

# ビジストスタッフ便り

第 181 号



2021年が笑顔でスタートしました。

本年もよろしくお願いたします!

本年もよろしくお願いたします。



大西 美佳  
(みかりん)



今年はマスクをしない日々が一日でも早く戻ってくることを切に願います。

去年は、業務やセミナーのオンライン化、在宅、副業などが加速して、大きな変化が生まれました。新しいモノや仕組みなど慣れるまでストレスがかかりますが、あえてそれを楽しむぐらいの心の余裕がもてる人間になりたいですね。去年はベランダをウッドデッキ風(パネルを引いただけですが)にしたり、観葉植物の植え替えや新しい種類を増やし、また模様替えをしたりと、自宅の快適度を上げることが自分にとって意外と大事な事だったと改めて感じたので、今年も引き続き、身の回りを整理する、心地よくすることを意識していきます。そして、一番改善したいことは、睡眠です。つつい寝る時間が遅くなりがちなので、12時までには寝たい。睡眠をしっかりすることは、仕事の質と健康に非常に大きな影響を与えると、多くの書籍や専門家も言っているので、それを実践したいです。

心身の健康があつてこそ、仕事もプライベートも充実させることができる。年齢を重ねるたびに健康への意識も高まりまして、怠りがちな運動も、ピラティスとトレッキングで補います。また、還暦までにあとウン年ありますが、その間にすべての都道府県への旅行を達成をするぞ〜と目標を立てました。まずは、まだ行ったことのない場所のピックアップと、行きたいところリストを作るところから始めたいと思います。みなさんのおススメ情報があれば、ぜひ教えてくださいね♪

本年もよろしくお願いたします。



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

昨年中は大変お世話になりました。昨年は、年明けの1月終わりからコロナ問題での様々な影響があり、働き方だけでなく、生活自体の変化、環境の変化と誰もが多くのことを考え、悩んだ1年だったと思います。

弊社でも、序盤はこころと要件の変わる助成金に振り回され、いきなりのテレワークの導入、WEBを使った研修の企画から実施まで目まぐるしい変化に必死で向き合いました。また年度途中でスタッフの体制変更もあいまって、私自身は小走りですーっと駆け続けた1年でもありました。昨年の初めには、流されずしっかりと考える1年にしたいと言っていたのですが…。人生、そう上手くいかないものです。流され続けて、新しいジャンルに踏み出すことも、富士山登山も延期中です。(笑)

しかし、コロナの影響から捺印省略やテレワークなど足踏みであった改革など新しいことが、世の中ではどんどん広がりがつつありますから、しっかりと前を向いて弊社でも業務改革を進めていきたいと思ひます。皆様にも業務改革のご協力をお願いすることなどあるかもしれませんが、その時はお付き合いのほど、どうぞよろしくお願いたします。もっともっと喜んでいただけるビジネススタイリストであり続けように、今年も頑張ってまいります!!





## あけましておめでとうございます



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



新年あけましておめでとうございます。気が付けば1年が経ち、早いものです。

昨年を振り返ると、コロナで当たり前のことができない日々不安を感じる1年でした。しかし、その中でも仕事があることなど普通のことに幸せを感じることができ、人の温かさに救われました。

2021年は、どんな1年にしたいかを考えました。1つめは、運を貯めることです。ここぞという時に運を発揮できるよう、日頃から良い行いを心がけようと思います。誰もみてないところではついつい手を抜いてしまいがちになりますが、「運を貯めるため」と思えば、誰もやりたがらないことを気持ちよくできる気がします。2つめは、やってみたいことは今すぐ行動することです。コロナ前は、色々したいことがありました。いつかシルクド・ソレイユを見に行きたいなと思っていましたが、後回しにしていると、叶わなくなってしまいました。また、昨年母の還暦で家族旅行に行く計画を半年前から企てていたのですが、いまだに実行できていません。コロナが収束し、以前の日常が戻り次第すぐに再計画を練りたいと思います。

私事ですが、昨年末から体調が優れず、皆様にもご迷惑やご心配をおかけし申し訳ございません。2021年は体調管理にもより注意を払い、精一杯頑張りますので、本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

## 笑顔になる選択



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



皆様、本年もよろしくお祈りいたします。2021年のテーマは「笑顔になれる選択をする」です。

2020年は、「いただけるオファーを大らかな気持ちで受け取る」でした。この目標を立てた時は、今まで以上に活動的にたくさんの人に会い、経験ができる前提でした。しかし、今までの習慣や人間関係も変わらざるを得ない状況になってしまいました。

そのような中でも、顧問先様を始めビジネススタイリストと関わりいただいている方に向けて、役立つ情報提供と、私たちの「良い仕事のための取り組み」などを手に取っていただけるカタチでお届けしたいという大西代表からのオファーに、様々な協力を得て、メルマガ配信サービスを開始することができました。また、「Webで気軽にアサーティブ」のスタッフとして参加させていただきました。今までは、経験のないことや良くわからないことに対して、不安からモヤモヤする感情が芽生え、行動に移すまで時間がかかりすぎてしまいがちでしたが、何事にも変化が求められていることをチャンスととらえて取り組むことができました。個人的な変化でしたが、とても貴重な経験でした。

2021年を迎えても、まだまだ先の見えないこともあります。そのような中でも「自分はどうしたいのか、それは自分や周りを笑顔にできる選択なのか」で行動していきたいと思います。

と、意外とまじめなことを書いてしまいました！今年も日常のささやかなこだわりをコツコツ続け、おいしいものを食べ、健康で過ごしていきたいと思います。

## 昨年の振り返りと今年の抱負



米田 幸子  
(さっちゃん)



明けましておめでとございます。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申し上げます。

さて昨年を振り返ってみると、期せずして初めて行うことがたくさんあった年でした。具体的には、オンラインで研修やミーティングの実施、クラウドの活用です。こうして振り返ると、オンラインやクラウドは得意ではないため、ここまで身近に活用するようになったのは環境のお陰です。有り難いことだと感謝しております。また、昨年の大きな変化と言えば、ビジネススタイリストの一員となったことです。そして、これまで被保険者として身近であった社会保険と雇用保険について、知っているようで知らないことばかりだと痛感しました。当たり前なのですが、事務所では法律に関する会話がかなり飛び交います。その会話を耳にすると知らないことや分からないことが多く、法的知識を付ける必要性を日々感じております。

また、こうして専門家同士の会話を身近で聞くと、とてもワクワクします。なぜならば、専門家同士の会話は、とってもカッコイイのです！身近で女性が専門家として活躍している姿を見られて、とても刺激を受けております。法的知識を得て、専門的な会話が解るようになると更に楽しくなると思います。ますます勉強せねば！です。

とは言え今年の抱負は、まずできる業務を増やすことです。合わせて、大切なポイントと注意点をマニュアルにまとめ正確に業務ができるようにします。そして、皆さまに昨年よりも多くお役に立てるようになりたいと思っています。改めまして、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

# ビジネスタッフ便り

第 182 号



楽しい毎日、お元気でお過ごしですか？



今もよろしくお願いたします！



## プラタモリ



大西 美佳  
(みかりん)

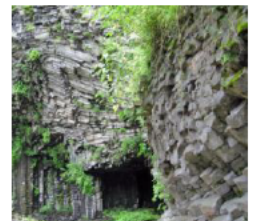


NHK番組「プラタモリ」を去年から録画して、時間のあるときに見て楽しんでいます。

最近「ほお！」と思ったのが、城崎・豊岡編です。城崎はもちろん外湯めぐりの温泉が有名ですが、影の主役は玄武岩というタイトルでした。プラタモリは、以前から番組名は知っていましたが、タモリさんの旅番組かと勝手に思っていたのですが、弊社の桐谷から、地盤の解説など面白いと聞いてから、見てハマりました。活断層、海洋プレート、火山噴火の歴史など街の痕跡をもとに専門家と共にひも解きながら解説してくれるのです。ここの共通テストの地理で天橋立が出て、ちょうど番組で解説していたことが、回答に役立ったとネットニュースになっていましたよ。

地質の専門用語など、タモリさんの口から普段聞いたことのない言葉が簡単にでてくるので、知的好奇心をくすぐる番組です。城崎では、玄武洞が紹介されていました。

玄武洞は、マグマが流れでて冷えて固まるときに作り出したきれいな割れ目が縦と横にできあがり、六角形の無数の玄武岩がおりなす不思議な美しさが印象的でした。ぜひ、今度行って現物を見てきたいと思いました。これから、旅行先の選択に、プラタモリでできた街を入れることが、新しい楽しみに加わりました。



## ステイホームで



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

ステイホームで、ついしまった脂肪を燃やそうと、今年に入り Switch のリングフィットアドベンチャーを日々勤めています。お正月に姉家族と体験し、これは面白いと、はまったのがきっかけで、使い道を悩んでいたコロナ給付金で購入しました。ゲームをやり進めて行くと、本当に上手く出来ているなあと感じます。さすが任天堂です。体を使ってゲームが楽しめるだけでなく、日々淡々と頑張る私を良い感じで褒めてくれます。家族にはすぐに飽きるだろうと揶揄されても、ゲームに褒められて継続すること 14 日目。運動後は消費したカロリーや心拍数がわかり、自分の頑張りを数値化して見ることが出来るので、達成感も味わえます。後はず〜っと続けて痩せるだけ…。ここに書いた以上、目標体重になるまで初志貫徹したいと思います。「何事もやるからには成果を出す！」

意気込みましたが、食べること、作ることが大好きなので、ステイホームでは簡単料理にも、はまっています。テレビで「簡単、おいしそう」を見ると、即行動で作り食します。味醂からの生キャラメルは、評判も良くお勧めです。最近、無印良品の自分で作るシリーズやフライパンでつくるナンが私の中でヒットしています。簡単に楽しく作れておいしいです。ダイエットを初志貫徹するには課題が満載です(笑)





## 地域の知らなかったお店



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



秋頃に、私の住んでいる地域で使えるチケットを割安で購入していました。これは、新型コロナウイルス感染症の長期化で影響を受ける小売り、飲食、観光関連事業者等の支援を目的としているもので、期限が1月末までだったので急いで使わなければと思い、使えるお店を確認しました。チケットが使えるお店の地図を渡されていたので、それを見ていると、知らないお店がたくさんあり、こんなにもお店があったんだと新しい発見がありました。数あるお店から選んだのは、あるケーキ屋さんです。行ってみて大正解で、ショーケースには芸術的なケーキが並んでいて、焼き菓子やチョコレートまで、ひとつひとつが繊細で魅了されました。時間をかけて悩んだ結果、いちごのショートケーキとジェラートを購入しました。私は初めてのケーキ屋さんでは、迷った挙句最終的にショートケーキにすることが多いです(笑)家に帰ってから、ゆっくり味わいましたが絶品でした♪お得なチケットの取り組みを通じて、わずかながら地域の事業者を応援することができました。

突然で話が変わりますが、この場を借りてお伝えしたいことがございます。私事で恐縮ですが、只今妊娠しておりまして、体調がすぐれない日が続き、体調不良のため長期間のお休みをいただいております。皆様にご迷惑、ご心配をおかけしております。出産予定日は7月中旬頃を予定して、少しずつ体調は回復しているものの、今後も突然お休みをいただくことがあるかと思っております。産休に入るまでテレワークにてお仕事させていただき予定しておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

## 手洗いの効果

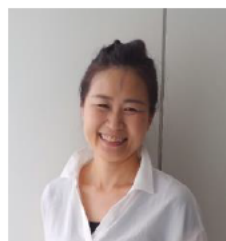


西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



再び緊急事態宣言が発令されて、仕事に行くにも人に会うにも制限が掛かってしまいました。家にいるのは好きなのですが、ストレスが積み重なってきて、家族についてイライラした口調になったり、生返事をしたり、そんな自分に凹んだりモヤモヤしてしまいます。上手な気分転換ができたかと思っていたところ、以前TVでみた「手洗い」を意識してやってみることにしました。ちなみに気分転換の手洗いは「水」で行います。冷たい水により気分もシャキッとモヤモヤした気分も洗われていくようです。又、その場を離れ、イライラの原因が視野から見えなくなることで冷静になる効果があると実感しました。ネットでも手洗いの心理効果について載っていることから、多くの人が実践されているようです。では、冷たい水で手を洗うと、なぜ効果的なのでしょう？手のひらには体温を調整するAVA血管(動静脈吻合)という特殊な血管があり、この血管を通る血液を冷やすことで、冷えた血液が体内を巡り、身体の中心部の体温が下がります。(ホットフラッシュ症状のある人、熱中症の初期対処法としても効果があると紹介されていました)副交感神経を刺激されて良いリフレッシュになります。気分だけでなく、身体の内側までも影響しているのです。ところで、弊社が手洗い用に使っているのは「OSAJI」というブランドのハンドソープで、とても良い香りがするのです。気に入りにすぎ自宅でも同じものを使っています。泡立つ良い香りにもリフレッシュでき、洗った後もしばらく手から良い匂いが♡。メンタルの変化と上手く付き合いながらこの時期を過ごしたいものです。

## 健康にも役立つ笑顔トレーニング(∩)



米田 幸子  
(さっちゃん)

笑顔トレーニング  
おススメです!



