Business Stylist

# ビジストスタッフ便り♪

1
2024

第 217 号

Full Smile!

新しい年がスタートいたしました。今年もよろしくお願いいたします！

## 2024 年もよろしくお願いいたします。

大西　美佳
（みかりん）

あけましておめでとうございます。昨年は創業 20 周年を迎えることができ、皆さまからのお祝いのお言葉をたくさん頂戴しました。本当に感謝申し上げます。
まだまだ至らないことがたくさんあります。反省しつつ、成長の余地があるのだと、前向きにとらえて今年もスタッフ一同精進してまいりますので、ご支援、ご指導のほどよろしくお願いします。
年末に 1 年を振り返り、10 大ニュースと記憶に残ったことを考えてみました。
その中で一部ご紹介したいと思います。仕事面では、もちろん 20 周年が一番ですが、コロナ禍も収まってきたなか、社内の懇親イベントの脱出ゲームに参加して、みんなで大笑いできたことです。
プライベートでは、4 月から始めた週1回のテニススクール。30 年ぶりのテニス(笑)。運動神経は良くないので、なかなか上達しませんが、少しずつラリーが続くようになりました。カッコよくストロークができるようになるのが、今のところの目標で、テニス動画をみて勉強＆イメトレ中です。
毎週の運動のおかげか、朝起きたときの倦怠感が減り、身体が軽いと感じるようになりました。
頭痛も激減です。また、昼食後に社内数名で YouTube 動画の体操を続けているのですが、これもまた、体調改善に役立っています。仕事も日々の生活も、健康な心身があってこそですね。今年も、運動を継続し、身体によい食事をとり、国内旅行でリフレッシュしつつ、良い 1 年にしたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## チャレンジ、そして継続すること

尾崎　貴子
（たかちゃん）

昨年中は、大変お世話になりました。
WEB セミナー、昨年から始めた総務交流会と、十分にご満足いただけるものではなかったかと思いますが、皆様からご協力をいただき続けることが出来ました。ありがとうございました。
また、入社翌年から始めたリーダーシップ研修は、今年で 10 年目になります。我ながら長く頑張ってきたなと思います。参加される方々の笑顔が、私が頑張れる大きな要因だったと思います。
弊社の企業理念である「働く人の笑顔が、チーム・組織を変え、社会を変える」をモットーに、皆様が笑顔になるチーム作りを今年もサポートしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

昨年、一人で始めた昼食後のダイエット体操が、今では弊社の昼食後の「みんなの体操」となっています。自分一人では続かなかったことも、一緒なら続けることが出来ました。
山登りも仲間が増えて月 1 回ですが、継続で 9 年になります。
そして今年は、友人達と、WEB での情報発信を新たに始めようと検討中です。
昨年自分が講師を務めたアサーティブ研修に、70 歳代・80 歳代の方々が参加して学ばれることに驚き、その姿勢に感心しました。学ぶことや新しいことにチャレンジすることに、年齢は関係ないと改めて気づかされました。
私も、それを見習って、学び、そして継続することを実践していきたいと思います。
どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。

## 本年もどうぞよろしくお願いいたします

澤井　文枝
（ふみさん）

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。
早いもので、ビジネススタイリストに入り、もうすぐ3年が経ちます。
よく石の上にも３年と言いますが、この３年はその言葉通りではなく、長い間を意味していて、努力はやがて報われるということだそうです。私は、つらくてもすぐに辞めてはいけない、3年は頑張ろうという根性論的な意味合いが強い覚え方をしていました。
3年を過ぎてもこの先もずっと、コツコツと仕事に取り組み、努力していこうと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
さて、プライベートでは、昨年は息子が東京へ行ったことで、いろいろ変化がありました。
1番は食生活かもしれません。以前は、魚が苦手な息子に合わせて、肉料理が多かったのですが、魚を多く食べるようになりました。それに娘のダイエットに合わせて、なるべく低カロリーにしようと揚げ物の回数も減りました。私は、全くといっていいほど運動をしないので、それぐらいでは全然痩せることは無かったのですが……。今年も、この食生活を続けて、体重減、少なくとも現状維持を目指します。そのためにも魚料理や低カロリー料理のレパートリーを増やしていこうと思います。
また、ソファーとダイニングチェアがかなり古くなってきて、買い替えたいなと思いつつもなかなか気に入ったものが見つからずにいますが、今年こそコレ！と思うものに出会いたいです。

## 本年もどうぞよろしくお願いいたします

米田　幸子
（さっちゃん）

明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
　昨年も上司、先輩、同僚そして、お客様に支えていただき、明るく、気持ちよくお仕事させていただけました。本当にありがとうございます。
本年は、マニュアルを活用し、落ち着いて、頭の中を整理して、確実に仕事を進めます。そして、昨年よりも少しでも多く、皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。　どうぞよろしくお願いいたします。

