

フジハート

2023.01

Vol.104

私とフジアートの人生いろいろ



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。
年末年始はどのように過ごされましたか。私は4夫婦8人で宮古島に行ってきました。1月に気温20℃を超える生活を経験して、神奈川に帰るのが嫌になるくらい満喫出来ました。

冬の脳卒中の原因には、寒さにより血管が縮み血液の流れが緩慢になる事、室内と外気との気温差に自律神経が上手く反応出来ず血管に負担がかかる事、体が冬眠モードで過剰な栄養が入り血液の粘性がます事(痰湿が溜まる)などがあげられ、脱水等による夏の脳梗塞とは発病機序が異なります。

病院のお薬には、血圧を無理やり下げたり、コレステロールを無理やり落としたりするだけで、それが起こっている中身を改善する力はありません。血圧が高く、コレステロールも高くして脳卒中や心筋梗塞を心配しておられる方には、血液の流れを良くする AHSS(笹エキス)+余分なコレステロール、糖分など痰湿の除去してくれるタンポポ茶(ショーキ T1)の併用をお勧めします。また、すでに脳梗塞をおこし後遺症で悩んでおられる方には、血栓などの詰まりを溶かし血液の流れを改善する紅羅布麻と、だるい、重い、スツキリしない痰の症状を改善する穿山薯蓣の併用がとても効果があります。

<40代女性 脳梗塞の後遺症に悩んでいた方の症例>

40代で脳梗塞を発症し一命を取り留めたが、手足の痺れ、就寝時に喉にこみ上げてくるネバネバの痰で息苦しい、頭が重くてスツキリしない症状に悩まされていた。紅羅布麻と穿山薯蓣を朝晩各6粒づつ服用し始め2週間で、痰と頭のモヤモヤ感が減って、気力と元気が出てきた。1日3回服用するとさらに喋りやすくなり、気持ちが明るくなった。

脳梗塞を起こすのは、瘀血と痰湿でどちらもしつこく、取れにくいものではありませんが、そんな時こそ、漢方の力で回復力を少しでも早めてください。

漢方の他にも、以下の養生を心がけてください

①帽子をかぶって眠る事で頭と耳を冷やさない②ストール、レッグウォーマー、リストウォーマーなどで首と付く箇所を温める③起床時と就寝時に両耳をよく温めたり、マッサージする④起床時は、手足の指を十分にマッサージしてから、ゆっくり起きる⑤トイレ、脱衣場などを温め、部屋との気温差を小さくする⑥温かい鍋料理、酢玉ねぎ、酢納豆などは毎日食べる。

宮古島は暖かったせいか腰の痛みも和らぎ、久々にゴルフを楽しむことが出来ました。

帰りの飛行機の中では、仕事を引退したら宮古島でカフェでも開き、マリンスポーツを満喫しながらのんびりと暮らしたいなど想像しながら帰ってきました。

今年も仕事を頑張って、良い老後が迎えられるようにしていきたいと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄



神奈川セカンドライフ



リフォームアドバイザー

高橋 恒夫

初詣「八王子神社」



地元の『八王子神社』に家族で初詣に行ってきました。お参りをして、御守りと御札、そしてミカンを頂きました。大きくて有名な神社も勿論良いのですが、ローカルで風情があり、地元の人たちとの触れ合いもあったりして、ホッコリとした初詣となりました。これからは毎年『八王子神社』に行こうと家族で決めました。

「江の島」

『八王子神社』から歩いて辻堂駅 ⇒ 藤沢駅 ⇒ 片瀬江の島駅。そして『江の島』へとブラブラして来ました。まずは『貝作』にて腹ごしらえ。



「イカの丸焼き」「ハマグリ」「シラス汁」「トウモロコシ」「甘酒」etc
お腹いっぱいです！（写真撮り忘れしました）

腹ごしらえの後は神社に向けて出発！鳥居までのんびりたどり着きました。あまりにも多い人出と、エスカーも運休していたので、この先は断念しました。参道を下りながら・・・
「夫婦まんじゅう」「シラスコロッケ」！ また食べてしまいました！！



「海さんぽ」

江の島に着いてから食べてばかりだったので、運動を兼ねて家族3人で海さんぽです。砂浜も散歩しました。日差しが暖かく穏やかな、さんぽ日和でした。



家族で穏やかな新年を迎えられたことに感謝です。
世界では色々なことが起きてますが、今年一年が平和で良い年になる事を願います。
フジハートをご愛読いただいている皆さまにとっても良い一年でありますように！！

日だまり ゆるりらいふ

日常がちょっと楽しくなる豆知識などを主婦のつぶやきでお伝えします



事務スタッフ
阿部 桃子

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく申し上げます。

3年ぶりの行動制限のない年末年始でしたね。

私は映画を観に行ったり、のんびりとしたお休みを過ごしました。

時間があったので、甥っ子達に渡すポチ袋を作ってみました。ネットで作り方の動画を見ながら折っていくと楽しくて、つい必要枚数以上作ってしまいました(^^)

また先日、横浜に出かけた際に『横浜人形の家』の企画展『少女ノスタルジック展』を見てきました。懐かしくて可愛い昭和30～50年代の雑貨とドールの展示が素敵でした！世代ではない娘達もドールの可愛さに「ずっと見てられる～♪」とテンションが上がっていました。ドールの展示の前で娘たちと、この子の全部が可愛い、この服デザイン好き～と長時間ウロウロしてしまいました。常設展示も世界各国、日本全国の様々な時代の人形達が展示されていて見ごたえがありました。