皆さま、こんにちは。マスク着用が続く毎日。息苦しさを感じたり、マスクをしている部分に吹き出物ができたり、わずらわしさを感じたりすることがありませんか？

私は鼻と喉が乾燥するとすぐに風邪をひいてしまうため、ここ数年冬になると風邪予防のためマスク着用をしていました。ひどく息苦しさを感じていたわけではありませんが、最近のテレビ番組やCMで『マスクをすることで息苦しくなり、口呼吸をしてしまう』と知り、ショックを覚えました。でも、今はマスクをしなければならない状況。何か良い方法はないかなと思いながら過ごしていました。

ある日、何気なくテレビを見ていると誤嚥に関する特集がありました。そして誤嚥を防止するために舌をアッカンベーと出すとよいとのことで、誤嚥防止体操が紹介され一緒にやってみると…確かに、普段舌の付け根の筋肉を使っていないようでよく効きます。ちょっと不安になりました。そこで、毎朝行っている笑顔トレーニングにアッカンベーを追加してみることにしました。やり方は、声を出さずに『あーいーべー』と口を大きく開閉します。これを毎朝、10回×5セット続けていると、無意識に口がわずかに開き口呼吸してしまっていた状態が減り、口を閉じて鼻呼吸が自然にできているように感じます。私の個人的な変化なので、説得力に欠けるのですが、たったこれだけで鼻呼吸がスムーズになるなら良いなあと思い、シェアさせていただきました。

ちなみに笑顔トレーニングですが、『い』の口の形は笑顔の口元そのものです。そこへご自身の最も大きな『あ』をすることで、笑顔を大きくするために必要な表情筋の筋力アップができます。お客様と対面で接する機会のある方、第一印象を良くしたい方にお勧めです。



日に日に春めいてきました♪



今もよろしくお願いたします!



## セブンルール



大西 美佳  
(みかりん)



Hearing



Diversity

先月に引き続き、テレビネタです。「セブンルール」は、さまざまな分野でキャリアを輝かせている女性たちの日常に密着し、自分自身が課す 7 つの“ルール=いつもしていること”を手掛かりに、強さ、弱さ、美しさ…など、その女性の人生そのものを映し出す番組です。屋久島高校演劇部の先生、スノーピークの若き女性社長、ロッテのチョコレート研究員、あんこ職人など、何かに真剣に向き合っ、苦勞しながらも、一生懸命仕事ややりたいことに打ち込む女性をみると、元氣と勇氣がもらえるので、大好きな番組です。先日は小説家「新川帆立」さんでした。彼女のルールで印象に残ったのが「週5冊自己啓発本を読む」です。小説を書くために、自分の中にないものを得るため、自分が絶対に普段読まない本を読み、そこから自分と違う考え、価値観を学ぶ、トレースするのが面白い。と発言されていました。自分の好みものは、心地がいいけど、それと違うものから学ぶ。私もつつい自分と同じ意見や、気に入ったものに意識を向けがちですが、世間は、違う価値観をもつ人の集まりですから、より広い視点を持つことや、違う立場にたつて物事を考えたり、見る力を養うことの大切さを改めて気づかせてもらえました。いま、多くの会社でダイバーシティ、女性活躍などに取り組まれています。違いを受け入れ、協力する、得意を活かす職場を目指したいですね。私が社外取締役をさせてもらっている会社様でのダイバーシティ、女性活躍の取組みを同封しますので、ぜひご覧になってください。

## ワンチームだからできた WEB 研修



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、WEB(ZOOM)を使ったメンタルヘルス対策(コミュニケーション)研修を実施しました。終了後には「ワンチームでやり遂げた！」達成感がありました。(〇^)/  
集合型で2016年から毎年研修をさせていただいているお客様先の研修で、例年は講師の私ひとりがファシリテートをする形をとっていましたが、今回はビデオカメラとZOOMを使い、通常とは違ったことへの準備や配慮が必要となり、先方の担当の方々と意見交換やプログラム修正、リハーサルを重ねての研修開催でした。参加者に対する事前の ZOOM 操作説明～研修中の個別ルーム対応、ネット環境フォロー体制などなど、担当の方々には当日だけでなくフルサポートしていただきました。一人では成しえなかったことで、感謝の気持ちでいっぱいです。リアル研修に近い効果を得るためには？と、担当された方々とお互いが誠実に意見を出し合い、それぞれの役割をしっかりと担い取り組んだ結果だと思ひます。まだ続く研修を、さらに良いものにしていきたく思ひます。



プライベートでは、これまた WEB(ZOOM)で、世界一周ツアーに参加しました。オーストラリア～ケニア～インド～トルコ…といった国々を ZOOM で現地のガイドさんとリアルで繋ぎ周るツアーです。行ったことのある場所が映ると懐かしく、また海外旅行をしたい気持ちが沸々とわいてきました。リアルに旅することが出来るように早くなることを願ひます。



コロナ禍のヒット商品

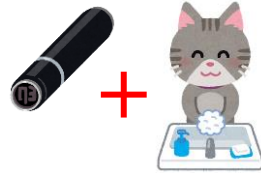


桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

少しずつ暖かい日が増えてきて、桜のつぼみを見つけたり、花粉症の症状がでてきたりと、少しずつ春を感じています。この間家でまったりとテレビを見てると、コロナ禍のヒット商品の紹介が始まり、面白い商品を知ったのでご紹介します。

コロナ禍の2か月で10万個以上も売れたスタンプがあるようです。印鑑レスの時代にそんなに大ヒットしたスタンプは一体何なのか気になりますよね。それは、シャチハタの『手洗い練習用スタンプ おててポン』という商品です。手を洗う直前にスタンプを押し、印影がきれいに消えるまで石鹸で手洗いをすることで、きちんと手を洗っているか目で見て分かるというものです。お子様が楽しく手洗いができて、そして上手な手洗いが学べるこのアイデアは素晴らしいなと思いました。

1年ほど前から、少額ですが株式投資を始めたので、その影響もあり、ヒット商品の情報は気になります。これからどんな商品がヒットするのだろうと考えることも多いです。世の中には面白い商品がたくさんあるので、多くの人を知る前に自分で見つけられたら面白いと思うのですが…予想するのはなかなか難しいですね(笑)



早くやればよかった



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)

zoom会議に自宅から参加する機会が増えてきたこの頃、画面に映りこむ自室の壁があまりにも殺風景でびっくりしました。見慣れている部屋を客観的にみると気づきがあるというのも一理あるなど感じます。部屋をぐるっとスマホで撮り確認すると…。気づきました！我が家には緑がない。だから潤いが

ない！しかしサボテンも枯らすほど植物を育てることが苦手な私です。とは言うもののフェイクグリーンでは物足りない身の程を知らない私。そこで近所のガーデンショップに相談しに行きました。店員さんのアドバイスによると、グリーンも枝ものから取り入れてみてはとのこと。今回は初心者にもやさしいユーカリを勧められました。キャビネットの上の大きなフラワーベースにドサッと投げ込むだけでなんだか様になってしまふ、心がちょっぴり豊かになった気がします。毎日お水を替え、幹を清潔に処理すればワンコインで2か月ほど楽しめるとのこと。「早くやればよかった」と思います。

これから家で過ごす時間の為に五感が喜ぶ事やモノを少しづつ揃えていきたいと計画中です。第2弾はLEDランタンです。夜はTVを消してゆったり過ごす時間を持ちたいと思います。



可憐な水仙。かわいいだけじゃない？!



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。春のような陽気の次には、北風が吹き凍える冬がやってくる季節となりました。お元気でいらっしゃいますか？さて私はお休みの朝、週に1回は少し早起きをして、氏神様までお参りを兼ねた散歩をすることにしてあります。道中、公園の横を通ります。1月の中頃、公園の花壇に水仙が咲いているのを見付け

ました。花が少ない冬に可憐な水仙を見付けて、とっても嬉しい気持ちになりました。しかし翌週には、激しい北風が水仙をなぎ倒していました。せっかくの水仙が…このまま枯れてしまうかも知れないと思い、とっても残念な気持ちになりました。そして更に翌週は、打って変わって温かくウキウキしながら散歩に出掛けると、なんとあの水仙たちが元気に立ち上がっているではありませんか？！「すごい！水仙って強いんだ！」と、感動しました！そして水仙に「頑張りなさい」と、励まされように感じたのです。



はじめまして澤井です



澤井 文枝  
(ふみさん)

1月よりビジストの一員として働いております澤井文枝と申します。労務の仕事は日々勉強が大切とビジストに入り毎日実感しています。何事にも丁寧、正確さをもって取り組み、一日でも早く安心して仕事を任せてもらえる存在になりたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

プライベートでは、読書が好きです。推理小説や好きなのですが、最近は大河ドラマの影響もあり歴史ものにも興味が出てきました。今年は歴史長編ものや他のジャンルのものにもチャレンジしてみたいと思っております。また、お酒を飲むこと

が好きなのですが、大河ドラマにも出演されていた俳優の佐々木蔵之介さんのご実家が京都にある佐々木酒造さんのお酒をいただく機会がありました。

スッキリとした味わいでとても美味しかったです。なかなか外食に行けない今、美味しいお酒とそれに合うお料理も少し頑張って作って、楽しくおうち飲みができたらいいなと思っております。





新年度スタートいたしました！  
本年度もよろしくお願いたします！



## わが家の春の兆し

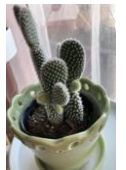


大西 美佳  
(みかりん)

今年の花粉症は2月後半からスタートでした。例年より少し遅かったです。春のゆううつですね。それとは、反対に春の楽しみといえば、育てている観葉植物たちを観察することです。日増しに元気になり、新芽がでて、どんどん伸びて成長している姿を、毎日帰宅して、どうなったのかなあと、眺めるのが日課になっています。可愛いうちのメンバーをちょっとご紹介しましょう。冬に買ったバニーサボテンは、バニーという名のとおり、ウサギの耳みたいな形だったのに、横からたくさんふわっとした芽ができて、すっかりバニーではなくなりました。⇒⇒⇒⇒