　プライベートでは、昨年は家庭の用事や問題対処に手間取りました。そして、環境の変化もあり、まだベストな生活リズムがつかみ切れていない状況です。
そこで、今年は、仕事、生活、プライベートのバランスを良くしたいです。在宅勤務が多いため、意識しなければ、この境がなくなってしまうからです。特に、掃除が大好きなので、「アッ！ここ汚れてきた」「エアコンフィルター洗えてない」など、どんどん掃除したい所を見付けてしまいます（笑）。
そこで、家電を活用して、家事をラクにできるように工夫します。そして、無理のないサイクルを組み、掃除に完璧を求めず、快適を求めていきたいと思います。快い一年にします！

## 本年もどうぞよろしくお願いいたします

西村　眞理
（にしむらさ～ん）

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。
私は、News、スタッフブログ、メルマガ、などの発信を担当しております。昨年は、20 周年の節目に、「ビジストの歩み」に関わらせていただきました。社内のアーカイブを紐解きながら、より一層皆様に役立つ情報発信を心掛けたいと思いました。
個人的に、昨年は「笑顔になれる選択をする」＋「研ぐ（とぐ）」をテーマに過ごしてきました。「笑顔になれる選択する」は数年前から掲げてきましたが、同じテーマでも、以前は「周囲が笑顔になる」ことばかりに目が向きよく空回りしていました。徐々に「自分が笑顔になれる」ことを優先できるようになり、大切なコトは、自分優先で決めて良いのだと思うようになってからは、変なこだわりを手放せるようになってずいぶん生きやすくなりました。それでも日々周囲に支えてもらっているのだと感謝を忘れずにいたいと思います。
「自分を研ぐ」のは自分にあるモノを研いで役立てることです。自分の中にある「これはピンチ、困ったぞ」ということがあっても、どうしたら上手くいくのか、楽しいのかを考えられる力を今年はもっと研いでいきたいと思います。
プライベートでは、1 年掛けて引っ越しを考えているので、これをきっかけに持ち物を 1/3 にします。自分だけでなく、両親の物も含まれますので、早くもくじけそうですが…。先ずは私自身から。
スッキリ身軽で、笑顔でいる自分をイメージして頑張ります！

Business Stylist

# ビジストスタッフ便り♪

2
2024

第 218 号

## Full Smile!

まだまだ寒い日が続きますが、節分を過ぎれば暦の上では春ですね。
皆さま、今月もお元気でお過ごしください

### 老後について考える

大西　美佳
（みかりん）

短大の友人 4 人で去年よりウン十年ぶりに、定期的に集まるようになりました。
そのうちの一人で、卒業後、ずっと同じ会社で働き続けていた子が、今年 6 月に早期退職するとのこと。お子さんはいらっしゃらないので、退職後は何をするの？と聞いたところ、まずは、ゆっくり休んで家の片づけをしたいそうです。他の友人達の夫も、去年、定年再雇用になったとのことで、同世代の方たちは、第一線ではなく、人生次のステージに移行しつつあるんだなと感じました。
人生 100 歳まで生きるとしたら、どのように時間を過ごすのか、何をするのか。お金の問題とか。
いろいろと準備が必要だと思うこの頃です。

私の両親は、まだ健在ですが、86 歳の父が、歩くのも大変遅くなり、トイレも近いのだそう。
以前のようにテキパキ動けなくなってきて、衰えを感じます。その父が、お正月に実家に帰省した際、宝くじが当たったら、船のクルーズ旅行がしたい（ジャ〇ネットのツアー）と言うのを初めて聞きました。
調べてみると、10 日間日本一周の旅。しかし出発地が東京。新幹線移動も大変だと思い、関西発を調べると他のクルーズ旅行もありました。
お値段が少しお安めのツアーもありました。父が自分の足で歩けるうちに、日本一周は無理でも 10 日間ぐらいの船旅を両親にプレゼントできたらいいなぁと考え中です。

### 行動を見直してストレスを手放す！

尾崎　貴子
（たかちゃん）

12月のニュースに書かせていただいた、地味なストレスを手放す事を始めました。電気圧力鍋を置く場所を確保し、使い始めました。使い方に慣れるまでは、逆に時間がかかってしまい、不安がありましたが、諦めず繰り返し使っていくと、キッチンに居る時間を他に使うことが出来るようになりました。少しですがストレスが手放せました。良い感じです～～。

あと、コーチングのコーチから教えてもらい、自分の予定を早く抑えるなど、自分の行動パターンを見直しています。美容室に行くときは、自分の髪が気になりだしてから予約を入れようとするが、直前の為に行きたい日時の予約が取れず、かなり先の日程になってしまいストレスがありました。それを、結局定期的に行っているので、予約を1か月前からとることで、予約を入れる際のストレス、美容室に行けずにいる期間の自分の髪型を気にするストレスから解放されるといった具合です。

