

# ビジストスタッフ便り



第 205 号



新しい年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします！

2023 年もよろしくお願いいたします。



大西 美佳  
(みかりん)



皆さま、明けましておめでとうございます。今年の6月でおかげさまで創業20周年を迎える年となり、大きな節目を迎えます。同業の中でも若手と思っていたら、中堅どころか、ベテランの年代になっていました。専門家として日々の情報収集やスタッフ全員の知識や対応力を磨いていくよう努めてまいります。年末に個人の10大ニュースを考えてみました。嬉しかった事、新たに始めたことがランクインしました。あと一つ、何をいれるか迷っていたところ、やろうと思ってやっていたこと→ピアスホールを12月に開けました。年を重ねるにつれ、顔周りの華やかさを補うためにイヤリングを付けるようにしていたのですが、耳が痛い。そこで、今更ながらのピアスをしようと決断。病院で開けてもらいました。大変恐ろしく、まず右耳にパンっ！とピストルのようなものでファーストピアスを装着。トラブル発生。ピストルが取れない事態に。ヒュー。看護師さん3人がかりで、やり直しじゃない？の声も聞こえ、全身に冷や汗びっしょり。10分がかりで取れまして。左耳どうします？と聞かれましたが、やるしかないでしょ、笑。無事に両耳とも穴が開きましたが、穴が落ち着くまで、もう少しの辛抱です。

本年もよろしくお願いいたします。(気になっていることをスッキリ!!)



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



昨年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

昨年からは始まった WEB セミナー & 座談会では、様々な顧問先様にご参加いただくことが出来ました。ありがとうございました。今年も引き続き開催してまいりますので、ご参加のほど、よろしくお願いいたします。今年度から、新しいサービスとして、働き方改革診断や会社の風土診断、就業規則診断などもご提供してまいります。皆様の課題解決のお役に立てるよう、寄り添ったサービス提供を進めてまいりますので、気になる課題をスッキリさせていきましょう！ 皆様の様々な「気になっている」やご要望などを、お聞かせいただくと嬉しいです。新しいサービスは改めてご案内いたします～(^^) /

私事では、長く気になっていたこと(古本の整理、指輪のリフォーム、etc...)を昨年からは実行していますが、家中の断捨離はまだ一部しか手が付けられていません。(;-;) ミニマリストは無理でも、断捨離で、「スッキリ快適」を目指したいと思います。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



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

明けましておめでとうございます。昨年は、仕事に復帰し、仕事と育児の目まぐるしい日々で、あっという間に年が明けてしまいました。時間が経つのが早く感じるものの、娘が生まれてから、季節やイベントをより大事にするようになり、楽しみながら過ごすことができました。秋には落ち葉の絨毯で遊んだり、冬にはクリスマスツリーの飾りつけをしたり、色々な遊び方を娘に教えてもらっています。子供向けのテレビ番組や絵本などで、初めて見る動物や昆虫を目の当たりにし、まだまだ知らないことだらけだと発見の毎日です。充実していた一方、娘が保育園での洗礼(風邪など)で、私自身の急な休みでたくさん迷惑をかけてしまいました。対応してくださったビジストメンバーには本当に感謝しています。周りの方々に支えられていることを実感しています。2023年の目標は、定期的に体を動かして、健康な体づくりをすること。そして、娘を連れて宿泊有りの旅行に挑戦したいと思います。まだ日帰り旅行しかしたことないのでドキドキします…。本年もどうぞよろしくお願いいたします。





## 本年もよろしくお願ひいたします。



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。本年もよろしくお願ひいたします。ビジネススタイリストに入ってもうすぐ2年になります。まだまだ未熟ですが丁寧、正確さを心がけ、一生懸命、仕事に取り組んでいこうと思っております。プライベートでは、昨年嬉しい

ことがありました。息子の就職が決まりました。上の娘の時にもそうでしたが、求められるものの基準がわからず、悩んでいる姿をただ見守るしかありませんでしたが、決まってくれて本当に安心しました。ただし、勤務地は東京なので、一人暮らしになります。今から寂しい気持ちがありますが、よくドラマなどで、実家から食べ物などを段ボールに詰めて送ってあげたりするのを見ますが、自分でそれをするを想像すると、何だか楽しいかも思ったりします。息子から、物よりお金を送れと言われそうですが(笑)。子育ても一段落です。