←父が突然持ってきた鉢植え。ベランダで繁殖させている球根だそうで毎年大きな花が咲くとのこと。何の種類かも分かりませんが、数日前からふさふさの葉っぱがでて、毎日数センチずつ高さが増しています。どんな花が咲くのか楽しみです。他にもパキラが去年の夏にベランダに置いてから、グングン大きくなり、立派な枝ぶりになったので、おしゃれな鉢を買ってきて植え替えを画策中です。



話は変わりますが、先日会社近くに図書館があったことを知り、ウン十年ぶりに寄ってみました。気になっていた本を借りることができて、うれしいです。なんらかの作品ができたときには、このコーナーで皆さまにご披露したいと思います



## LDK で悩み解消



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

皆様は生活用品を購入する際に悩むことはありませんか？ たかが洗濯洗剤やハンドソープであっても毎日使うものなので本当にこれで良いのか？と、私は結構悩みます。ネットの口コミを見たり、ドラッグストアで商品の説明を見ても納得の結論が出るわけではなく、最後はそれぞれの違いが判らないまま取り敢えず使って試そうと購入し、ハズしてしまった経験が山ほどです…((+\_+))

先日そんな私の悩みが解決してくれる雑誌を見つけました。既にご存じの方も多かもしれませんが、「LDK」という雑誌です。この雑誌では、編集部の人達が、様々なメーカーが出している生活用品を実際に使って、色々な目線での検証やテストを行い、その結果の悪いことも含めて正直にランキング形式で紹介してくれています。各メーカーは辛口のコメントされることもあるわけですが、消費者としては、正直な結果をストレートに教えてくれるので、信憑性が高く、「そうそう、知りたかったのはこれ！」と、声に出したいくらいです。今までの無駄にネット検索やお店で悩んでいた時間が減って、時間の節約ができそうです。これからは商品を選ぶ時には検証結果から納得できる商品を購入したいと思います。「世の中のすべてのモノを本音で評価！」と、家電版やモノ批評、コスメ批評などの雑誌もあるようで、色々な情報収集が楽しめそうです。最新号では気になっていた洗濯洗剤の特集で、同じ名称の「アタック」でも種類が多くあることに驚き、性能をよく判らず使っていたことを知りました。私の小さな悩みは減っていきそうです。





やさしい心遣いに感動



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

桜が咲き始め、心地よい季節になってきましたね。私は妊娠7ヶ月に入りお腹が大きくなってきました。まだ性別が分かってないのですが、そろそろ名前を考えないといけないと思っています。とは言ってもなかなか思いつきません(笑)みなさんどうやって決めているのでしょうか。今は、好きな漢字

や読み方を並べてみたり、意味から漢字を調べてみたり…と気が向いたときに考えています。ですが、なかなかピンときません。これからじっくり楽しみながら考えたいと思います。最近外出や通勤の際は、母子手帳を受け取った時に一緒にいただいたマタニティマークを鞆につけています。最初は、なんだか気恥ずかしくて、つけた方が良いのか迷いましたが、体調不良で倒れてしまった時に、周りの人に妊婦だと伝えることができるので念のためつけています。そのおかげで、これまで電車で座れない時があっても、多くの人が席を譲って下さいました。私自身、妊娠前に電車で座っている時は、そんなに周りを見れていなかったように思い反省しました。多くの人の優しさに触れて、温かい気持ちになり、周りに支えてもらっているのだと実感しました。たくさんの方から受けた優しさを、恩返しできるよう、周りを見て困った人がいれば、自ら手を差し伸べられるよう心がけたいです。



久々の淡路島



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

久々、淡路島へ行ってきました。今回は、ホテルの宿泊客がいない時間を活用したランチと日帰り温泉を楽しむプランで、人が殆どいない浴場に海を見ながらのんびりと寛ぐことができました。昔からCMで見かける超メジャーホテルのお風呂は、さすがの迫力でした。身も心もホカホカでホテル

を後にし、どころかで美味しいものでも食べようかと事前にお食事処の当てを付けて訪ねたところ、残念なことに閉店。コロナの影響でしょうか。人が少なくてゆっくり温泉に入れたなどと喜んでいてはなかったと反省しました。その日は地元のスーパーでお惣菜やお野菜などをたくさん買い込み帰路につきました。

さて、帰路といえばサービスエリアでお土産を見るのが大好きです。あれこれ気になりながらも必ず買うのが「ご当地ラーメン(袋麺)」です。保存が効くので、小腹がすいた、何かないかなと、ガサゴソ探した時に思わぬところで出てくるのも嬉しい!



淡路島のサービスエリアでみつけました!瀬戸内海~四国のご当地ラーメンです。パッケージもポップで楽しい。さあどれから食べましょう!

すばらしいプロの技術と品格



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。桜が開花し、春本番ですね。先日お散歩途中にステキな光景を目にしましたので、シェアさせていただきます。散歩中大型トラックが狭い道路に入って来ました。私は驚いて道を開けたところ、トラックはバックで出て行きました。「変なトラック」と思いながら進むと、その先の三叉路に軽自動車が停車していました。

「交差点は駐停車禁止なのになあ。それに幅寄せ甘いし、良くないな〜」とっていると、その車の後ろに車イスに乗ったおじいちゃまと、車イスを押すおばあちゃまが待っていらっやいました。更に、その車の中では介護施設の職員らしき方が、おじいちゃまが車イスのまま乗車できるよう座席の調整を急いでバタバタなさっています。

そこへ、先程バックして行ったトラックが、三叉路を左折しようとしています。「エーっ?!無理じゃない?」と心配していると、近所の男性も心配して「大丈夫か?」と言いながら駆け出していらっやいました。固唾を飲んで見ているとトラック運転手の方は涼しい顔で、でも慎重に少しずつ軽自動車を交わし、見事に左折して走り去って行きました。ブラボー!

さすがプロ!技術の高さに感動すると同時に、クラクションを鳴らしたり、怒鳴ったりすることなく、ご自身の技術でクリアな姿に品格を感じ私もかかりたいです。

心安らぐ休日



澤井 文枝  
(ふみさん)

先日、リヒテンシュタイン侯爵家の至宝展に行ってきました。リヒテンシュタイン公国は世界で唯一、侯爵家の名前が国名となっており、世界で6番目に小さい国(日本の小豆島くらい)だそうです。ルパン三世の映画「カリオストロの城」のモデルとなった国としてご存知の方もいらっしゃるかもしれません。

私は絵を描く才能が無いのですが、見るのは大好きです。風景画や静物画、宗教画は不勉強で解説を読んででもあまり理解できないことも多いのですが、一つ一つじっくり鑑賞できました。

陶磁器のコレクションも数多く展示されていました。日本や中国などから輸出された磁器に金の装飾を施して洋風にアレンジされていたり、西洋と東洋の色付け絵の具の違いなどの解説があり、興味深く鑑賞できました。

時間に追われる毎日。美術館の静けさとゆっくり絵を鑑賞する贅沢な時間を過ごし、日ごろのストレスを忘れ、心が落ち着いた一日でした。







皆さま、お元気で過ごしてください。



## 母の日がきますね。



大西 美佳  
(みかりん)



母の日のプレゼント、毎年何にしようかと頭を悩ませます。子供のころ、お小遣いの範囲で買えるものといえば限られており、スーパーの特設コーナーで、財布やアクセサリやカーネーションを買ってあげていたような記憶があります。実際、プレゼントしたものを、使ってくれていた記憶があまりなくて、気に入らなくて使っていなかったのか、使うのがもったいないと思って、大切に取ってあったのか、どちらなのか、母に聞いたこともなくていまだに謎です。

ということで、大人になってからは、母を連れていき、本人の欲しいものを買うスタイルに変わりました。最近では、インターネットでも気軽に注文できるので、自宅に送るのが便利です。

良さそうな商品は、直前だと売切れが多く、今年は早めにネット手配できたので、お花とスイーツのセットが到着する予定です。話は変わりますが、コロナが終息したら、また旅行も行きたいです。本棚からこんなものを見つけました。世界の絶景・秘境。

生きているうちにこの目でみたいのは、オーロラ、ピラミッド、マチュピチュ遺跡 アフリカのサファリ草原、サグラダ・ファミリアなど。

実際に行くのは大変なところもあるので、まずは、オンライン体験ツアーに参加してみるのもいいかなあと、物色中です。



## 女性活躍応援！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今回で10回目になるリーダーシップ研修が、今年も4月から始まりました。なんと、今年の参加者は全員女性です。今までは男性参加者が9割だったので初めての事です。数年前から女性活躍推進という言葉をよく耳にしますが、まだまだ女性リーダーが少ない現状、この研修でもそれを担うことが出来ればと考えています。しかし、女性がリーダーとなる為には、たくさんのハードルを越える必要があります。働く女性の抱える課題は、出産・育児と仕事の両立や介護問題、女性と言うだけで職種によっては軽視されること等々です。これらの課題を、コミュニケーションのみで解決することは難しいかもしれませんが、この研修の中心であるコミュニケーションスキルと、人としての心構えや人との向き合い方を学ぶことで、周囲と良好な人間関係を築き、様々なシーンで課題を解決する力を身につけていただこうと思っています。女性としてもリーダーとしても活躍していただくことを応援してまいります。若い方の子育て話を聞くと、懐かしくてつい話過ぎてしまう自分を戒めつつ、楽しい女性活躍応援研修スタートです。

私事です、最近ベランダ菜園で野菜を育てています。種まきから育てたサニーレタスを毎日ちょびっと収穫し、添え野菜で食しています。プランターをベランダの日当たりの良い場所に移動させることが日課です。今は種を植えて間もない黄色のミニトマトの発芽が楽しみです。そしてその後、実がなるまで育つか問題をどう乗り越えるか…。野菜の育て方について詳しく、教えてください～





あこがれの暮らし



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

コロナ禍でお家で過ごすことが増えてきて、このまま賃貸で住み続けるか、マイホームを購入するか昨年ずっと悩んでいました。とにかく家に関する知識がなかったので、何から手を付けて良いのか分からず、住宅展示場へ足を運んだり、家に関する勉強会へ参加したり、ライフプランを考えたり

しているうちに、「小さくてもよいので庭のある一軒家に住みたい!」と考えるようになりました。たまたま良いタイミングで土地が見つかり、あこがれのマイホームを建てるべく、只今打ち合わせを重ねています。一生に一度の大きな買い物なので、不安もありますがとても楽しみです。私も夫も暮らしにはあまりこだわりがなく、できるだけシンプルな家にしたいと思いい、無駄なものはとにかく省く予定です(笑)こだわっている点といえば、後にメンテナンスの必要がほとんどない壁材を使用すること。また、本物の木のドアをつけようと考えています。

広めの庭ができる予定なので、家庭菜園をしたり、友達とBBQしたり、休みの日も充実できればいいなと日々想像を膨らませています。今は新しい暮らしに向けて、断捨離計画中です。



休日のメリハリ時間



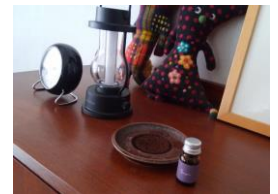
西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

家時間がまだまだ続きそうですね。休日などずっとうちにいると、あっという間に一日が終わってしまったという事も…。そこで一日のメリハリをつけるために、お茶の時間をもったり、ToDoリストを作ってみたりなどしていますが、続くものもあれば、一回でおしまいというものもあり、(自分の飽き性は棚に上

げますが)習慣化するのにも相性があるみたいです(笑)。最近、新しい習慣を取り入れました。時間のある日は、午前中に家事特に掃除を済ませています。仕上げに熱いお湯にアロマオイルを数滴たらしめます。玄関から部屋の奥まで空気の流れる何箇所かに置くと、家全体の香りが変わり、リフレッシュします。

