの際は、3%の海水を用意するのですが、いちいち計るのが面倒。でもペットボトルなら、500mlの水に対してキャップ2杯分が約15gとなるので手軽につくれます。暗い方が砂をはくので、アルミホイルで覆って。

ステーキ肉は、軽く片栗粉をまぶして手で払い、ほんのりついている状態で焼いてみてください。やわらかく焼けて、肉を切った時に肉汁も出てきますよ。

ちょっとした工夫をぜひお試しあれ！



現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和4年1月25日 火曜日 天気 曇り

戸建て住宅の玄関収納の組み立て取り付け工事です。組み立てる大きさは高さ 2,460mm、幅 3,195mm と大きいので、大工の鎌田君と2人での作業になります。

フローリングから天井までは 2,490mm です。高さ 30mm の台輪を組んで台輪に収納を乗せ、土間の部分はフロート施工（浮かした状態）で取り付けます。BOX を 7 個組み立て、レーザーで水平・垂直を出して並べ、壁に仮止めして、先に BOX を連結します。壁に固定してから連結すると、壁が平らでない場合 BOX どうしがピッタリつかず、ずれてしまうからです。BOX7 個を連結してから壁に固定し、天井と壁の取り合いの隙間はコーキングを打って埋めます。棚板、扉を取り付け完了です。2人で丸一日かかりました。



施工前



台輪を組む



BOX 組立



土間部分はフロート施工



施工完了



コーキング打ち



壁に固定



BOX 連結

スタッフに聞いてみました。

Q. 出店や屋台で買うものは？

今年は2年ぶりに、お正月に初詣に行きました。数々の出店から美味しそうな匂いや音がしてきて、賑わっていました。そこで、出店で買いたくなるもの、つい買ってしまうものは何か聞いてみました。

- 渡邊 … 焼きそばの入っているお好み焼き。焼きそば食べたいし、お好み焼きも食べたい、両方一度に食べられて得した感じがします。
- 白鳥 … 焼きそば屋さん太郎のソース味、薄味が魅力的 😊 あんずボーも、噛み味がなんともいえず好きです。
- 守家 … 焼きとうもろこしです。醤油の香ばしい匂いに引き寄せられてしまいます。甘じょっぱいのが家で食べるのと違い魅力的です。
- 山中 … ベビーカステラ、焼きそば、ソーセージです。一度、宮崎地鶏の屋台があったのですが、あれが一番美味しかったです☆
- 小石 … お好み焼きです。あと、昔はなかった気がするのですが、银杏を炒って売っているのを見かけると、必ず買ってしまいます。
- 堤田 … 金魚すくいやりたくなります。小学生の頃、ひよこすくいを持ち帰ったひよこがニワトリになり、母が大変そうだったのを思い出します。
- 高橋 … 甘酒です。スーパーの甘酒と違い、昔ながらの酒粕の味が良いです。
- 三木 … つい買ってしまうのはチョコバナナですね。なぜか昔から好きで、家で作らなかつたりする食べ物をみると買いたくなります。
- 岡 … たこ焼きです。普段は食べないのですが、たまに食べたくなります。
- 鈴木 … じゃがバターです。甘くて分厚い衣がすきです。
- 鎌田 … 焼きそば、たこ焼き、お好み焼き。色々な地域のものがあって好きです。
- 檜原 … たこ焼きかなあー？ 熱いのイライラするけどね。
- 阿部 … ベビーカステラが売っていると買いたくなります。子どもの頃はリクエストに応じて作ってくれるべっこう飴屋さん。べっこう飴がキラキラして綺麗だったのを思い出します。
- 三角 … いちご飴。いちごの酸味とパリパリの飴の甘さが美味♡ 昔はよくあんず飴が売られていましたが、あんず飴は苦手でした。

日々の暮らしに緑を

心潤うボタニカルライフを始めよう!

住まいの快適レポート

おうち時間が増えて、自然と触れ合う機会も少なくなり気が滅入りがちと嘆く方も、何気ない日常でも身近に草花と寄り添う、そんな植物のある暮らしでリフレッシュ。

緑

があるだけで、こんな素敵な暮らしに!

- 心穏やかに、リフレッシュ
- 植物から放出される水分で部屋の乾燥が軽減
- インテリアのアクセントに
- ハーブなどの収穫物で食卓に彩りと、家計の足しにも
- 大型観葉植物は生活感の目隠しや、間仕切り代わりに活用可能



ビギナーも安心

楽々ボタニカルライフメソッド

手入れも簡単、多肉植物を随所に

主に砂漠など乾燥地帯に生息する多肉植物は、葉や根に水分を蓄えているため、水やりも少なくすみます。ちょこんと可愛いフォルムは、場所を選ばず配置でき、ほっこり癒されます。



大型観葉植物でセンスアップ

大型観葉植物は、ひと鉢置くだけで雰囲気ガラリと変わり、ハイセンスな部屋づくりに最適。扱いやすいフィカス(ゴムの木)、パキラ、モンステラなどがおすすめ!



大型観葉植物の選び方

- 枝葉に光がきちんと当たるように、窓の上枠より低いサイズを。
- 実際に部屋に配置すると意外と幅をとる失敗も。葉の広がりなどを考慮し、メジャーできちんと測定しましょう。

エアプランツのディスプレイアイデア

土のいらぬ植物として、近年人気のエアプランツも育てやすく初心者向き。木のお皿に乗せるだけでも絵になるし、フレームやワイヤーと組み合わせて壁にかけたり、窓から吊るしたりと、スペースも有効活用できお洒落なディスプレイが楽しめます。



日々の食卓にハーブを育てる

プランターでも栽培できるハーブは収穫も魅力。まずはミントやバジルを育てて、お茶や料理に利用しましょう。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ
三角由香



ここ何年も、人前で歌を歌っていません。テレビの歌番組を見ながら一緒に歌っても歳とともに声が出なくなり、音程もとれず、悲しくなります。声帯や喉の周辺、腹筋などの筋肉の衰えが原因のようですが、声が出しづらくなるだけでなく、だんだんと食べ物などを飲み込む力も低下し、誤嚥性肺炎を起こすかも、となると鍛えた方がいいなと思い始めました。筋肉はいちど衰えても、トレーニングを続ければ何歳からでも鍛え直せると聞いて、希望の光が! 目標はカラオケで気持ちよく歌うこと(自己満足でいいのです)。歌う時に腹式呼吸を意識すると腹筋が鍛えられて姿勢がよくなり、酸素が体にいきわたると血行促進や血圧低下の効果があって一石三鳥くらい得するかもしれません。声帯のトレーニングは声を出さずにできるものもあり、自分の好きなタイミングで続けられそうです。声帯だけでなく活舌も悪くなっているので、折を見て、カラオケ教室やボイトレのレッスンをうけるのもいいなと思いました。日常、大声を出すことがないのでストレス発散になりそうです。小石さんのそろばん同様、楽しめる範囲のトレーニングで老化防止しましょ!



フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1
0120-34-6829

鎌倉大船営業所
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28
0120-43-6829



フジアートHP