

フジハート

2023.02
Vol.105

私とフジアートの人生いろいろ



2月の寒さは毎年厳しいものがありますね。神奈川県は気候が比較的穏やかなので、寒さに弱い私は湘南地区に住んでいて本当に良かった、とつくづく思われる季節です。が、来月になれば春が訪れます。寒さももう少しの辛抱ですね。皆様、いかがお過ごしですか。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

かつて、プロ野球選手にはユニークな異名がついていました。「打撃の神様」「安打製造器」「針の穴を通すコントロール」「神様仏様稲尾様」から「ミスタープロ野球」に「世界の王」etc.それが最近では、落合博満やイチローのような極めて個性的な選手でも、特に形容詞がない(「オレ流」や「振り子打法」なんて往年のスポーツ記者が聞けば失笑ものでしょう)。さらに言えば、イチローの引退会見でも「お気持ちをお聞かせください」「今のお気持ちを」ばかりで、思わず「聞くことないなら聞くなよ」と突っ込みたくなりました。

「かつて、打撃の神様と呼ばれた川上哲治選手は、『ボールが止まって見える』と言いました。曰く、『止まって見えるような気がするんじゃない。止まって見えるんだ。鍛錬に鍛錬を重ねた選手がある一定の高みに到達した瞬間だけ、そういう状態になる。同じ事を王(貞治)はボールの縫い目が見えると言ひ、広岡(達朗)はゴロの心がわかると言った』と言っておられました。イチロー選手にもそういう状態になったときがあったのでしょうか？」とスポーツ記者なら、そのくらいのことは聞いて欲しいものです。

で、その川上の「ボールが止まって見えた」は現役時代、一心に打撃練習をしていたところ、球が止まって見えるようになったので、そのまま打ち込んでいたら、打撃投手の「もう300球投げています。勘弁してください」という声で、初めて我に返ったという話です。こういう話は川上に限らず、超一流のプロボクサーはシャドーボクシングしているときに相手の姿が見えると言いますし、碁の名人は寝ても覚めても碁のことばかり考えているから、ついには対局中、相手が打ってきた手が夢の中で見た手なのか、現実なのかかわからないままに指して勝利したという話もあります。また、川上が「打撃の神様という称号は彼にこそ相応しい」と言った榎本喜八選手、それからシーズン四十二勝の年間記録を作ったときの稲尾和久投手、そして、強敵中国に勝ったときのバレーボール中田久美選手などは、「真上から自分を見下ろしている、もう一人の自分がいた」と言っています。ただ、これらの体験も、ずっと持続できたかというところでもなく、だいたいみんな一ヶ月程度で、中田選手に至ってはその中国戦の一試合だけで、以後どうしても再現することができなかったとか。つまり一定の才能に恵まれた人が一心不乱に鍛錬を重ねるうち、ほんの一瞬だけ到達する瞬間、それが人が長く留まることを許されない「神の領域」なのでしょう。

去年はサッカーワールドカップが開催され、三苫選手の活躍は世界的に注目されて、今年年棒80億円選手になろうとしています。凄いことです。また今年もWBCも大谷選手他、メジャーリーガーが多数出場する事になってワクワクしますね。毎年スポーツ界では世界的に活躍する日本人選手が登場して大きなニュースになりますが、同じ日本人として誇らしく、応援していこうと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄



Que Será, Será

... 余裕を持って過ごしたいと思う今日この頃



リフォームアドバイザー

齊家 春美

先日、お客さまから洗面台の水栓交換のご相談がありました。交換したい理由をお伺いすると、小さなお子さまの手が水栓まで届かないので、吐水口がもう少し手前に来るような水栓に変えたい。洗面ボウルに奥行きがあるのでお子さまが台に乗っても届かない、とのお話でした。

お話しを伺ってから考えたのは、小学生くらいになれば届くようになるかと思うので、数年の間だけなのかな、その間だけなんとかならないかな、換えてしまうのはもったいない、と思い調べてみました。

簡単に取付られ、要らなくなったら外せる商品を見つけました。

その名も【ウォーターガイド】

かわいい物がたくさん販売されていました。

値段は数百円～1,000円前後ですが、100円均でも売られているようです。

小さなお子さまのいらっしゃるご家庭でお困りの方は

使ってみてはいかがでしょうか。

購入の前には取り付けられる蛇口の形状をご確認くださいね。



困った事があったら、お気軽に何でもご相談ください。

お客さまの声をもとに、色々な情報を発信していければと思います。



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！



新素材「カポック」とは？

SDGs が叫ばれ、ファッション業界にも環境に配慮した素材を使う動きが広がっています。その中のひとつが「カポック繊維」という素材。カポックとは、東南アジア等に自生する樹木。観葉植物でも親しまれるなど、身近な植物です。その実から採れるコットンが、綿の1/8という軽さながら撥水性に優れ、汗などの水分を吸収して発熱するダウンに似た機能があり、防寒着の中綿として注目を集めています。農業や化学肥料を使わずとも自生し、木を伐採しなくても種を収穫できることから、環境に優しいところが魅力です。一着につき30羽以上の水鳥が犠牲になっているといわれている従来の