又、夜にも同じくお湯を張った小さな器にオイルをたらして、ゆったりした時間を迎える合図にしています。忙しい毎日にとって、なかなか面倒な習慣ですが、時間の切り替わが気分よくできる良さには代えがたいのか、休日だけでなく毎日続いています。

私にとって新しい習慣を定着するためのコツは「その習慣は、気持ちよく過ごしたいを叶えてくれるの?」という問いにヒントがありそうです。



愛犬イッチャンの衣替え



米田 幸子  
(さっちゃん)

若葉萌ゆる季節になりました。皆さま、お元気でいらっしゃいますか?花粉症の私は、花粉の飛散が落ち着いたこの時期が、春を一番楽しめます。しかし、朝晩と日中の温度差が激しいこの時期は、「何を着て行こうか」と悩ましい時期でもあります。おしゃれに疎いため、本当に困ります。

そのような今日この頃、愛犬の豆柴イッチャンは冬服の柔らかなアンダーコート(被毛)を脱ぎ捨て、夏用の固いトップコート(上毛)だけになります。本当に動物や植物は、ちゃんと季節の移ろいを知っていて、それに合わせてきちんと変化することに感心します。見習わねば…

さて、イッチャンをブラッシングすると、ふわふわモコモコの被毛がごっそり抜けます。すごい毛の量で、よったら毛糸ができるのではないかと思うほどです。やってみると、羊毛よりずっと硬くて短いのでしょうか、糸にはならないようです(汗)。イッチャンが我が家に来た当初は、ブラッシングが嫌いでしたが、今はこちらでも上手にできるようになり、ブラッシングをすると気持ちよさそうです。気持ちよさそうにしてくれるとこちらでも遣り甲斐があります!夏、熱中症にならないように、しっかりブラッシングをして衣替えしてもらいます。

私自身の衣替えも頑張ります。

意外と知らなかった作法やマナー



澤井 文枝  
(ふみさん)

いつの間にか桜も終わり、最近では初夏の陽気ですね。私がビジネススタイリストの一員になり、早いもので3ヶ月になります。まだまだ慣れないことだらけで、毎日があっという間に過ぎていきます。早く一人前になれるように、頑張ります。

最近テレビで芸能人の「常識力」を一般的な作法やマナーなどからチェックするという番組を見ました。冠婚葬祭のマナーや箸の持ち方、食事の作法など意外と知らなかったり、出来ていないことが多かったりと、なかなか為になりました。娘(もう成人しているのですが)の箸の持ち方も間違っていたので、今更ながら矯正中です。



ゴールデンウィークが終わっても、お家時間が続きますね。現在の状況では、何をしようか悩んでしまいますね。とりあえず、本を4冊買いこんだので、それをゆっくり読みたいと思います。





おかげさまで19年目を迎えます

今後ともよろしくお願いいたします!



今月から産休に入ります😊



## 悩ましい休日の過ごし方



大西 美佳  
(みかりん)

休日に、万博記念公園でのんびり過ごそうと予定していたら、緊急事態宣言中のため、閉園してました。前日に気が付いてよかった(汗)。蜜にならず、リフレッシュできそうな場所を探すのにも、一苦労しますね。いろいろとネット検索して、何度か行ったことのある「神戸市立森林植物園」にしました。六甲山地の一角にあります。明治の初めまではげ山だったそうで、苗木の植栽をした結果、1200種を超える樹林生い茂る広大な森のようになっています。アジサイにはまだ早かったのですが、森林浴 & 鳥の声を満喫しました。以前テレビで取り上げられていた「チェアリング」(持参した椅子に座って、本を読んだり、ぼーとしたりすること)をやりたいと、芝生公園の木陰にシートを引いて、ポットに入れたコーヒーを飲んで、念願のチェアリングができて、梅雨の晴れ間を楽しみました。仕事ではパソコンに向かう毎日なので、自然に触れるとほんとに気分転嫁ができます。



スケッチブックを買って、写生を試みましたが、これはどなたかのご指導をいただかないと、納得のいくものは書けなさそうです。とはいえ、小学校以来鉛筆を使って、絵を描くことができ面白かったです。4月にニュースに取り上げた父からもらった鉢植えの黄色いユリの花が、ちょうど咲きだしまして、ベランダで春を実感しています。



## 猫の個性



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今回は大好きな猫について書かせていただきます。幼少期からずっと、猫がいる家で暮らしていて、実家暮らしの思春期の頃は、大人しく落ち着いた愛猫に私の愚痴を聞いてもらったりと、癒されていました。また、先代の猫も大人しくおっとりした性格で居るだけで癒でした。

それが今は、エキゾチックショートヘアの猫(名前:あお)を昨年夏より飼っているのですが、これが、個性は「大声」「自己主張激しい」です。猫種的には大人しくあまり鳴かないおっとりした性格のはずなのですが、食事時間近くなると大声で鳴きわめく、朝5時から大声で鳴いて起こす。そのため窓を開けていられません。自分が甘えたい時には、鳴きながら仕事中でも体に乗ってきて、かまってくれんばかりにザラザラの舌で舐めてもうアピールです。仕事から帰った際に、相手をせずに着替えていると、いきなり足を噛んで、かまってアピールをします。

先代の猫は鳴くことも少なく、手でトントンと私を軽くタッチして「ごはん下さいね」と控え目アピールだったので、このギャップになぜ?が増えて夫婦で猫について色々ネット情報で調べるようになりました。

「ねこちゃんホンポ」お勧めです。人間と同じでいろいろな個性があるようです。好きな寝床や遊び方も猫それぞれで、あおは、ふわふわの寝床は嫌いで、おもちゃはボール好き、何時も少しベロが出ています。(笑)



パソコン観てます



出産のためしばらくの間休みます



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

入社してから、気がつけば2年が過ぎていました。学びの毎日をご過ごしていますが、振り返ると、周りの方からサポートしていただき、たくさんの経験をさせてもらい、充実した日々をご過ごしていることを実感します。ビジストに入って本当に良かったです。自分自身の成長を感じることができていて、

恵まれた職場で働けていることに感謝しています。私事ですが、7月中旬に出産予定ですので、6月から産休に入ることになり、しばらくの間職場から離れます。元気な赤ちゃんを産み報告できる日がくることを楽しみにしています。日に日にお腹が大きくなり、もう靴下を履くのも一苦労です。胎動を感じるたびに、お腹の中に自分とは別の人間が存在しているのだと実感し、なんとも言えない不思議な気持ちになります。妊婦検診では、3Dエコーで赤ちゃんの顔を見せてもらえるのですが、手で顔を隠してなかなか見せてくれません。また、性別もはっきりと分からず、恥ずかしがりやさんのようです。私に子どもを育てられるのか不安もありますが、子どもと一緒に学んで成長していけたらと思っています。仕事とプライベートを両立させて、豊かな人生を歩んでいけるよう努めてまいります。また戻ってきますので、忘れないでくださいね！



ドラゴン桜とWISC（ウィスク）



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

日曜の夜、ドラマ「ドラゴン桜」を毎週楽しみに見えています。今回は学校も生徒とその家族も抱えている問題が複雑になっていて、敵役にもチャーミングな面も垣間見えたりして、前作との違いを感じます。案外大人ほど毎週、桜木節にスカッとしたり、勇気をもったりしているのではないのでしょうか？

先日学校やクリニックでカウンセラーとして活躍している心理士の方と7年振りにお話ししました。最近、難関中学受験のお子さんの特性を知能検査(WISC)で見える化し、特性を生かした学習指導を行う活動をチームで行っているとのこと。知能検査では、言語理解、知覚推理、記憶、処理速度等を測定し、数値化します。その結果を踏まえてそのお子さんの性格や習熟度にあった勉強方法を提案し、塾や家庭教師、家庭と共に学習指導していくそうです。例えば、小学校中学年までは算数が得意だったのに、高学年になり文章問題になると解けなくなり成績も下がってきた。というお子さんの他に比べて言語理解力の指標が低いという結果に基づき、解くべき問題数を減らすと共に出題者の意図を大切に、又国語の読解力対策に力を入れる等の指導に変えると、算数の成績が上昇に転じたとのこと。特性を見える化し自分に合った学習方法を見つける。現在(いま)の学びと可能性を感じました。



とても不思議な感じ・・・うれしい



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。先日まで2週間の『新入社員接客研修』を行っておりました。今年で6年目です。クライアント企業様からのご依頼は接客の『心を育てること』です。

接客は、どのように行うか『やり方』が必要です。しかし、それだけでは『作業』になってしまいます。この『作業的な接客』と『心こもった接客』は、ほとんど同じ行動なのにお客様が受け取る印象は、全く異なるのです。お客様にとって心地よいサービスを提供するためには『やり方』だけでなく、同時に『心を育てる』必要があります。

2年前、とても呑み込みが早い新入社員の方がいらっしゃいました。できるようになることで達成感があるのでしょうか。『作業』重視です。しかし「お客様のお気持ちに共感するって？わからない」と・・・これは大変！追加でワークを行い、やっとのことでお客様のお気持ちを汲み取れるようになられました。その彼が、今年は研修店舗で、チーフに昇格していらしたのです!!そして「皆さんにご迷惑をお掛けしながらチーフとして頑張っています」と、周りの方への感謝を込めたお言葉を伺えました。また副主任に昇格なさった4年前の新入社員の方と共に、役職者として今年の新入社員から挨拶を受けていらっしゃったのです。とても不思議な感じですが、

・・・うれしいです。応援しています！！

大きくなーれ、ヒナ達



澤井 文枝  
(ふみさん)

今年は、例年より早く梅雨入りしましたね。毎年この時期は、憂鬱な気分になってしまいます。髪の毛の悩みもその一つです。髪の毛の量が多いし、少しくせもあるので、本当にこの時期は大変です。

対策として、早速美容院に行ってきました。その美容院の店長さんとは、20年以上のお付き合いです。何も言わなくても、私の要望をわかってくださるので、安心してお任せしています。

そのお店には、店長さんが数年前から飼っているインコがいます。「ハゴロモセキセイインコ」と言って、その名の通り、背中に羽衣のような羽毛が特徴のとてもきれいなインコです。



そのインコに、ヒナが生まれていました。7個の卵から3羽が孵化したそうです。生後3週間くらいで、まだ自分では餌が食べられません。親鳥が与える餌を一生懸命食べる姿や、ヒナ通しでくっついてる姿が、もう可愛くてたまりません。あと10日くらいで、自分で餌を食べられるようになります。

次回、大きくなった姿を見るのが楽しみです。



# ビジストスタッフ便り

第 187 号



いよいよ夏到来！暑さも本番ですね

今月もお元気でお過ごしください。



ただいま産休中です😊

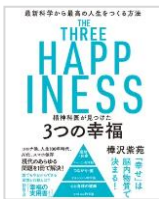


ビジスト News 本誌レイアウト変更に伴い  
今月より「ビジネススタイリスト NEWS LETTER」になりました。今後ともよろしくお願ひします。

## かばさわしおんさんご存知ですか？



大西 美佳  
(みかりん)



