

# ほくよう通信

30年2月号



ご挨拶

皆さま、日々のお仕事ご苦労様です。いつも本当にありがとうございます。

今年は特に3月ごろまで寒い日が続く可能性があるとの事です。雪が降ったり、朝道が凍っていたりする事の多い地域もあるかと思えます。通勤時もお仕事でも、いつもの違いに気を配るようにしてくださいね。

「事故とはほとんどが偶然ではなく必然に起こる！」

つまり、1つの大きな事故があった場合、29の軽度の事故があり、300のヒヤリとした経験、ハッとした出来事が必ず隠れている！という定義の【ヒヤリ・ハットの法則】。お客様にもみなさんにも怪我があってはなりませんから、今一度、思い返し、考え直してみる機会にを作ってください。

もう少し寒い日々が続くかとは思いますが、お身体だけには気を付けて下さいね。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

## 冬は脳卒中に注意！

冬の風呂場はヒートショックを起こす危険があるという話はよく聞きます。

トイレも実はとても危険です。夜中に入ることも多いので、布団の中から極寒のトイレに入るのですから、ふろ場よりも危険かもしれません。

しかもキバツたりしたら危険度は高くなります。トイレに立つときは厚手の上着を羽織ってください。女性に多い便秘も危険要素の一つです。海外では便秘解消に役立つものとしてトイレの足置きが常識になりつつあるそうです。排便専門医によると本来は日本の和式の仕方が姿勢としては一番理にかなっているそうですが、膝への負担や血圧上昇につながる姿勢でもあるため、他の健康面からはよくない。そこで負担なく和式風のスタイルになるグッズとして足置きが発売され、その効果も相まって今や常識となっています。

日本でも売っており、価格は2000円前後です

### 脳卒中の初期症状（セルフチェック）

- (1)手や足の力が急に抜ける
- (2)片方の手や足がしびれたり、動きにくくなる
- (3)片方の目が一時的に見えにくくなる
- (4)ろれつが回らなくなったり、言葉が出てこなくなる

### トイレの足置き



快便には前傾姿勢が望ましい

2018年のトレンド

## 偽肉が流行

偽肉というとなんか某国でつくった段ボール肉まんが連想されますが、そうじゃなくて植物性たんぱく質の加工技術が飛躍的に進歩し、野菜などから肉そっくりの新しい商品が開発されました。その名も「BEYOND MEAT(ビヨンドミート)」直訳すると肉の向こう側とか肉のその先って意味です。

肉を超えた肉ってことですね。

この肉を使ったハンバーガーは健康志向の強いアメリカの西海岸ではすでに大人気になっていて、今年は日本上陸かも。

写真を見るとほとんど肉、焼くとほのかに肉の香りも。

肉じゃないので香りに関しては視覚からの錯覚かもしれません。



## 自然は怖いけど、美しい・・・

強烈な寒波で日本国内はもとより、世界中で被害が出た今年の冬。

開発という名のもとに行われている無秩序な自然破壊に地球が怒っているのでしょうか。

そういえばニューヨークのブロンクス動物園にはライオンなどの檻に混じって

「世界で最も凶暴な動物」という表示の檻があり、中に鏡が置いてあって自分の姿が映る。つまり「世界で最も凶暴な動物は人間である」というのがあるそうです

その一方で自然とうまく調和を保ちながら生きてきたのも人間ですよ。

特に四季のある日本は、自然と共存した行事などが多い国です。そのなかで厳しい冬を越え暖かい春を迎えた喜びの一つとして梅に始まり、桃、そして桜へと花見があります。

今回は2月末ごろに見ごろを迎える梅園のご紹介です

**宝塚市中山寺** 1,000本/2月中旬～3月下旬/無休/8:00～17:00/入場無料/駐車場なし  
阪急宝塚線「中山駅」から徒歩1分 3月第一日曜日は「梅まつり」

**須磨浦山上遊園梅林** 6種類660本/2月中旬～3月中旬/定休日火曜日（祝日は開園）  
10:00～17:00/入場無料/有料P200台  
山陽電車「須磨浦公園駅」からロープウェイで3分（大人往復700円）/徒歩の場合30分～40分

**石ヶ谷公園梅林** 約980本/2月中旬～3月上旬 /無休/時間自由/無料 /駐車場無料/  
JR「大久保駅」からバス中央体育開館行、終点下車 /第二神明大久保ICから約10分

**たつの市世界の梅公園** 344種1,800本/2月中旬～3月下旬/観梅期間は無休/9:00～16:30/  
観梅期間400円小中学生200円/駐車場有料/JR[網干駅]からバス「世界の梅公園前」約30分

**たつの市綾部山梅林** 24万平米25,000本/2月中旬～3月中旬/シーズン中無休/9:00～17:00/  
500円小人400円/駐車場500円/観梅期はJR「網干駅」から臨時バスが運行  
「ひとめ2万本」といわれ県下最大規模。

また菜の花畑13haが傍にあり併せて見ると一層美しく春の雰囲気を楽しめる



たつの市綾部山梅林