

# なかまたち

〜ゴシゴシ通信〜

第18号  
平成31年3月  
編集・発行  
日本建装(株)  
大阪市北区中崎西  
4-3-43  
TEL : 06-6376-0678



## ・4月 春はメンタルの乱れに要注意!

心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんだのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってまいります。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに「ストレスが強いな」と感じる方もありますので注意が必要です。

心のバランスを整えるには

### ① 生活のリズムを整える

ポイントとなる時間(朝・昼・夜)起きる時間「寝る時間」「朝食の時間」「仕事の時間」「お風呂の時間」を、毎日なるべく同じ時間にすることを心がけてみましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

### ② 栄養バランスのよい食事をする

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく感じられます。

また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモモ、緊張緩和にはシユンギクが効果的と言われています。

### ③ 休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しく過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックスマethodで休日を過ごしましょう。

### ④ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ寒さを感じたら、すばやく脱ぎ着替えをすることができておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

## ・4月の野菜クイズ

### 第一問

4月の野菜の一つ、グリーンアスパラガス。私達が食べているのは「この野菜のどの部分でしょうか？」

- ① 花
- ② 葉
- ③ 茎



### 第二問

桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿と云うわざがあります。

何故サクラは切らばいけないのでしょうか？

### 第三問

春といえば「タケノコ」が思い浮かぶ季節です。「この筍とワカメは出会ったもの」と呼ばれ一緒に煮込むこともありますが料理が出来上がりますよね？

### 第四問

春に突然吹く突風を春一番と云いますよね。そのほか、春一番はあんなの云々という話がありますか？

### 第五問

1つの中で4月生まれの芸能人の方は誰でしょうか？

- ④ 西城秀樹
- ⑤ 黒柳徹子
- ⑥ 美空ひばり



答えは裏面末尾にあります

## どんな危険がひそんでいるか

ビルメンテナンス企業で実際に発生した事故災害事例です

### 【状況】階段の手すりを拭いている



- 手すりに気を取られ階段を踏みはずして転落する
- 踊り場で階段を上がった通行者とぶつかる
- 階段を降りてきた通行者がバケツにつまずき転倒する
- 体重を前にかけすぎて手だけ先行して前傾体制になり、足がついてゆかず転落する

### 【状況】トイレ清掃後、トイレから出ていこうとしている



- 出入り口の段差につまずき転倒する
- 床が濡れていて滑って転倒する
- トイレに入ってきた人と出入り口で衝突する
- 両手がふさがっていて、資機材を持ったまま扉を開けようとして、資機材を足の上に落とす

### ・物忘れを防ぎ、記憶力を高める7の習慣

とにかく物覚えが悪い

👉 6時間半～7時間半、睡眠を取る

やるべき仕事を忘れがち

👉 昼間に10分、目をつむって深呼吸

記憶力の低下が不安…

👉 夜に納豆+卵かけご飯を食べる

暗記したくても集中できない

👉 25分集中したら、5分休む

学んだことが右から左…

👉 行ったことのないカフェで勉強する

見たテレビの内容を覚えておきたい

👉 友達や家族に分かりやすく話す

人の名前をすぐに忘れる

👉 会話をしながら、相手の名前を何度も呼ぶ

健康おでかけ特集

## 心おどる大人の学び体験

普段はなかなか味わえない奥深い世界を満喫しましょう。

### 臨済宗建仁寺派大本山 建仁寺

静寂に包まれた中で行う写経は自分自身を見つめ直すきっかけに！！

建仁2(1202)年創建の日本に禅とお茶を飲む習慣を広めた京都最古の禅寺。写経道場では、気軽に写経を体験できます。写経とは、仏道修行で、自分と向き合う作業なのだそう。また、誰でも参加できる坐禅会も開催。凜とした空気の中で体験すれば、疲れた心や体がきっと癒やされるはずです。

雑念を捨てて意識を集中させ、自分のペースで書きましょう。

写経の心得

1. 仏の言葉に触れるので、始める前に心身を清めておきましょう。
2. 姿勢を正して深呼吸し、心を落ち着かせましょう。
3. 一文字、一文字、願いを込めて丁寧に書き進めましょう。



拝観料:大人 500 円、中高生 300 円、小学生 200 円、  
時間:10:00～16:30  
(3～10 月は～17:00、受付は閉門の30分前まで)無休(法要のため休あり)

☎ 075-561-6363

阪急河原町駅下車 徒歩約 10 分

◆「写経体験」納経料:1,000 円

最終受付は閉門 1 時間前

※所要時間が約60分のため 15:00 までの受付がベター

### 解答

#### 第一問

#### 茎

#### 第一問

桜の枝は切らないほうが、半円形のきれいな形で花が咲いてくれるから。

切ったらそこから腐ってしまい、成長が進まなくなるからです。

#### 第三問

#### 若筍煮

#### 第四問

あります

4月4日、ちょうど桜が満開のころに吹く風を春一番、あるいは春の風と呼びます。

#### 第五問

#### 西城秀樹

ちなみに、4月13日生まれだそうです。