精神科医でベストセラー作家の榊紫苑さん。「インプット大全」「アウトプット大全」は、一時期、本屋さんで平積みされてました。アウトプットを鬼のようにされている方で「メルマガ、毎日発行13年」「Facebook、毎日更新8年」「YouTube、毎日更新5年」「毎日3時間以上の執筆11年」「年2~3冊の出版、10年連続」だそうです。そして趣味の映画鑑賞も月10本以上観ているというから、驚きです。いつもフィードバックが大事だと繰り返し話されていて、フィードバックとは「気づき」のことです。「気づき」があつてこそ、人は変われると。彼の人生を変えた究極の気づきは、アメリカでの研究生活で、アメリカ人のライフスタイルに衝撃を受けたことです。自分や家族を大切に、そのうえで仕事もきちんと成果を出す。同僚はみな5時に帰宅。仕事の手は抜かず時間内に終わらせる。日本人の勤務医の自分は、アメリカ人と比べて身を粉にして働いていた。自分らしく生きる人生っていいなという気づきがきっかけとなり、勤務医ではなく、作家へ転身されました。最近の書籍で、最新科学から最高の人生をつくる方法「精神科医がみつけた3つの幸福」を買いました。幸福とは、脳内物質「セロトニン」「オキシトシン」「ドーパミン」が十分に分泌される状態をいう。この3つは、言い換えると「健康」「つながり」「お金、成功」です。すごく面白かったので、皆さんにおすすめの1冊です。

## 「推し」の効果



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

いきなりですが、「推し」はありますか？「〇〇推し」という言葉を耳にすることはあると思いますが、それが心の拠りどころとなり QOL を上げるそうです。産業カウンセラー協会からの定期刊行物の記事で、推しについての興味深い内容があったのでご紹介します。以前はオタクと言われると肯定的なイメージではなかったと思いますが、「自分は〇〇ヲタ」と言えるものがあると答える人が今は増えていて、特に若者世代では〇〇ヲタは多数派になってきているそうです。好きなものを好きと堂々と伝える時代になってきたことを感じます。このオタク的な感覚の人が熱狂する対象が「推し」と言われ、「推し」と言われる対象は、実在の人物やアニメや漫画のキャラクター～マスコットキャラ、鉄道、仏像など多種多様です。「推し」を持つことで、毎日の生活に張り合いが出来て、「推しのために、今日も頑張ってる」など、推し活動が気持ちを上げてくれる効果は、様々な研究で立証されているそうです。また推し仲間(ファン同士)とつながり、好きなものを共有し語り合うコミュニケーション自体も心の活性化につながるなどのポジティブ効果があるとか。今では、この推しを求める人が増えていて、その背景には価値観の多様化で、生きている実感も得にくい世の中だけれど、推しに夢中になっている時間は確実に幸せだということです。

人生 100 年時代、自分の心の拠り所を探すのも面白いかもしれません。



## 続けるコツと新しい事



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



体力作りも、片づけも、一気にやるとリバウンドで一気に戻ってしまうことが良くあります。昨年から続く、家時間で身近なことに目が向き、手を入れてきましたが、前進するにも、キープするにも続けることは難しいと痛感するばかりです。そこでネットでよく見かける「ハビットラッカー」を取り入れてみました。ハビットラッカーとは、habit(習慣)+trackre(追跡者)という意味で、習慣化したいことができたかどうかチェックし、身につくまでを手助けするツールです。手帳も出ているほど活用している人も増えてきているようです。様々なシートがある中、1カ月間追跡するシートを使うことにしました。続けたい項目の横欄に一日1マスのチェック欄があり、できた日は○を、できなかったら空欄にするだけです。今回は、始められやすい夏服の一日一捨てることを始めました。(捨てるといってもリサイクルに出すこと、人に譲ることも含めます)靴下も、シャツも1カウントで、夏服だけと限定したので、20日目までは順調に続きました。ただ、いつまでも捨てられそうな夏物はなく、遂に何シーズンか悩み、残しておいた服にメスを入れることになり、手放すことに成功！何とか1カ月終えるまでに夏服に関しては終われそうです。ハビットラッカーで習慣が可視化する良さを知ったので、他にも活かそうと思います。又、そろそろ何か新しいこともチャレンジしたいなと思っていたところ、妹からマンションの物置が何年も空のままになっていて、二畳分くらいあるから何かしないかと誘われました。少しずつDIYして、オシャレな読書部屋にしてみよう！と盛り上がっています。先ず壁と床から補修していくところからですが、いずれは、くつろぎスペースができればとワクワクしています。

## あれっ！？エッ！？ナニコレ！！



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。日中は暑いですが朝晩が涼しくて有り難い今日この頃です。いかがお過ごしでしょうか？通勤の乗り換え時に不思議な自動販売機に「エッ！？ナニコレ！！」と釘付けになりました。なんとその自動販売機はPCR検査キットを販売しているのです！驚きました！

昨年春は、PCR検査の検査を受けたくても受けられない状態が続いていました。それが、今では民間の検査機関で、気軽に検査を受けられるようになりました。その気軽さが、自動販売機での検査キット販売まで進化しているとは！驚きと共に、この自動販売機の姿に『商人魂のたくましさ』を感じ、思わずクスッと笑ってしまいました。

ところで、皆さまは、PCR検査をうけたことがおありでしょうか？私は、新入社員研修実施前に登壇して良いかどうか判断するために受検しました。初めてのPCR検査で、「もし陽性だったらどうしよう」と、不安と緊張でドキドキしながら民間検査機関に出向きました。しかし、私の気持ちとは裏腹に検査機関では、説明を受けて唾液を容器に入れて提出するまで所要5分。あっという間に終わりました。しかし結果は24時間以内にWeb上に発表されます。結果が出るまでドキドキが続きました。そして約23時間後、『陰性』の検査結果が出ました。ホッとしました。PCR検査は100%の正確さではありませんので、引き続き感染防止策を徹底することを前提に、自身の健康状態を確認するには体への負担もなく簡単でよいのではないかなあと感じました。

## あじさい寺にて



澤井 文枝  
(ふみさん)



先日、福知山市にある「丹州観音寺」という所へ行ってきました。

このお寺は、あじさい寺と呼ばれていて、100種類1万株のあじさいが咲いているそうです。あじさいはこの時期、街中でもたくさん見られますが、ここの景色は圧巻でした。駐車場からすでにあじさいでいっぱいです。境内には、ショウコクと言って白と黒の美しい羽と長い尾が特徴のニワトリが放し飼いられています。あじさいとニワトリの組み合わせが、江戸時代の絵師・伊藤若冲の絵画のようだと言われ、SNSでも話題だそうです。ニワトリ達は自由に動き回るので、なかなかシャッターチャンスが訪れません。でも一羽のニワトリが、「コケッコー」と勢いよく何度も鳴いては羽ばたき、見に来ていた人々を楽しませてくれていました。

あじさいは見た目がかわいらしく、色もグラデーションがあって、小さいころから好きなお花です。小学生だったころ、兄弟で母の日にあじさいのブローチをプレゼントした思い出があります。今回改めて調べて知ったのですが、あじさいの花言葉には、「元気な女性」という意味もあるそうです。母親のイメージにぴったりなので、我ながら良いプレゼントをしたのだなあと感じてしまいました。

もうすぐ、七夕ですね。私の住むマンションでは、集会所に数年前から七夕飾りをしています。我が家でも子供が小さいときは、笹を用意して飾りを作ったり、短冊にお願い事を書いたりしました。今では短冊にお願い事を書いたりしないのですが、もし書くとすれば、煩惱だらけのお願い事になると思います。お寺にお参りして、ありがたいお言葉を読んでいるうちに、そんな自分を反省してしまいました。まだまだ修行が足りないようです。

# ビジストスタッフ便り

第 188 号

第一子無事に誕生しました😊



やっぱり今年も暑い夏になりましたね。

皆さま、暑さ対策万全でお過ごしください



## ふるさと納税



大西 美佳  
(みかりん)

ふるさと納税の利用もすっかり定着してきました。返礼品の騒動があったりしましたが、お得なものには、やっぱり惹かれます(笑)。

直近、感動したのが甲州市の桃です。フルーツは当たり外れが大きいので、期待はしていなかったのですが、届いた段ボール箱からすでに桃の芳醇な良い香りが漂ってきました。あけてみると、大きな桃が6個。早速、1個を冷蔵庫に少し冷やしてから、カットしてみました。たまにスーパーで奮発して買った桃とは、明らかに違うんです。皮はスルッと簡単にむける。そして、芯のギリギリまで実が熟していて、食べる果肉が多い！味もこれぞ桃という味&甘さで、抜群においしかったです☆

この記事を書いているだけで、思い出して口の中に桃のイメージが広がるー。  
今までもらった返礼品の思い出をあげてみますね。羅臼昆布:1kg ってこんなにあるんだと驚いた。雑然と段ボールに裸のまま入ってましたが、味は良かった。  
洲本市:温泉利用券と淡路銘菓、温泉券がホテル宿泊に使えるとお得です。  
変わりものとしては、伊賀市の焼き物「かまどさん」。百貨店でも扱われている高級土鍋です。おいしくご飯が炊けます。これからも普段手にしない物を狙っていきます！  
良いもの、おすすめ情報あれば、お寄せください(^^) /



## 好きなことをやっていると幸せです。



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

何か趣味などの習い事を始めたいと思いつつも、なかなか行動にできないままになっていたのですが、何気に洋裁教室とかあるかな？で、ネット検索したところ、ジモティで、自宅の最寄り駅で「洋裁教室始めました」の文字を見つけました。その案内の文面が、とても丁寧に人柄のよさそうな先生の予感がしたので、早速、連絡して体験を申込みました。体験に伺うと、先生は案内文面のと通りの優しい人で、先生と新しい道具のことや、昔習っていた洋裁教室の話など、洋裁の話に花を咲かせつつ、2時間の体験でカットソーを作りました。体験用にあらかじめ用意された生地を使ってミシンで縫うのですが、これが楽しくて楽しくて。(^^♪ 何年もミシンに触れていなかったもので、はじめは緊張していましたが、進めるうちにミシンを踏む行為に、洋服が仕上がっていくことに、ずっとワクワクしていました。若い頃、習っていた時にはあまり自覚していなかったのですが、自分は洋裁が好きだなと実感しました。自分の好きなことをしているときは、ほんとに幸せです。

そして、洋裁の生地選びのことなど好きなものが同じ人と話すこともとても楽しく、幸せな時間を過ごすことができました。

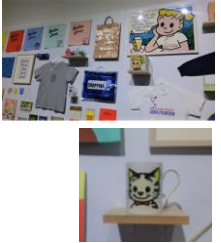
この後、どんな服を作ろうか、洋裁本を買って試案中です。生地屋さんを見て回ったり、新しい道具を探すことと楽しさが増えました。自宅の仕事部屋にもスペースを作って趣味の部屋？も作ろうなど構想は広がっています。



## 嬉し懐かし、OSAMU GOODS



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



物心づいた時から周りには「キャラクター」が溢れていました。同世代だけでなく、親子ほど離れた女子達とも、キャラクターの話で盛り上がれます。ただ、同じハローキティでも赤×白×青のキティと、ピンク×グレーのキティでは、なんだか話に食い違いが…。世代間には、はっきりした線が引かれている感否めません(笑)。数多あるキャラクターの中で、最近個人的に盛り上がっているのが、「OSAMU GOODS(オサムグッズ)」です。「あーなんか見たことある！」という方、そうです！全国の女子達がマグカップ欲しさにミスタードーナツに通い詰めたというあのキャラクターです。「OSAMU GOODS」は、文房具や、お弁当箱に至るまで、当時、私たちのあらゆる日常に在りました。