ダウンジャケットに対して、カポックの樹木1本から作られる植物由来のジャケットの生産数は、なんと約30着。厚さたった5mmのシート状にすることで使い勝手が良くなり、天然ダウンに匹敵する暖かさを保つことができるうえに着ぶくれしづらく、さらに手洗いができるというメリットがあるそうです。活用が広がることで現地の雇用創出や経済振興にもつながると期待されています。ちなみに、種子からはカポック油が取れ、石けんや塗料の材料、潤滑油として活かせる可能性があり、また、搾りかすは飼料や肥料にもなるという、まさにサステナブルな植物ですね！



日だまり ゆるりらいふ

家事がちょっと楽しくラクになる豆知識など、無理せずできる、心地よい生活へのヒント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

3月になると、マスク着用について個人の判断が基本となりますね。

思春期真っ只中の娘たちはマスクが当たり前の学校生活を送ってきたので、今さら外すのはちょっと抵抗がある…と悩んでいました。今はそういう子も多いだろうなあと思いました。

1月22日、3年ぶりに藤沢市民マラソンが開催されました。

主人と息子がエントリーしたので、応援に行ってきました。

早朝、レース前の人気のない静かな江ノ島や道路を見ているだけで、ただの応援の私もわくわくしました♪ 快晴で風もなかったので、皆さん気持ち良さそうにランニングされていて、羨ましかったです(^^)

ゲストランナーでエリック・ワイナイナさんが走っていたのですが、主人と息子を探すのに一生懸命になりすぎて、見逃してしまいました…

が、レース後にちゃっかり一緒に写真を撮ってもらいました★

半ば強制的に参加させられた息子でしたが、走り終わった後の達成感が気持ちよかったようです。レース後、島内で美味しそうに食べ歩きする二人につられて、運動していない私もしっかり食べて帰ってきました。



施工例のご紹介

大和市にお住まいのOさま邸をご紹介します

Before



水回りの設備に古さや劣化が出てきたこと、好みに合うデザインに変えたいことなどから、主にキッチン、浴室、洗面室のリフォームをご依頼いただきました。その中の洗面室のご紹介です。

Oさまは、もとの洗面室のレイアウトに使い勝手の悪さを感じていらっしゃいました。また幅150cmの洗面台を縮小して、収納棚を増やしたいというご要望もありました。

洗濯機横の収納を撤去し、洗濯機と幅120cmの洗面台を並べて設置、洗面台右側に目隠し壁を立て、その奥にオープン可動棚を設けました。さらにユニットバスを20cmサイズダウンした結果、浴室入口の右側に幅40cm高さ200cmの埋込みオープン収納棚が造作できました。

☆ リフォームDATA

リフォーム部位：

キッチン、浴室、洗面 他

築年数：20年

ご要望：古くなった設備の入れ替えと、
収納などのレイアウトを

使いやすくしたい

施工日数：10日（他箇所を含む全体で）

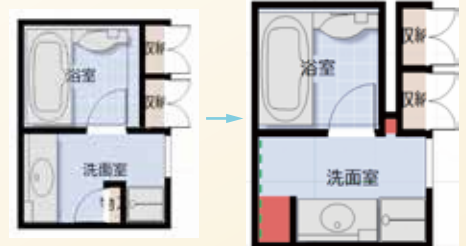
担当者：高橋



After



☆この事例はホームページの『リフォーム事例』にも掲載しています



Before

After

体の不調は免疫力低下のサイン!?

住まいの快適レポート

生活習慣を見直して、免疫力アップ!

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- バランスの悪い食事
- 運動不足
- ストレス
- 加齢
- 過度のアルコール摂取

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか?免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われるため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。

パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- ② グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を絶やさないことを意識。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



昨日(日曜日)の夕方4時前、スーパーに買い物に行った際にもやしの棚がすっからかん、卵の棚もすっからかん…(; ㉨) 卵は来週から値上げする予定というお知らせが貼ってあり、このせいかなと思いました。もやしは言わずもがな節約食材。物価高騰に対しみなさんが努力しているのがヒシヒシと感じられます。節約しても日々の食事で栄養は摂らなくてはならないので、お肉・お魚の量をかさ増ししてくれる「おからパウダー」を使うのはどうか、と調べました。おからは豆腐を作る時に大豆から豆乳を絞った後に出る残りの部分で、たんぱく質や食物繊維などが豊富、安価で栄養満点の食材ですが、これをパウダー状にすることで長期保存できるようにしたものです。4倍の水で戻せば5倍にふくらみ、生おからとして卵の花や鶏肉と混ぜてチキンナゲットに。またパウダーのまま薄力粉やパン粉の代用で使うことで糖質カットにもなります。もやし1袋と卵2個とひき肉80gでできる小麦粉なしのお好み焼きや、おからと片栗粉でつくる白玉風お団子、鶏もも肉におからをまぶしてパリパリチキンステーキなどのレシピが検索できます。簡単に、ヨーグルトにふりかけて食べてみましたが特に味はなく、パサつきも気にならならず、満腹感がアップして腹持ちが良かったです!



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H.P