また、作業時は、自分で優先順位を決めてひとつのことに集中するように、行動を見直しています。気持ちも作業効率も上がっていることを感じます。これは仕事でも家事でも言えることですが、今までのパターンでは、この時間があれば掃除機をかけて、その後〇〇が進められると考えて掃除機をかけ始めるのですが、途中に下駄箱が気になり整理を始めて、気づくと時間がなくなり、予定がこなせていない、ダメダメな感じでした。しかし、決めたことに集中する事で、「出来た」という良い感覚を重ね、出来ている実感を持つことが出来ています。 まだ、意識していないとダメですが、自分の新しい行動パターンが当たり前になるように、集中して行きたいと思います。

## 月日の流れ

澤井　文枝
（ふみさん）

年が明けてからあっという間に1ヶ月が経ちました。歳を重ねるほどに、月日の流れを早く感じるようになるらしいです。
月日といえば、娘は 3 年半という長い月日をある目標を持って過ごしていました。
ヘアドネーションをご存知ですか？ヘアドネーションとは、病気や事故で髪の毛を失った子供たちへ無償で医療用ウィッグを提供するための素材として、伸ばした髪の毛を寄付するボランティア活動のことです。ニュースなどで聞いたことはあったのですが、娘がそれに挑戦していたことは、だいぶ後から知りました。就職してから、コロナ禍ということもあり、ほぼテレワークで外出する機会も減り、美容に行く回数が減ったことで、髪の毛をただ伸ばしているのだろうなくらいに考えていました。娘は、髪の毛の量が多く、しかも少しクセもあるので、だんだん長い髪の毛の扱いに苦戦しているように思えたので、そろそろ髪の毛切ったら？と言ったところ、実はヘアドネーションしようと思っていると言われて驚きました。先日、いよいよ髪を切ることになり、3 年半伸ばした髪とお別れすることになりました。ヘアドネーションは31センチ以上あれば寄付できるのですが、娘の髪は一番長いところで47センチあったそうです。髪が短くなった娘に、少し大人っぽくなったね、と言ったら、もう十分大人だから、それは老けたっていうことかと睨まれてしまいました（笑）
また、伸ばすか考え中の娘。次回はもっと早く月日は流れるのでしょうか。

## 食べ比べをしてみました！

米田　幸子
（さっちゃん）

皆さま、こんにちは！クリスマスが近づくと、ケンタッキー・フライド・チキンの CM が目に留まりませんか？私はついつい影響を受けてしまいます。12 月にあるテレビ番組で、ケンタッキーのメニューを、ビュッフェスタイルで、80 分間食べ放題のお店が特集されていました！

番組では、大食いの女性が、とてもおいしそうに、パクパクとチキンを召し上がっています。その速さと美しい食べ方にすっかり見とれてしまいました。その中で、オリジナルチキンには、5 つの部位があり、部位ごとに味わいが異なるとのこと。美味しそうに召し上がる彼女の映像と、各部位の味や特性についてのナレーションを視聴して、私も食べ比べをしたくなりました。しかし、既にクリスマスの予約は終了しています。残念。

1 月になって、混雑なく購入ができました！さぁ、念願の食べ比べです。
まず、ケンタッキーの HP を開き、買ってきたチキンがどの部位であるのかを確認。そして、彼女が大好きな“サイ”からいただきました。肉汁たっぷりでとても美味しいです。その後もHPの解説を見ながらいただき、各部位の違いを楽しみながら美味しくいただきました。私はリブとウイングが好みです。機会があれば是非お試しください。

## 冬の酵素シロップ仕込み

西村　眞理
（にしむらさ～ん）

昨年夏に手作りの酵素シロップの美味しさにハマり、夏中飲んだことで夏バテせず元気に過ごせました。冬の酵素シロップも作りませんか？とお誘いを受け参加しました。
夏は梅、ライム、レモン、生姜とハーブの組み合わせ。冬はどんな果物で作るのだろうと待っていると、届いたのはりんご、ゆず、しょうがとローズヒップ、レモングラス、タイムのハーブ。さらに黒豆も！それに玄米の酵母と継ぎ足しの酵素シロップを少し。甜菜糖を敷き詰めて作ります。ローズヒップと黒豆のポリフェノールやアントシアニンでルビー色のシロップができるそうです。気をつけるのは瓶やまな板、包丁を清潔にしておくことくらいで、後はひたすら刻んで重ねてを繰り返すだけ。そんなところも私に合っているようです。果物を刻む音と香りに集中するととっても癒されます。ここから約 3 週間、朝と夜酵素を育てる混ぜ活がスタート。オンライン上でメンバーと、うちの子自慢のような観察レポートをしたり、途中で順調なのか不安になったら、相談に乗ってもらったりしながらあっという間の 3 週間でした。
発酵が落ち着いたら、瓶の中身をざるにあけて、中身と液体に分け、更に液体を濾して瓶に保存します。一日冷蔵庫で落ち着かせるとキレイな赤いシロップが完成します。酵素がたっぷりの中身は細かくして生ジャムにヨーグルトに添えたり、チャツネとしてカレーに混ぜてみたり、ネットに入れてお風呂に入れれば酵素風呂として楽しめます！良い香りでリラックスできるし、何より温まります。お風呂から出した後も、家庭菜園している人は肥料として使えるそう。種もヘタも全部使って、ごみが出ない。エコにも少し貢献できた気がします。3 つ瓶を仕込んだのでこの冬を美味しく乗り切ります！