その生みの親、原田治展が神戸ファッション美術館で開催されているので行ってきました。原田治は、1970年代から90年代に広告、出版、グッズなど多分野で作品を残しました。1970年に創刊された「an・an」でイラストレーターとしてデビュー、当時の雑誌は、今のようなデジタルではなく、すべて版下で手作業です。人気の街歩きガイドマップも手描き。道幅の比率も厳密ではなく、ビル名や通りも手文字です。これを頼りに若者が町へ繰り出していたのだなーと感慨深いです。白黒でもワクワクします。私はOSAMU GOODSしか知らなかったのですが、カルビーポテトチップスのキャラクターや、崎陽軒のシウマイの二代目醤油入れ(ひょうちゃん)も原田治が手掛けたものでした。展覧会には、母娘連れがチラホラ。このお弁当箱家にあっただね、と楽しそうに話しているのが印象的でした。撮影エリアは、今までのグッズが壁いっぱい！当時のワクワクを思い出したひと時でした。

## 枠にとらわれない発想力を感しました！！



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。暑さ厳しい折、いかがお過ごしでいらっしゃいますか？こまめな水分補給と日焼け止めクリームを重ねぬりをして夏を乗り切りたいと思います。

さて先日、お客様の元へ伺うため阪神電車を利用いたしました。そして、尼崎駅で普通列車から直通特急へ乗り換えをしたのですが、驚きました。何に驚いたかという、線路を挟んで一つ向こう側のホームへの乗り換え方法です。

私は、普段阪神電車を利用しないため、乗換案内やアナウンスを頼りに乗り換えをします。4番線に到着した普通列車を降りて、直通特急が来る6番線へ移動する必要がありました。しかし、多くの方が4番線の同じホームの反対側、5番線に並んでいらっしゃいます。準急への乗り換えの方が多いのだと思いつつ、4番線から階段を降りて、6番線まで移動しました。以外に乗客が少ないなあと感じました。しばらくすると後方の5番線に電車が入ってきました。その電車のドアが開くと、なんと4番線のあるホームから5番線に停車している電車の中を、人がたくさん通り抜けて6番線へいらしたのです！！目が丸くなるほど驚きました！そして、阪神電車のこの画期的な発想力、柔軟性に心の中で拍手を送りました。階段を使って、ホーム異動を今回はしてしまいましたが、次回はぜひ、電車の中を通り抜けてホーム移動をしたいと感じました。煩わしいホーム移動がこんなにスムーズで、素晴らしいお客様目線だと感動しました。枠にとらわれず、柔軟な発想を私も持ちたいと思いました。

## ビールで乾杯！！



澤井 文枝  
(ふみさん)

今年も夏がやってきましたね。毎朝セミの大合唱で目が覚めます。そして朝から暑い！即座にエアコンのスイッチONです。年々異常な暑さで、もう夏は大嫌いという方も多いと思います。でも、私は夏生まれのせいなのか意外と夏が好きなのです。暑さが好きなわけではありませんが、何となくわくわくする気がします。とは言っても根っからのインドア派の私。海やプール、キャンプなど夏のレジャーに行くわけではありません。

お楽しみは、ビールです。夏はビールの美味しい季節です。夏ならではの食べ物もあります。トモロコシは茹でてでも美味しいですが、最近は天ぷらが好きです。天ぷらは家ではなかなか上手に揚がらないし、暑くて大変ですが、頑張って作ります。ゴーヤチャンプルーもいいですね。ゴーヤを食べると夏バテしない気がするから不思議です。

少し前の話になりますが、照ノ富士関が横綱に昇進されましたね。ここ数年で大相撲を見るようになったにわかファンなのですが、両ひざのケガなどで大関から一度陥落し、序二段からの昇進。想像もつかない程の努力と精神力があつてのことでしょう。照ノ富士関が横綱昇進の伝達式の口上に用いた「不動心」とは、何事にも動じない精神だそうです。きっと素晴らしい横綱になって私たちを楽しませてくれることでしょう。

オリンピックでも連日選手たちの頑張りをみて感動しています。日本の選手はもちろん、外国の選手たちも今までの努力の成果を発揮できることを心から祈ります。そして、その姿をテレビで見ながら、ビールで乾杯！！







ただいま育休中です😊

毎月に秋の気配を感じる今日この頃

皆さん、今月もお元気で過ごしてください

## 大阪市営地下鉄


 大西 美佳  
(みかりん)


通勤＆移動でお世話になっている地下鉄。Osaka Metro となり、構内の整備がとて進んできているのを感じます。女性利用者として一番嬉しい改善はトイレです。以前は駅構内のトイレは、できれば使いたくないものでしたが、橋下さんが市長のときに一気に「ようおこしトイレ」を普及させたようです。HPには、トイレリニューアル情報があり、『実感できるサービスアップ』の一環として今後も明るく清潔感あふれるトイレリニューアルを進めていくとあります。案内板も統一されていき、御堂筋線以外はちょっと暗い雰囲気だったのが、どの路線もほんとに明るく変わってきたなあと感じますね。

そして、ほっこりする駅の構内の飾りつけを見つけるのが楽しいです。各駅ごとの特徴や良さがでてきます。弊社がある長堀橋駅では、最近、風鈴の音がするので、いったいどこに？と探すと、すだれに風鈴、そして、折り紙のセミがあしらわれています。季節感の演出があって素晴らしいです。

乗り換えで通る南森町駅は、受験生応援メッセージボードが毎年作られていますし、七夕には願い事を書く短冊など、工夫が多い。西梅田駅の改札機の上には、「お疲れさまです」「大吉」「素敵な笑顔で♡」など多彩なコメントのついたプレートや時にはひな祭り飾りの絵など。改札を通るとき、笑顔になれるプレートを作っている駅員さん。日頃どうやってネタを考えているのかなと想像すると、駅員さんと会話したことはありませんが、きっと良い人たちに違いないと思ってしまう私です。

## コミュニケーション研修～


 尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先月、リーダーシップ研修10期生の講座が終了しました。参加者全員が女性ということで、にぎやかに、和気あいあいとした4日間でした。このような状況の中、ご参加いただいた方々に感謝いたします。さて、研修を進める中の声として、職場でのコミュニケーションでは「叱る」が苦手な方が多いようです。理由は、叱った後の相手との関係を考えて何も言わない。些細な事なので言うほどでない。自分は叱る立場でない。など、様々あるようですが、些細なことでも問題点は伝えないと相手はそのことに気づかないままになります。「気づけ～～」と念を送っても届きません。相手の立場も考えつつ問題点はしっかりと伝えるスキルがリーダーには求められます。相手の行動が何にどのように影響するのか？その理由を明確にして、ご自分の気持ちやどう行動してほしいかを、率直に具体的に伝えてもらいたいと思います。些細なことであって相手の成長を思えば、上司は行動の問題点を叱る(伝える)ことも頑張っていていきましょう。

私事です。先月から通い始めた洋裁教室で作品第一号が出来ました！自分でもなかなかの出来栄えだと思えます。周りにも褒められて大変うれしい気持ちです。次は、秋口に着るコートを作ろうと生地を買い、休みの日は夜な夜な頑張っています。これからも好きなことをする時間も大切にしていきたいです。 ワークライフバランス！！



## 中吊り広告



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



先日、こんな記事を目にしました。週刊文春と週刊新潮の電車の中吊り広告が9月末までに終了することになったそうです。センセーショナルなタイトルが躍る中吊り広告は車内でも目を引き、私も興味半分、驚き半分、目で追っていました。記事によると、紙面校了の直前に取れたスクープが反映できない、という雑誌ならではの制約が理由の一つだそうです。SNSやニュースサイトで情報を得る人が増えてきていることから、時代の流れを感じます。

電車内の情景も、スマートフォンが普及する前は、雑誌や本を読む人、音楽聞く人、外をぼーっと眺める人、おしゃべりしている人、居眠りしている人、思い思いに乗車していたものでした。今は時節柄おしゃべりしている人もほぼ無く、居眠りする人以外は、皆、スマートフォンを覗き込んでいます。本もメールも、動画も、仕事も、買い物も、ありとあらゆることが手のひらでできる時代になりました。中吊り広告を見上げる人はほとんどいないようです。私はというと、もっぱら睡眠負債を回収しているのですが(笑)たまに車窓からの景色を見ることもあります。

そんなある日、社内から見られるほどの大きな虹が掛かっているが見えました。はじめは誰も気付いてない様で、この車両で虹を一人占めやん！と得した気分でしたが、やがて周囲も虹に気が付き、数分間みんなで虹を鑑賞しました。ライブっていいよな〜としみじみしていた時、カシャツとシャッターの音がそこかしこで起こっています。やはり感動の景色もスマホのファインダー越ししかあと妙に納得した出来事でした。

## 自衛隊コロナワクチン大規模接種センターのスムーズさに感動しました！



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。残暑お見舞い申し上げます。さて、先日遅ればせながらコロナワクチン1回目接種のため、自衛隊の大規模接種センターに行きました。接種当日は、難波駅から直通バスに乗っていくことにしました。なんとこのバスは、運転手の方に接種券を見せると、無料で乗せていただけます。付き添いの方も無料です！恐らくHPに記載があったのでしょーが見落としており、大阪人の私は得した気分になりました。所用時間は30分とHPに記載がありましたが、とてもスムーズに15分程度で大阪国際会議場に到着しました。

さて、大阪国際会議場の入り口では、人が密集しないようご案内の方がいらっしや、検温と手指消毒に進みました。こちらへいらした方はご存知かと存じますが、1階は屋外の吹き抜けスペースが広く、屋内ロビーはエスカレーターとエレベーターに乗るためのコンパクトなスペースしかありません。そこに、5か所ほど検温と手指消毒ができる機材が設置されているため、ごちゃごちゃした印象で圧迫感を覚えました。しかし、ご案内の方が一人ひとりに検温場所を番号で指定してくださり、戸惑うことなく消毒できました。ここでの気付きは、入場した際の圧迫感が不快感に変わるまでの間にご案内があり、スムーズな印象を受けた点です。また、手指消毒と同時に検温ができる無駄の無さにも感動いたしました！！まだまだお伝えしたい感動ポイントがたくさんあるのに、今月はもうスペースがなくなりました。続きは、2回目接種のご報告と合わせて来月させていただきます。乞うご期待！

## 懐かしい・・・



澤井 文枝  
(ふみさん)

夏といえば、高校野球大会が毎年楽しみです。今年も盛り上がりました。1番に応援してしまうのはやはり地元です。私は東北出身なので、ついその地域をひいきしてしまいます。次に関西勢。今年は近畿勢が強かったですね。

息子は中学までサッカーをしていたのですが、汗だらけで頑張る球児たちの姿を見るとその頃を思い出します。毎日大量の洗濯物とお弁当作り。小学校の時は、試合の付き添いや応援。当時は大変でしたが、今となっては良い思い出です。

お弁当の定番といえば卵焼きですよ。皆様は、甘い卵焼きとしょっぱい卵焼きのどちらがお好きですか？我が家は、甘い卵焼きです。それもかなり甘め。関西で生まれ育った娘は、お弁当の時間にお友達と取り換えっこしてすごく驚かれたたと言っていました。でも、私にとって甘い卵焼きは、懐かしい母の味なのです。おにぎりの形も私の母のおにぎりは平たい丸形でした。私が今作るおにぎりは三角形ですが、小さいときは平たい丸形が普通だと思っていました。地域によって、気候も違えば、食の違いもありますね。

先日、息子は久しぶりに小学校の時のサッカークラブのOB会に出かけました。昔と変わらない、懐かしい汗くさい服と、砂だらけの靴をお土産に持ってきてくれました。



# ビジストスタッフ便り

第 190 号



ただいま育休中です😊

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋！

スタッフ一同、秋を楽しんでいます！

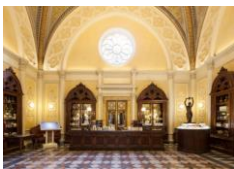
## サンタマリアノヴェッラ



大西 美佳  
(みかりん)

