

# ほくよう通信

29年9月号

## ご挨拶

皆さま、まだまだ暑さが続く中、本当にご苦労様です。

少しい話を聞きました。「3倍努力をする！」についてです。

「3倍の努力」と言われると、、、まあ出来る気もしないしやる気もおきない。  
でも良い方法があるんです。 → 【 1.3倍×1.3倍×1.3倍×1.3倍 = 2.86倍 】  
つまり、努力したいものの自体を【4項目】に分けてそれぞれを少しずつ頑張る。  
ちなみに、1項目1.2倍の努力をすると【6項目】です。

「3倍の努力をする」と、短期間で差が出ます。これを習慣にできればすごいことです。

「3倍の努力」＝「3倍の結果」とは思いませし、それはその内容にもよるとは思いますが、  
でも「3倍努力する！」って、少し出来そうな気がしませんか？

例えば、健康の為に出来る事を4～6項目、少しずつ努力してはいかがでしょうか？  
どんなことでも、胸を張って「3倍努力した！」って言える人って憧れますね。

関東では雨の日が記録的に多かったと言われ、今年の8月はここ数年と比べると  
涼しかったとの事ですが、皆さんの体感的にはいかがでしょうか？  
とは言っても、やはり暑さが落ち着くのは9月下旬からとの事ですので、もうしばらく  
水分補給をしっかりといただき、体調には十分にお気を付けください。  
何より、皆さんが「元気」に「健康」で「笑顔」で過ごせますことを心よりお祈り  
申し上げます。

代表取締役社長 小林寿夫

## チャンスを見逃すな

いま世界中で日本酒ブームが起こっているのをご存知でしょうか？

酎ハイやハイボールなどに押され、若者の日本酒離れが進み、長く低迷していた日本酒  
あるきっかけで、アジアのみならず欧米人に大人気。海外でもワインならぬサケソムリエ  
の養成学校までできていますし、本場の日本酒を味わうため、海外から多くの人々が来日  
そのまま酒蔵に弟子入りする人までいます。ついにアメリカに日本の酒造メーカーと  
共同で酒蔵が出来ました。日本酒ブームはまだまだ続きそうですね。

きっかけは何とんでも日本食ブーム。チャンスと思った中小の酒造メーカーが社運をかけて  
海外でアンテナショップを開いたりして積極展開をした結果です。政府もあとから  
國酒（日本酒・焼酎）プロジェクトを立ち上げ、後押しをしました。

機を見るに敏とはまさにこのことですね。

常に向上するチャンスだと感じる人、ただ目の前を通り過ぎていく人。問題意識の違いで  
全く変わってきます。今より良くなろうと思う人には、すべての出来事がチャンスです。

## 深呼吸のすすめ

緊張した場面などでは、深呼吸してリラックスしようとしてますよね

呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸の2種類あって、普段の呼吸は胸式呼吸がほとんどです。今回は、腹式呼吸での深呼吸の勧めです。腹式呼吸とは吸った時におなかが膨らみ吐いた時におなかがへっこむ、おなかがポンプのような動きをする呼吸です。深呼吸する事で様々な効果があります。血行が促進されて自律神経を整え、横隔膜を動かすことで内臓が活性化され便秘解消効果や冷え性の解消、酸素を多く取り入れるので疲労回復。そういえば酸素カプセルが流行りましたよね。脳に酸素を送ることで脳の活性化など。たかが呼吸、されど呼吸。ここに書ききれないほど、多くの効果があります。ダイエットや成人病予防にも効果が期待できるそうです。

#### 深呼吸の正しいやり方

1. 10秒くらいかけて口から息を吐き出す（肺から空気を全て出すイメージ）
2. 5秒くらいかけて鼻から息を吸う
3. 1~2を10回ほど繰り返す

## 鎖につながれた象

童話に「鎖につながれた象」の話があります。

生まれてすぐからサーカスで飼われ、ショー以外の時は、常に小さな杭に繋がった鎖で足を繋がれていました。大きくなってサーカスで活躍しても、相変わらず小さな杭に繋がった鎖を足につけています。

ある時、サーカスを見に来た少年が、鎖に繋がった象を見て

「あんな大きな象なんだから、小さな杭なんかすぐに抜けるはずなのに、どうして象は逃げ出さないの？」と賢者に聞きました

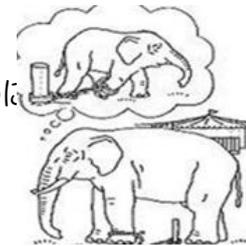
賢者は「子象の時からずっと繋がれているからだよ」と答えました

男の子は「今なら絶対抜けるのに何で？」と聞きました

すると賢者は「子象の時に何度も杭を抜こうとしたけれど、抜けなかったから

自分には杭は抜けないと思い込んでしまったんだ。だから大きくなって力が強くなって、杭は抜けないものと思って、チャレンジすらしないんだよ」

出来ないと思ってしまえば、どんな簡単な事でもできなくなる。という教訓を含んだ童話



### 上杉鷹山

為せば成る 為さねば成らぬ 何事も成らぬは人の為さぬなりけり

## 猫バンバンプロジェクト

動物つながりでもう一つ。日産が提唱する猫バンバンプロジェクトをご存知ですか？

寒くなると街の猫たちがエンジンルームやタイヤのあいだに入ってしまうことがあります

走行直後の車のエンジンルームやタイヤは暖かく、猫が暖を取るのに格好の場所となります。

エンジンルームの下には熱を逃がすための穴が開いており、猫が入り込んでいる場合があります

知らずにエンジンをかけてしまうと、ファンベルトなんかに猫が巻き込まれる悲しい事故が起こります

エンジン始動前にボンネットをバンバンと叩くと

猫が入り込んでいた場合は逃げ出すので

悲しい事故が防止できます。ちょっとした注意で

命が救われるなら、ぜひとも実践していきましょう

猫が入り込むのは真冬だけじゃなく秋口でも

入り込んでいる場合があるようです