Business Stylist

# ビジストスタッフ便り♪

3
2024

第 219 号

## Full Smile!

風や日差しの中にも春の訪れを感じる今日この頃です。
皆さま、今月もお元気でお過ごしください

### 仏像の豆知識

大西　美佳
（みかりん）

昨年末に奈良に行きました。東大寺の大仏はやっぱり大きいですね。奈良といえばの鹿とたわむれつつ、初めて奈良国立博物館へ。美術品への造詣も深くありませんので、3 メートルはあるかと思われる阿吽の像やら、青銅器、仏像を、フムフム、ほぉーと、なんとなく堪能し、友人と「仏像とか勉強しないと何が良いのかわからないよね」と話していたところ、出口付近の書籍コーナーで、手に取った絵の解説入り子供向けの書籍で、仏像の基礎知識を得ることができました。
仏像には「阿弥陀如来」、「観世音菩薩」、「不動明王」といったよく聞く名がありますが、仏像の種類や序列があるのをご存じでしたでしょうか。仏像は大きく4種類に分けられるのです。
「如来」「菩薩」「明王」「天」です。「如来」＝お釈迦様。悟りを開いたほとけさまです。頭はブツブツ、アクセサリーはなく布をまとっているだけ。蓮の花に乗っている。一番偉い。そして、悟りを開く前の修行中が「菩薩」です。悟る前のため、豪華なファッションで、アクセサリーを沢山つけています。「明王」は悪いことをする人を正しい方へ導き、災いを消すほとけ。だから牙を出した恐ろしい顔をし、炎をまとっています。「天」は人を守り、福をさずけるほとけ。鎧、袴や靴を履いている。鬼や岩の上に乗っていることもある。
ちょっと知ることで、これからは他の博物館へ行っても、今までより楽しめそうです。さて奈良で一番嬉しかったのは、菊水楼で頂いた特選御前の「うな重」でした。やっぱり食い気ですネ。

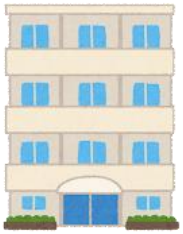
### 本をアプリで聴く

尾崎　貴子
（たかちゃん）

最近、毎日の通勤時や家事の合間に、本をアプリで聴く（Audible）を楽しんでいます。
テレビコマーシャルのとおり、すっかりはまってしまいました。始めは年末年始の時間が出来る時に、将来を考えてお金の勉強をしようと思い1か月の無料体験を申し込みました。当初は1か月で解約すれば位に考えていたのですが、お金の勉強以外にも目が行き、自分の好きなファンタジー系の作家（上橋菜穂子）さんの作品を聴くうちに、どんどん聴きたくなり、どっぷりはまって毎月のサブスクになりました。（笑）
　以前は、デジタル書籍をスマホで読んでいたのですが、読む時には文字を大きくしたり戻したり、眼鏡をかけたり外したりと、いわゆる老眼からく不自由問題で、スムーズに本を読み進めることができず大変でした。しかし、本をアプリで聴くと、目の問題のストレスはなく、
　またスマホ首からも解放で、良い感じです。
　同じアプリを使う友人が 2.5 倍速で聴いていることに驚いていましたが、慣れてくると 1.7～2 倍速で小説が聴けるようになるもので、1 カ月に何冊もの小説を聴くことが出来ています。そのため、話題の書籍から推理小説、自己啓発もの、労働関係などなど、今まで目を向けていなかったジャンルも気軽に聴くことが出来ます。
今は、何年も前に読んだ、ハリーポッターを聴いて、映画で見たシーンを思い出したりしつつ楽しんでいます。私のお勧めです！