皆さんは、五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)のなかで、どれが敏感ですか？そんなこと意識したこともない方も多いと思いますが、私は子供のころから嗅覚が敏感で、家族の中で腐っているものを一番に察知することができました(笑)。鼻が利くせいか生ものが苦手で、海の幸は超新鮮でないと、生臭いと感じてしまうので、そこは残念なところですよ。

さて、最近、この鼻おかげでスタッフから喜ばれた話をしたいと思います(^\_^) 独立して間もなくの頃、お客様が連れて行ってくれた素敵なお店。それが題名の「サンタマリアノヴェッラ」です。その本店がフィレンツェにあることを知り、娘と行ったイタリア旅行でぜひ訪れたいと寄ったことも良い思い出です。お店は16世紀創業の薬局が始まりで、天然原料やハーブで調合された coron、せっけんなどちょっと高級なラインナップです。自分のご褒美に、バスソルト、ディフィーザーをたまに購入しています。先日テレビで、芸人の品川庄司(ミキティーの旦那さんのほう)が、このお店のポプリがお気に入りと話しているのを見て、初めてポプリを買ってみたところ、何とも言えないステキないい香り。そして天然素材のせいかどくなく！これ、仕事中でも嗅ぎたいなあ、自分のために事務所と応接室にもポプリを置いてみたところ、スタッフからのスゴいい香り♪と大絶賛の声。香りは人それぞれ好みがあると思いますが、みんなが喜んでくれたうえに、私も気分がリフレッシュされるので大満足です。



## あったら良いな！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

最近、新しいものを購入すると、あったら良いなと思っていた物や困りごとが解消された商品に遭遇します。その一つが、照明器具です。13年来食卓を照らしていた照明が食事中に突然切れてしまいました。カフェ風を真似て、ロウソクをつけてみましたが、おしゃれにはならずただ暗いだけ…”(-”-)” 急ぎネットで購入しようと、電球の色味なども含め探していると、今は1つの照明器具をシーンに合わせて色変が出来ることを知りました。以前は、間違えた色や明るさの物を買って、失敗した経験が多々ありましたが、その失敗ありません。設置してからは、食事、読書、くつろぎなどのシーンによってボタン一つで切り替えて快適に使っています。あったら良いなは、どんどん商品化されるんですね。

2つ目は靴の中敷きです。先日、靴を買いに行った際に、ピッタリサイズが難しく、最終は少し大きめを選び、店員さんが、かかと用とつま先用の中敷きをつけてくれました。パンプスは丁度良いが難しく、少し大きめを買って脱げてしまう問題があり、小さめだと足先が痛くて履いていられないため、今までは少し大きめに全面の中敷きを入れて履くことをすすめられ購入しますが、問題は残りお気に入りの靴に昇格できないままでした。それが今回のつま先用とかかと用の中敷きのおかげで、脱げ対策と靴擦れ防止の両方で少し大きめ靴もお気に入りになりました。色々改良されていますね。

ちょっと不便と感じていることを改良したものは、知らないだけでもっとあるのだらうと思います。あったら良いな！を探してみると発見があるかもしれませんね。





## 圧倒的ななつかしさ



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



以前、スタッフ便りでご紹介した「原田治展」に行つて以来、懐かしいキャラクターがやたら目に留まります。最近、老舗の企業ロゴや商品がグッズになったものも人気のようです。子どもの頃に食べていた、お菓子のパッケージがポーチやメモ帳になっていたりすると手に取ってしまいます。でも、今どきのデザインにした雑貨と、発売当時のデザインの雑貨では何か違います。圧倒的な懐かしさが違うのです。そのことに気づいたのは、現在発売中のDiagostini「HELLO KITTY なつかしのアイテムコレクション」を知ってしまったからです。Diagostiniは、世界地図を販売していたイタリアの出版社です。1959年に地理辞典を少量ページで小分けにしたところ、これが大ヒットし、現在のパートワーク方式がスタート。小さなパーツを組み立てる模型パーツ式、一つ一つ揃えていくコレクション方式が数十回〜100回まで続きます。模型パーツ式を完成させた人があるのかしらと思っていましたが、知人に一人安土城を見事に完成させた強者がいます！全110回、163,000円掛けて作り上げてできた安土城は、それは見事であったと聞いています。

さて、創刊号には、70年代のキティのことや、思い出のいちご新聞(!)が掲載されていました。そして、今回の目玉「プチパース」が記憶のまま入っていました！すごく好きで持ち歩いていたので、壊れて無くしてしまった以来の再会です！勿体なくて使えません(笑)発売日にはサイトのアクセス障害まであった人気のシリーズですが、創刊号で満足した感もあり…卒業かな、と思っています。

## 自衛隊のオペレーションのすばらしさに感動！サービスの二重構造を実感



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。先日、無事コロナワクチン2回目接種を終えました。2回目は打たれる方も慣れているので、とってもスピーディ。待機時間を含めて40分程度でした！もうビックリです！！

大阪国際会議場に到着すると前回お話ししたように手指消毒と検温を同時に、且つ密になることなく実施し、受付フロアへ移動します。初回は40分ほど早く到着したので、整理券をいただき待機しました。整理券待機者30人1班のようです。建物の作りをうまく利用して、一列10人ずつ自然に適度な間隔を空けて、サクサク進んでいきます。

問診表確認・問診待機イス・問診・次回予約ブースはすべて番号管理されており、それぞれのエリアに入るとすぐに、「どこかな？」と不安になる前に、案内係の方が空いているブース番号をおっしゃり、ストレスなくとてもスムーズです。その他とてもすばらしいオペレーションで感動です！！しかし、案内してくださっている方は、ほとんどの方が真顔です。それでも不快ではありません。その理由は、ワクチン接種に感じの良さを求めているという事もありますが、オペレーションがすばらしいからです。

実は、サービスは『オペレーション』の上に、『丁寧感じの良い応対』が乗っている二重構造をしています。そのため、顧客満足を得るためには、適切なオペレーションを組み、その上で感じの良い応対を行うことが必要です。今回のワクチン接種では、オペレーション組み立ての重要性和、サービスの二重構造を実感しとても興味深く、サービス改善向上の可能性が広がりました。



## お月見



澤井 文枝  
(ふみさん)

少し前のことですが、十五夜・中秋の名月はご覧になりましたか？

私は夜遅くに外に出でみたら、雲がちょうど切れていて美しい満月が見られました。ニュースで十五夜に満月になるのは8年ぶりと報じていましたが、確かにお月さまってこんなに大きく明るかったかしらと思うほど輝いて見えました。すっかり秋なのですね。虫の声も聞こえてきてなかなか風情がありました。毎年お月見をするのですが、今年は残念なことが一つ。お月見団子が用意できなかったのです。花より団子。お月さまより団子です。前日にお月見団子は明日でいいかと思ったのが間違いでした。

当日の夕方少し遅めにスーパーに行ったことも敗因ですが、なんと前日にあんなにたくさんあったお月見団子が一つもないではありませんか。それなら串団子でも思ったら、みたらし団子も三色団子も一つもない。こうなったら手作りするしかないと思うと団子用の粉を探してみたのですが、こちらも売り切れで大ショック。。。10月に十三夜があるので、その時こそ美味しいお団子を買ってリベンジを果たしたいと思います。

ちなみに十五夜と十三夜のどちらか一方しか見ないことを「片月見(かたつきみ)」と呼び、縁起が良くないと言われているそうです。十三夜も晴れることを祈っています。

最後に最近のお気に入りの話です。それはホットアイマスクです。温める効果だけでなく、香りも色々あります。気に入っているのは森林の香りです。今日は疲れたなと思う時、寝る前に目に当てて布団に入ると、目だけでなく体もじんわり温まってきてすぐに寝落ち。朝までぐっすり眠れます。





ただいま育休中です😊

来年の手帳が気になる季節がやってきました。

皆さま、今もお元気で過ごしてください

## 美味しいドリップコーヒーのいれ方



大西 美佳  
(みかりん)

UCC コーヒーアカデミーをご存じですか？

わたしも知らなくて、コーヒーに詳しい弊社メンバーの西村から教えてもらったのですが、初心者からコーヒーを仕事にしたい人まで、レベルに合わせて学べるコーヒー専門のアカデミーが、神戸にあるんです。もともと紅茶派だったのですが、最近コーヒーへの興味も深まってきて、ドリップ、ミルなどそろえて、自分なりに楽しんでいました。緊急事態宣言が明けたのをきっかけに、初心者のわたしに最適な入門編であろう「体験コーナーセミナー」に行ってきました。

ペーパードリップの美味しいコーヒーの入れかたを、コーヒー鑑定士の資格をもった講師の方に教わりました。定量のコーヒーをペーパードリップに入れ、ふわっと平らにさせる。まずは蒸らし 95 度のお湯を 20cc、20 秒後、残り 140cc を注ぐ。簡単なようで、ちょうどいい量、スピード、一円玉程度の範囲にそそぐ、など気を付ける点が多い。3 回挑戦しましたが、初回は偏りができて苦みがでた。2 回目はスッキリすぎた。3 回目は少し慣れていい感じかも。とあつという間に体験レッスン終了。

カップの温め、計量しながらのお湯の配分など、手順が多いからこそ、なんだか、ちょっと豊かな時間を過ごしたような気になります。また、入れる度に、味も変わってくるのが面白かったです。

付け加えると、担当の講師の方が、ちょっと個性的で、そこも楽しかったです。



## 出かけてきました。(天橋立～伊根)



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

緊急事態宣言が明け、久しぶりに一泊旅行で天橋立～伊根に出かけてきました。初めて行くところだったので、観光スポットをネット検索したところ、今は、YouTube でそれらの情報を得られることを知り、観光協会の案内～様々な人の旅レポートで、「天橋立」「伊根」を事前学習することが出来ました。YouTube では、トマトの育て方、猫のシャンプーの方法など、いろいろと学んできましたが、こんなところでも活用できるんですね。今更ですが YouTube 情報量すごいです。

さて、初めての天橋立では、ビューランドで、股のぞきを体験しました。とても良く眺めでした～。平日でも人も少なく、せっかく来たのだからと、かわらけ投げ、アーチェリーも挑戦することに。アーチェリーで的に当たったときの「ドンッ」と言う音は快感です。勝率 4/10 で初めての割には良い出来かなと大満足です。伊根では、おいしい海の幸に舌鼓を打ち、遊覧船で伊根湾めぐりをしました。舟屋は下調べの情報通りで見ごたえのあるものでした。また、乗船中に餌やりが楽しめるとの情報を得ていたので、やってみました。えびせんを持って手を頭上にあげると、カモメや海猫が次々に食べに来ます。始めは楽しいのですが、鳥たちにえびせんの認知度が上がってくると集まり過ぎて、ヒッチコックの映画「鳥」を思わせる状況に。最後はトンビも寄ってきました。もし体験されるときは、ご注意ください。伊根ではクーポン券(2000 円分)がいただけただので一夜干しを買って帰り、さらに海の幸を堪能しました。久しぶりに、観光、海の幸、温泉と楽しい時間でした。