併設で手書きハンコ作りのワークショップもあり、思った以上に楽しめました。

その後中華街で食べ歩きしたりしてゆっくり散策してきました。



イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介します！



「船版の御朱印がある!？」

御朱印といえば、神社仏閣で参拝した記念としていただくもので、年始の初詣で御朱印をいただいた方もいらっしゃるかもしれませんね。船にも御朱印のようなものがあるのをご存知ですか？ 名付けて「御船印（ごせんいん）」。
全国各地の船会社や海洋博物館が独自の印を発行していて、フェリーやクルーズ船に乗ることで購入できるそうです。スタイルはプリント版、スタンプ版、手書き版など、場所によって違いますが、船や航路の特徴や景色をうまく表現したデザインはどれもイラストや文字に凝ったものが多く、実に多彩！船によっては船長がサインや一言を書き入れてくれる場合も

あります。価格はほとんどが300円～500円ほど。

日本旅客船協会の公認事業として2021年4月に「御船印めぐりプロジェクト」がスタートし、全国70社以上の船会社や海洋博物館が参加しているそうです。プロジェクト事務局が御船印の発行サポートや情報発信、御船印を貼る公式船印帳の発行などを行っています。独自のオリジナル船印帳を発行している船会社もあり、これらを集めるための船旅「御船印めぐり」には船会社が合同で船を乗り継いで旅をするツアーもあるとか。海を渡りながら、旅先で御船印を集めるのも素敵ですね！



目指すは片付け上手

住まいの快適レポート

整理収納を習慣づけて、毎日快適な暮らし!

すっきりと整理整頓された部屋は、おしゃれだけでなく、心も豊かに。片付け上手になれるコツをつかんで、快適生活を手に入れましょう。

整然と片付けられた部屋には、メリットが満載!

- 物を見つけやすく、探し物に疲弊することがなくなる。
- 無駄な買い物をしなくなり、出費が抑えられる。
- 仕事や作業に集中できる。
- 料理や洗濯など手際よくこなせ、家事に費やす時間が減る。
- ハウスダストなどが軽減され、健康的。
- リラックスできて、穏やかに過ごせる。

片付けられない人の
三大理由はこれ!?

どこから
手をつけて
いいかわからない。

なかなか
物が
捨てられない。

物の
置き場所が
決まってい
ない。



目指せ、片付けの達人! 整理収納のコツ

キッチン

使用頻度で配置場所を分ける

ほぼ毎日のように使用するお玉や菜箸、フライパンなどはすぐ取れる場所に。たまにしか使わない物は奥まった場所にしましょう。



用途別にひとまとめ

たとえばパン作りの食材(小麦粉やイースト菌など)や計量カップなどの道具はカゴにセットして収納するだけで、時短につながります。

ストック食品や消耗品は収納エリア限定

醤油などの調味料をはじめインスタント食品、また洗剤やラップ類の消耗品は、一目でわかる場所に収納しましょう。在庫管理ができて無駄な買い物をしなくなります。

リビング

“使いやすい”を意識して、 決められた場所に戻す

コンパクトなチェストを置いて、1段目はハサミやペン類などの文房具、2段目は薬や絆創膏などの医薬品というように分別。家族全員で、置き場所を把握して、必ず元に戻すことを心がけましょう。

家族それぞれの専用収納グッズを用意

ソファやテーブルに、雑誌やおもちゃなどを置きっぱなしにしがちでは? バスケットなど各人専用の収納グッズ(見た目がおしゃれなもの)を用意して、すっきり片付けを。



忙しくて、時間がない人、片付けにストレスを感じる人は、家事代行などプロに頼んで、気持ちも楽にキレイな部屋にするのも一考です。

Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



二十四節気の大寒は一年で最も寒さが厳しい頃ということですが、これから2月、3月とまだまだ寒さは続きます。寒さで身体が硬くなり、肩こりや腰痛などの支障が出ている方が多いようです。寒いと外に出て動くのも億劫になりますが、動かないとますます身体が硬くなる悪循環に。そこで、まずは大きく深呼吸してみましょう! 吸う呼吸で肺や肋骨を上げ、はく時はお腹を引き込んでいき切る。繰り返すと身体の奥の筋肉を使うことになり、血流がよくなり自律神経も整ってきます。次にお腹を伸ばしてみましょう。うつ伏せになり、両手を胸の横におき、両手でしっかりと床を押して上体を引き上げます。腰を反らすのではなく、肩甲骨を寄せて胸を前に押すイメージです。次は四つ這いになり、手と膝で床を押して背中をまあるくします。それからお尻を後ろに引いて踵につけ、腕はできる限り伸ばしてみましょう。またうつ伏せに戻ります。繰り返し行くと、背中の筋肉を使うことで身体が温まってくると思います。できるだけ部屋は暖めておくと動きやすくなりますよ。冬の間にも少しでも身体を動かす習慣をつけておくと、春になった時に身体に溜め込んだ老廃物や陰な気が排出しやすくなり、季節の変わり目の不調にも対処しやすくなります。少しの意識と習慣が要ですね!



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