## 懐かしい場所へ

澤井　文枝
（ふみさん）

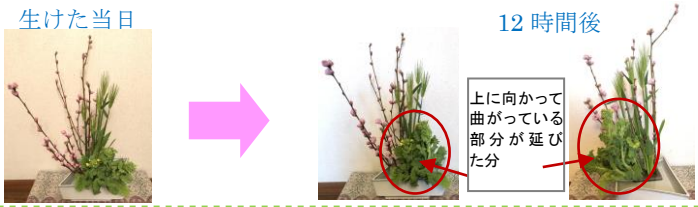


もう3月ですね。3月といえば引越しシーズン。去年の今頃は、息子の引っ越しで忙しいやら寂しいやらとバタバタしていたことを思い出します。
引越しの平均回数は3、4回と言いますが、私は今までに8回引越しをしているので、人より多いのかもしれません。娘は今のマンションに来た時の1回です。そんな話から18年前に住んでいたマンションや昔の話に盛り上がり、休みの日に実際に行ってみることにしました。
といっても電車で30分。普段の通勤でも通る駅で下車。そこから、ぶらぶら歩いて以前住んでいたマンションまでたどっていきます。
最初に懐かしい場所を発見。よくお世話になった小児科医院。全く変わらぬレトロな外観に感激。優しいおじいちゃん院長先生のことを娘も覚えていました。さすがに病院内は変わっているだろうと思っていましたが、ネットで調べてみると、なんと受付も待合室も当時のままの写真がアップされていてさらに感激！大正12年開業、昭和21年に建て直し、今の院長先生は3代目とのことでした。
公園、幼稚園、小学校、スーパー、〇〇ちゃんのおうち。思い出話に花が咲きます。娘の口から、あの時お母さんが怖かったとか怒られたというキーワードがちょくちょく出ることは聞き流しましたが。
前のマンションも変わらずそこにありました。当時親切にしてくださった方たちはどうしているんだろう。
テレビ番組なら、ここでピンポーンとするでしょうが、さすがにそれはできませんでした（笑）

## 驚きの成長スピード！春のお花から生命力を感じます

米田　幸子
（さっちゃん）

皆さま、こんにちは。寒暖差が激しいですがお変わりございませんか？どうぞご自愛くださいませ。
さて、3月3日は桃の節句です。前回のお華のお稽古の花材は、桃の花でした。「盛花の基本」と先生はおっしゃるのですが、私にとってはとても難しく、毎年とても苦戦します。
苦戦の理由は 2 つです。一つ目は、桃の木が四方八方に真っすぐ枝を伸ばしているため、どの枝を活かして、どの枝を間引くか判断するのが難しいからです。そして、間引いた枝をメインの枝に沿わせて、自然の桃の姿を表現する必要があるのですが、これにはセンスと力量が必要で、初心者の私には、まだその力量もセンスも足らないからです。
そしてもう一つの理由は、桃に添えられる菜の花です。緑と黄色のコントラストが美しいお花ですが、この菜の花は、成長スピードがとても速く、どう行けようかとモタモタしていると伸びてくるのです。「そんな大げさな」と思われた方も多いことかと思います。私もお華を習うまでは知りませんでした。実際に生けてみて、その成長スピードに驚きました。どれくらい伸びるのかというと、
右の写真の通りです。
12 時間で軽く 1.5 倍の長さに伸びています！
驚きです！！
春のお花から旺盛な生命力を感じます。




## 腰痛とバランスボール

西村　眞理
（にしむらさ～ん）

先日、尻もちついた母を抱えた拍子にグキッと腰に痛みが走り、くしゃみで留目を刺されて人生初の腰痛を経験しました。これが世に言う「腰痛か」と変なところで感心しながら、どんどん痛みが増す中「クセになるから気を付けてね」とアドバイスを受けて、痛み止めを飲みシップを貼って安静にしていました。腰痛になって普段自然に行っている動作ができなくなることを思い知りました。箱を持ち上げる時、落ちたものを拾う時、洗面台で顔を洗う時、立ち上がるとき、咳をする時などなど…。もっとも苦労したのがベッドから起き上がり、出ることです。ものすごく時間が掛かりました。毎朝体が動くのかとドキドキしていました。
それでも日常生活は送らなければなりません。しかもその週は外せない用事が詰まっていて、ここに通院が重なると回らなくなるため、養生しながら生活することにしました。腰をかばいながら生活すると背中や脚にも負担が掛かってきます。骨格ボディメイクのセラピストの友人にバランスボールを膝をついて抱きかかえながらうつぶせの姿勢になると、肩甲骨が開き、背中や腰が無理なく伸ばすから楽になるよと聞き、直径 70 cmのボールを即購入。起床時に、立ち仕事が続いた時に、就寝前に 5 分ほどボールを抱きかかえてうつぶせになるとこわばっていた肩から背中がじんわりとほぐされて、腰もゆっくり伸ばすことが出来ました。ほどなく痛みも治まり、徐々に良くなってきました。私には合っていたようです。直径 70 cmものボールは存在感がありますが、この腰痛を機に身体のメンテナンスや鍛えることを日々に取り入れていきたいと思います。