## アアルトの光

西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

私には、ずっと気になっていたカフェがあります。「カフェ アアルト 京都」です。2019 年末のオープン以来、タイミングが合わなかったのですが、先日やっと行ってきました。北欧ブームの火付け役になった映画「かもめ食堂」で登場人物が会えるアカデミア書店のカフェが、「カフェアアルト ヘルシンキ」で、その 2 号店が「カフェアアルト 京都」なのです。アアルトとは、建築、家具、インテリア雑貨、食器、をデザインした人物で、フィンランドの 50 マルク紙幣に描かれている有名人です。自然の有機的なフォルムをデザインに活かした作品は公共施設でも多数採用されています。病院や、学校などで普通に触れられるなんて、素敵すぎます！木を多用する日本の暮らしにも馴染むアアルトの家具は、なかなかのお値段です。なのでホテルやレストランで直接触れることができる機会は見逃せません。さて、カフェ アアルトでのお目当ては、A3305 というペンダントライトです。金色のベル型からこぼれる光は、夜はもちろん、夕方や雨の日にも良く似合います。ろうそくの灯や焚火のように揺らめく感じが、生きもののように、いつまでも見飽きません。一つでもすごい存在感、それが、店内、すべてのテーブルの上にあるのです！ああ、実物は想像していた何倍も良い！その日は、ラストオーダーギリギリで入ったせいか、ほぼ貸し切りの状態。お店の許可を頂いて、間近に光を手にかざすことができました。ひと月経った今も、あの感動は忘れられません。



## 久々のお出かけ

米田 幸子  
(さっちゃん)

## 華展に行ってみよう！

皆さま、こんにちは。暑くもなく、寒くない過ごしやすい季節がやってまいりました。緊急事態宣言が解除され、新型コロナウイルスの陽性者数が大阪でも連日 100 名を下回り、多くの方がワクチン接種を終えられたおかげかなと有り難い気持ちです。このような状況になり、2 年ぶりに大阪府華道協会主催の華展が行われるとのこと。お華の先生よりチケットを頂戴しました。

一昨年以前は、仕事や私用を優先し、せっかく先生に頂いた華展のチケットを無駄にすることも多かったのですが、自粛生活を続けてきた今は、『華展』が催されることがとても嬉しく、ワクワクして出掛けました。この華展は、さまざまな流派の先生方が複数名でお花を生けられます。そのお花の美しさはもちろんですが、作品の大きさと豪華さ、独創性も見どころです。また、もう一つの楽しみは、さまざまな流派の違い、流派の個性を拝見でき、とても興味深い点です。

さて今回は、時節柄、実の付いた枝を使った作品が多くみられました。以前の私は「枝ものは秋らしくてステキ」と思って見ていました。しかし最近、枝ものの枝取りを自分で考えるようにご指導受けているため、枝取りの難しさを痛感しています。そのため華展で「このすばらしい曲線の枝は、どのように枝取りなさったのだろうか？」と枝の切り口をのぞき込みたくなってしまうのです。そんな自分にプツと吹き出しそうになりながら、「力量に応じて華展の楽しみ方も変わるのだなあ」と感じました。それにしても、お花は美しく、心が豊かで満たされた気持ちになります。またの機会が楽しみです。



## 散歩で発見

澤井 文枝  
(ふみさん)

「健康遊具」をご存知でしょうか。コロナ禍でほぼテレワークになっている娘が、最近運動がてらに散歩をするようになりました。先日、時間があつたので私もついて行くことになりました。近所の公園、最近では前を通ることはあっても、中までは入ることがありませんでした。久しぶりに入ってみると、見慣れない遊具があります。昔の遊具もほとんど変わっていたので、それらも新しい遊具なのかしらと思いましたが、何か雰囲気が違うのです。近づいてよく見てみると、「健康遊具」の説明看板がありました。散歩の途中などに、誰でも気軽にストレッチをしたり、身体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えたりなど、

常生活での健康づくりを主な利用目的とした大人専用の遊具なのだそうです。なるほどぶら下がり健康器具のようなものや、ベンチに突起物がついているもの、腹筋をするときに足を引っかけるバーのついているベンチなどがありました。夕暮れ時で、人がいなかったもので、いくつか試してみました。なかなかよく考えられているなあと感心しました。調べてみると、私の住む市では 10 年くらい前から設置し始めたようです。娘に聞くと、高校生の時に学校の近くの公園で見たことがあると言っていました。今は少子化で子供が少なく、シニア向けにこういった遊具を設置する自治体が増えているようです。散歩していると、いろいろな発見がありました。たまに行くスーパーを少し行ったところには、新しく、わらび餅のお店が出来ていました。買ってみると、すごく柔らかくて美味しいわらび餅でした。リピート決定です。買い物に行くだけでは気付かなかつたので、散歩のおかげで得た気分になりました。私も娘を見



羽へア時々散歩をオストロニー！たいと田ハオオ。これからの季節は 紅葉がじと涼！ゆえです

# ビジストスタッフ便り

第 192 号



ただいま育休中です😊

今年最後のスタッフ便りをお送りします

一年間、大変お世話になりました。  
スタッフ一同

## 美容家電



大西 美佳  
(みかりん)

ここ数年、家電売り場の中でも女性向けの美容家電のコーナーが充実していますね。女性というのは、いろんなモノにお金を使う生き物です、笑  
最近新しく買い替えたのが、ヘアドライヤーです。私は、髪の毛の量も多く、くせ毛のため、なかなか髪の毛が乾きません。タオルドライのあと、30~50分ドライヤーで乾かすのですが、それでも完璧には乾かないという、不経済な髪をしています。時間と電気代がかかります。  
知人宅のドライヤーを借りていて、あまりに長く使ったせいか、コードがショートして壊したこともあるほどです。ということで、もっと早く乾くことができるドライヤーを求めて、家電売り場を物色。  
ダイソンをはじめ豪風のでももの、マイナスイオン、ナノイー、スカルプモードと、意味が理解できない機能付きもの、かなり高額な商品などが、あふれていました。買い物は、即断即決するのが信条なので、今回もエイっと、「プラズマクラスタードレープ フロードドライヤー」シャープ製を購入。お値段ははかなり高い……。日本の技術開発力には驚かされます。強風ができるけど、熱くならない。髪に優しい。そして、スタイリングしやすいという優れモノでした。後日、娘からのおねだりで誕生日プレゼントに同じものを買わされることになりました。



## 咲くやこの花館に行ってきました。



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

2年ぶり、鶴見緑地を歩いてきました。一応トレッキングです。  
行ってから、その日は『咲くやこの花館』の無料開放があることを知り、友人と館内も見て回りました。実家から直ぐの場所なので、母の車いすを押して鶴見緑地を散歩する際には何度か訪れていたのですが、当時は余裕がなかったのか、知らないスポットがたくさんありました。蓮の花のスポットや、珍しい各国のサボテンや高山植物、屋外スポット、など色々です。中でも気に入ったのは、サボテンエリアで、脳みそのような形のもの(ちょっと気持ち悪いです)や、カビを思わせるもの、西部劇を思わせるものなど、それぞれ面白く、また Google で写真検索もしつつ植物を楽しむことができました。



見て回った後は、これもたまたまのタイミングで、ひょうたんランプ作りのイベントに参加しました。ひょうたんに絵柄を書いて、キリや目打ちで穴をあけて作っていきます。準備なく飛びこみの参加だったので図案に悩みまくり、書いては消すことを繰り返しつつ、左のようなランプが出来上がりました。(笑) クリスマスにちなんでツリーを作ったつもりです。星型は難しく穴ぼこ型に……。家に持ち帰り飾ると、我が家の猫のターゲットとなり、知らない間に日々落とされています。  
以前、この『咲くやこの花館』で、母とクリスマスコンサート(学生さんの吹奏楽部の演奏)を聞いた時のことを思い出し、感慨深い気持ちにもなる1日でした。





## 倉敷へおかわりの日帰り旅



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



各地でキャンペーンも始まり、屋外でリフレッシュされる方、遠出される方も増えてきていますね。初めて訪れる街のワクワク感はもちろん素敵ですが、私はおかわり旅が大好きです。何度も訪れて、その街に慣れていくのがとても面白く、そういう都市が増えたらと思っています。久々に倉敷におかわり旅に行ってきました。倉敷は3回目、2回目はあのビジスト伝説の「ミステリーバスツアー」の終着の地。2時間程の滞在だったのにも関わらず、とても楽しかったのです。当日は今年一番の寒さということでしたが、良いお天気で、美観地区は観光客で賑わっていました。ビジストメンバーで訪れたカフェにも人が並び健在でした。

楽しそうに船渡をする人を見て、乗ればよかったなあ、次回の楽しみに取っておきます。今回は、いつもよりちょっと奮発したランチを頂きました。岡山が誇る和牛最高峰「千屋牛(ちやぎゅう)」の焼肉弁当！甘味を感じる油でとろけるお肉♪お吸い物の麺は、きび団子を麵状にしたとか。箸休めの甘酢漬けのお魚、ままかりは絶品！そのおいしさでご飯がすすみま(飯)を借りるのよ。と由来を教えてくださいました。お客さんが来てくれるのがうれしくてね、とお店の方も張り切っていました。民芸館を見学して、お土産も買って、帰りには漁師町のお寿司屋さんでお刺身を堪能！本当に良く食べました(笑) のんびりと、お腹も満たされたりリフレッシュした休日でした。



## それぞれの楽しみ方で朝から有意義に！



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。季節が冬へと一気に進みましたね。ピリツとした朝の冷たさは、お布団から出る勇気が必要です。さて、通勤時、健康を考え、私はできる限り階段を利用しています。先日、乗り換えでおおよそ3階分を階段で上がりました。いつもであれば苦なく上がるのですが、先日は残り10段ほどで足が重くなってしまいました。「これは明らかに体力、特に筋力が衰えている」と危機感を覚え、早速、週末ジョギング+散歩をしました。

実は、今年の春ごろまでは、週に最低1回、多い時は3回ほどジョギングをしていたのですが、このところ忙しいと言い訳をしてさぼっていたのです。しかし、ジョギングをしようと決めても、後回しにして「忙しくてできなかった」と言ってやらずに終わってしまうことがあるため、朝走ることにしました。日曜日の朝走ってみると、冷たく、澄んだ空気がとても気持ちがいいです。そして、公園の桜並木が紅葉し始め、空の水色とのコントラストが美しいです。更に朝の公園には、お散歩？世間話？を楽しむお年寄りやかわいいワンちゃん連れの方、遊具で遊ぶ元気な子供、現役世代の方など、幅広い方が思い思いのことを自由に楽しんでいる感じがします。誰に強制されることもなく、日曜日の朝からやりたいことをなさっている方々を目の当たりにして、「なんて有意義な一日を過ごしているんだろう！」と感動し、清々しい気持ちになりました。



## 食欲の秋



澤井 文枝  
(ふみさん)



阪急百貨店で開催されていた「英国フェア 2021」に娘と行ってきました。

まずは、腹ごしらえのランチです。中華料理と飲茶の食べ放題のお店へ。開店前から結構人が並んでいます。だいぶ人出は戻っているようです。開店して程なく入店。さあ食べるぞーと気合を入れてバイキングの列へ並ぶものの、目移りしてしまいます。このお店は、小籠包や肉まん、蒸し餃子などは、席までワゴンで運んでくれます。好きな物を選んで、熱々をいただきます。美味しい！！外食を控えていたので、お店で、しかもセイロに入った物をいただく気分が上がります。それから中国茶も美味しかったです。私はジャスミンティー、娘はプーアール茶を飲みました。

さて、いよいよ英国フェア会場へ。アンティークの食器や、宝飾品などがたくさんあり、何時間でも見られています。中でも気になったのが、スージークーパーという女性陶芸作家の食器です。テレビ番組で知ってからすっかりファンになりました。実物を見るとデザインの繊細さや色、温かみのあるフォルムにますます魅了されます。欲しい！！と思ったもののかなりお値段が高いのです。お皿一枚、カップ一つでも思いましたが、よく考えると、こんなに素敵な物を飾る場所がないことにも気づきます。好きなものに囲まれて暮らす、この理想には程遠く物が溢れる我が家をどうにかしなければと思いが、ふと自分のお腹も溢れそうだと気づき、食べ過ぎを反省した秋の一日でした。