Business Stylist

# ビジストスタッフ便り♪

4
2024

第 220 号

## Full Smile!

新年度がスタートいたしました！

本年度もビジストスタッフ便りをよろしくお願いいたします

### テニススクール（祝）丸一年

大西　美佳
（みかりん）

テニススクールに通い始めてちょうど 1 年になりました。最近やっと大きく外れずに返球ができるようになってきて、少し面白くなってきたところです。下手くそなゆえにコートを走り回り、毎回汗だくです。
心拍数もあがるせいか代謝もあがったようで、身体の不調も減り、冷え性も解消して、イイことづくめです。コーチと 1 対1のストローク練習はたったの 2 分間、それ以外はグループレッスンなので、練習量は少ないため、すこしでも上達するために、個人レッスンの申込みをしました。次は、初級クラスから初中級クラスへステップアップを目指します。
クラスメイトには、さまざまな人がいます。特に親しく会話しているわけではないのですが、毎週顔を合わせる人、振替でよく見かける人など、すこしずつおなじみのメンバーがでてきました。
先日、途中入会されたご年配の男性は「自分は後期高齢者なので･･･」と言うのですが、まったくそんな年齢には見えません。背筋もピンとしています。また、ある女性が前が城の絵で、背中に彦根城とデカデカと文字が書かれたＴシャツを着ていて、思わず素敵なＴシャツですねと声を掛けたら、「姫路城もありますよ」と教えてくれ、翌週はそれを着ておられました。他はあるんですか？と聞くと「いえ、この 2 枚です」とのこと。なぜ城のTシャツなのか、城好きなのかどうかは不明のままです(笑)
このように、メンバーの詳しい情報は、全く分かりませんが、なんとなく、愉快なメンバーに囲まれて、週 1 回のテニスが楽しいこの頃です。

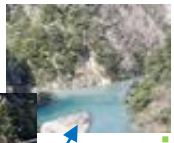
### 青春１８切符旅

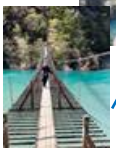
尾崎　貴子
（たかちゃん）

アプト式列車

先日、友人と青春18切符旅をしてきました。友人は使い慣れていて、今回は静岡二泊三日の旅を企画してくれました。事前に切符と共に自宅に届いた手作りの行程表には、〇〇駅△時、◎番ホームと、7回の乗り換え案内が細かく書かれ、乗換時間5分の箇所があり、先行きが不安に･･･。
当日、この行程表通りに乗り換えないと、最後のバスに乗車出来なくなる事を聞き、電車内ではおしゃべりをしながらも時計を見つつ、スリル満点でした。時間通りに事が進み、ホテルに到着すると、部屋の窓からは、念願の富士山を見ることが出来ました！！！

頑張ったかいがありました。温泉でようやく一休み
翌朝は、雲一つない富士山に手を合わせて拝み、感動するのも束の間、次の目的地の夢のつり橋(寸又峡温泉)に向かいました。この日も電車時間、バス時間は行程表通りに進むことが必須です。何せバスの本数が少なく、乗り間違うと目的地に着くことが出来ない為、行程表を片手に何度も確認です。途中の大井川鉄道では、機関車トーマスの仲間たちに会えてテンションが上がりました。(^^♪





夢のつり橋を渡る際は、橋の板幅が狭く、橋が揺れるために緊張しましたが、綺麗な川の「青」を、間近に見ることが出来て感動しました。混雑時はこの橋を渡るために 2 時間以上の待ち列が出来るらしいです。
最終日の天気予報は雨とのことで、スマホを片手に急遽スケジュールを一晩かけて練り直し、大井川鉄道アプト式列車に乗ることに。何があってもめげない自分達の事を笑い合いました。

## 見つかるか？！

澤井　文枝
（ふみさん）

コアラのマーチが発売から40周年を迎えたことをご存知でしょうか？
コアラの絵柄がかわいくて味も美味しい、大好きなお菓子です。今、感謝の気持ちを込めて、「名前入りコアラのマーチ」が発売されていることを、帰宅途中のコンビニで知りました。500種類の中には名前、苗字、カタカナなどがあります。公表されているリストを確認すると、残念ながら私の名前はありませんが、娘と息子の名前がある！これは、ぜひゲットせねば！！
早速、2箱購入。ドキドキしながら開封。子供の名前は？…ない。そう簡単にはいかないですね。
でも、友達、知り合い、芸能人などの名前も頭に入れながら探すと、「おっ、これは！」というコアラが見つかります。フルネームが完成しそうなもの、例えば、「ふじい」＋「そうた」、「いしかわ」＋「さゆり」などリストを見ながら考えていくのも楽しい。しかし、なかなか見つからないものです。

今までに4箱購入して、目ぼしい成果はというと…
名探偵コナンの少年探偵団 「みつひこ」「げんた」「あゆみ」をゲット。あと「あい」が見つかれば！
さすがに「コナン」はリストにないので 4 人でコンプリートとしたい。
義姉の「あきこ」もゲット。4 種類ある公式キャラクターのうちの「ドレミくん」もゲットできました。
肝心の娘と息子のコアラはいまだ見つかっていません。あと何箱で見つかるか…。当分、おやつはコアラのマーチになりそうです。

## もしかしたら、これも肩凝りの原因？！

米田　幸子
（さっちゃん）

皆さま、こんにちは。まだまだ寒暖差があります。どうぞご自愛くださいませ。

さて、皆さまは肩凝りなどありませんか？私は、常に凝っています。そのためデスクワークの際は、できる限り 1 時間に 1 度は立ち上がって体を動かすように気を付けています。それでもこの頃は肩凝りがとてもひどいです。

ある朝、冷え込みが厳しく、寒さで目が覚めました。すると自分の寝相に驚きました。なんと寝ている時も、接客時の組手（右手を下にして左手を上に重ねる）をしているではありませんか！それも、寒さのため左手でグッと右手を引き寄せています。こんな姿勢で寝ていたら肩が凝るのも当たり前です。

そこで暖房の設定温度を調整すると共に、組手をせずに寝ようと考えました。子供の頃は肩凝りとは無縁でしたので、思い出してみると大の字になって寝ていました。そこで、両手を広げて寝てみることにしました。すると左右の肩甲骨が近づいて、背中が少し痛いです。普段どれだけ背中が丸くなっているのか思い知りました。それ以来布団に入ったら腕を左右に広げて、肩甲骨を近づけ、軽く肩回しを2～3回しています。最近では、目覚めた時に組手をしていません。これで、肩凝りの原因が一つ減ったら嬉しいなと思っています。

## 色は時代と気分を表す

西村　眞理
（にしむらさ～ん）

春が近づくと、肌寒いうちから軽く明るい服に目が向いてしまいます。
今年は白、グレー、ベージュ、紺などベーシックな定番色を展開している無印良品も、明るいピンク、ブルー、グリーンなどのアイテムが目に付くような気がしています。
そういえば昨年から雑誌でも「流行色はピンク！」みたいな特集があったなぁと思いつつ、2024年のトレンド色を調べてみると、「ハロー！ブルー」（日本流行色協会が選定）だそうです。『混沌とした世の中を浄化し、未来を明るく照らしてくれる色。「ハロー！」と新しい時代を笑顔で元気にしてくれるような明るい優しいブルー』ちなみに昨年（2023年）はピンクがトレンドカラーだったそうです。選定された理由を知って色から受けるイメージに励まされます。
ところで我が家は今リフォームの真っただ中。楽しくも悩ましいのが色選びでした。
当初は、白、グレー、茶などのベーシックな配色で行こうと進めていたのですが、
今年に入り、ピンクやブルー、赤、黄などの色も取り入れてみたくなって。
ヒントになるかとインスタグラムや雑誌で情報を集めだすと、ますます悩みだしてきました（笑）。
なぜ明るい色に惹かれているのかと考えると、どんな時も笑顔で元気に毎日を送りたいからと改めて気づきます。
色は時代の気分を表すのですね。
惹かれた色にも納得できました。

Business Stylist

# ビジストスタッフ便り♪

5
2024

第 221 号

## Full Smile!

新緑が映える爽やかな季節を迎えました。今月もよろしくおねがいいたします！

### 今年初の芸術鑑賞

大西　美佳
（みかりん）

「モネ」連作の情景を観てきました。2022 年に開館した大阪中之島美術館。広くて外観も黒で洗練された空間でした。去年、高知県の「モネの庭」を訪れたのですが、有名なモネの絵と同じように作られた庭に感動し、写真を撮りまくったことが思い出されました。（そのときの写真→

会場にはたくさんの人が詰めかけていました。作品は約70点もあり、見ごたえがありました。若い頃から晩年になるまでの経過とともに作品が展示されていたので、とても分かりやすかったです。特に絵の知識もないので、音声ガイドを借りました。ガイドの声が女優の芳根京子さんで、透明感がある心地良い声に癒されながら、絵の勉強をしつつ、楽しく鑑賞することができました。

フランスセーヌ川付近の街に数か月間滞在しながら、20 数点の作品を仕上げたりしていて、3日に1枚のあの大きな絵を描いていたのかと思うと、芸術家のすごさを実感しました。
また、時代を経て、今この目で多くの作品を直接観ることができるって有難いことだなぁと思いましたし、心豊かな時間を過ごすことができました。
撮影可能な絵も数枚ありました。5/6 迄ですが、間に合えば、行ってみてください。
当日券の購入は行列なので、webでの事前チケット購入をおススメします！

### 再び、香川県に行ってきました。

尾崎　貴子
（たかちゃん）

先月、研修のお仕事で香川県に再び行ってきました。今回は若年層向けの研修だったので、管理職や部下を持つ人向けの研修を担当することがもっぱらな私にとっては、プログラム作りが大変でした。自分の中では想像できない、対象者のおかれた状況や日常の困りごとを先方に確認し、課題を考えることに悩み、かなりの時間を費やしました。研修終了時にアクションプランの発表をいただいた時は、前向きな意見を聞くことができて、とても嬉しく、安堵しました。受講生の皆様の益々のご活躍を期待しています。

さて、香川県へ行くと、「うどんを食べる」ことが私の楽しみのひとつなので、2日間とも夜ご飯は、うどんを食しました。今回はとり天付きです。サクサクのとり天もおいしいのですが、やっぱり主役はうどん。喉ごしが良い感じです。おいしい！！！
そして今回は、3月に高松駅前に新しく出来た「ORNE」という商業施設で、「おいり」を見つけたので、姉へのお土産に、しょうゆ豆と合わせて購入ました。この「おいり」は、色とりどりの丸いお菓子で、ほのかに甘く、フワッと溶けてしまう軽い食感の米菓（餅菓子）です。
お祝い事の引き菓子で使われる物のようで、子供の頃に香川県丸亀の祖母宅に行くと、おやつとして出されたものでした。中に小判型のものが少しだけ入っており、それが欲しくて姉と取り合いをしたものです。
今食べると、どんな感じなのか、姉と一緒に食べることが楽しみです。
香川のお土産で「しょうゆ豆」は、私のおすすめです。

## ゴールデンウイーク

澤井　文枝
（ふみさん）

ゴールデンウイークですね。皆様はどこかへお出かけなさったでしょうか。
私は前から行きたかった「モネ　連作の情景」展へ行ってきました。実は 2 月から開催されていたのですが、終了間際にようやく行くという、自分の腰の重さが恥ずかしい…。
感想は、とても良かった！です。印象派と言われる前のモネの作品から、これぞモネという作品までたくさん見ることができました。公式サイトで、原田マハさんのオリジナルショートストーリー（事前に読むことができるものと会場限定公開のもの）が公開されていてそれも楽しめました 1 編は、一人暮らしを始める娘と母親。もう 1 編は久しぶりに帰省する娘を待つ母親の話。両方とも共感できて、ほっこりさせられました。モネの作品が出てくるので、ストーリーと重ね合わせて見ることができました。
グッズ売り場で、ポストカードを買いました。それに合うフレームを買って壁に飾りたいと思います。
写真は中之島美術館の猫ちゃんのオブジェ。かわいいです。
ヤノベケンジさんの SHIPS'CAT シリーズの彫刻作品だそうです。
さて、帰り道、ビルの中にワインショップを発見。セール中ということで覗いてみることにしました。有料で試飲もできるようでしたが、昼間だったのと、自分からはちょっと言い出しにくく諦めました。
それでも、普段より少し高いスパークリングワインと白ワインを割引価格でかなりお得に購入できました。お休み中に、何か美味しいものと合わせて飲みたいと思います。

## 無性にフルーツパフェが食べたくなりました

米田　幸子
（さっちゃん）

皆さま、こんにちは。朝晩のお散歩が暑くもなく、寒くもなく、とても心地よい季節です。
有り難いことに、3 月の下旬から 4 月末まで新入社員研修のご依頼をたくさんいただき、出張が続きました。
　出張中は、どうしてもバランスの良い食事を取ることが難しいです。そこへ、移動と登壇前の緊張から疲れが溜まったようです。普段は、果物を取り過ぎないように注意しているのですが、無性にフルーツパフェが食べたくなりました。
　早速、フルーツパフェを検索すると、梅田に美味しそうなフルーツパフェを提供しているカフェが見つかりました。しかし、出掛ける元気がなく「どうしようかな？」と思っていると、閃きました！自分でフルーツパフェを作ってみようと！！

　実は、祖父が喫茶店を営んでいたため、自宅にパフェグラスがあることを思い出したのです。そして、私は生クリームが得意ではないため、途中から食べるのがつらくなってしまいます。そこで、ヨーグルトとグラノーラを使って層を作り、上にスーパーで購入したカットフルーツを飾って、特性フルーツパフェを作ってみました。見た目も豪華でいい感じです♡プレーンヨーグルトを使ってヘルシーで、フルーツそれぞれの甘みを堪能できました。大満足です（笑）

## 悩ましい雑誌の整理

西村　眞理
（にしむらさ～ん）

近々2 世帯が一つになることに備えて、家財道具の見直しをしています。
30 年近く住んでいたので、狭い家ながら想像以上にモノに溢れてどこから手を付ければ良いものか…途方に暮れてしまいます。
時間ばかりが過ぎていくので、まず持っていくベッドや食器棚などの大型家具から選ぶことから始めました。あとは業者に引き取ってもらうことに。続けて家電、衣類、食器＆調理器具とここまで悩むことなく選別することができました。
このままテンポよく見直しが進むのかと思った時に、大きな壁が立ちはだかりました。
私の場合は「雑誌類」なのです。素敵な人の暮らし、海外のおしゃれさんのスナップ、季節のテーブルセッティング、気の利いた手土産など、インターネットを使う前は全て雑誌が教えてくれました。
いわゆるライフスタイルブックの創刊が相次いだ時代で、カーサブルータス、
クーネル、＆プレミアムなどの創刊号を今でも取っています。
中には色も褪せ、買取りに出しても値が付かないかもしれませんが、
私にとってはとても思い入れのあるモノなのです。
残したい雑誌を選ぶのだと、自分に言い聞かせても、手に取ってしまうと
読み更けて、我に返って、を繰り返すと中々進みません。
良い方法はないものでしょうか・・・