今まで子供中心の生活をしてきたので、これからは、自分のために時間を使いたいと思いますが、相変わらずの無趣味なので何をしようか困ってしまいます。今年こそ何か夢中になれるものを見つけたいと思います。

## 2023年もよろしくお願ひします！



藤本 峰子  
(みーちゃん)

あけましておめでとうございます。ビジストに来てあっという間に1年が過ぎました。自分なりに頑張ったつもりが空回りしてしまったことも多々ありましたが、先輩方の惜しみないバックアップやフォローがあり、私自身大きく成長できた気がしています。本年も少しでも良いお仕事が提供できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします！

さて、年末年始は皆さまはどのようにお過ごしでしたか？我が家は昨年のクリスマスに久々に鉄板焼に行ってきました。正確にはクリスマスは予約が取れずで一週間倒しでしたが、美味しさは変わらないので問題ナシです。鉄板焼ってその場でプロの調理を見ながら出来たてをいただけるのがいいですね。そして程よい量の美味しいお肉…今回はフランベの時に、写真撮影のためにわざわざ照明を落としてくれました。いまやSNS時代、こういうサービスも当たり前なんではなかね？

昨年は節約節約(できていたかは別)の1年だったので、久々のご馳走が本当に美味しく嬉しくて、良い心の栄養補給になりました♪頑張ったご褒美は大事ですね。2023年は+投資で資産形成を頑張りたいと思います！



## 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



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ました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年も上司、先輩、同僚そして、お客様に支えていただき、前向きで明るく、何よりも気持ちよくお仕事させていただけました。皆さま本当にありがとうございました。本年は、昨年までの教訓を生かし、丁寧に

仕事に取り組みます。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ひいたします。

さて、プライベートですが、今年は来年からの運氣上昇の準備の年だそうです。今年の頑張りが、来年以降に関わること。頑張ります。ただ、健康には注意とのことですので、ちゃんと体を休める日を作ったり、睡眠時間を削り過ぎたりしないようにしたいと思います。

そして、私個人のクレドにある『接客を心から楽しみお客様を幸せにできる人、お店、会社を増やすこと』ことに邁進します。加えて、「自分のやりたいことがわからない」「このままでいいのかな？」とモヤモヤしている方に、本当にやりたいことを見つけていただくプログラム『自分発見！My クレド作成講座』も開講します。目標に向かうとワクワクしますね。

皆さまのワクワクもぜひお教えください。



## 本年もよろしくお願ひいたします！



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ました。今年もよろしくお願ひいたします。この1、2年「笑顔になれる選択をする」をテーマにしてきました。日々、穏やかでない時もありますが、起こったことは何かしらの意味があって、自分の糧になるだろうと、笑顔を心掛けるようになると、

結果良い方向へ動いているものだ実感します。

新しい事にチャレンジすることも然りです。あれこれ考え、チャレンジに及び腰でも、笑顔で「これはチャンス！やってみよう！」と口に出してみると勇気が出てきます。

そして、今年のテーマは、「研ぐ(とぐ)」です。これまで自分に足りないモノや能力を獲得することに私なりに頑張ってきました。得難い経験もあり、力になったり、上手いかわなくて、自分がかかりすることもあったりと、充実してきました。そろそろ私も50代後半。自分の中にあるモノを研いで、使っていくことに意識を変えていきたいと思ひます。

ありがたいことにビジストでは、自分に合った分野を担当させていただいております。Newsや、ブログ、メルマガなどの発信を今後も皆様のお役に立てるよう頑張ります！





寒さ厳しい折、暖かくお過ごしください。今月もどうぞよろしくお願いたします！

### 新たな旅の楽しみ



大西 美佳  
(みかりん)



昨年は JR の企画にのっかり、2つの新たな旅をしました。1 つは「サイコロ切符」です。サイコロを振り、行き先が決まるというドキドキな旅ができます。交通費がなんと往復で 5000 円。最大 82% 割引お得すぎる～。私は倉敷が当たり、大原美術館、美観地区後楽園を訪れました。第三弾が締め切られたところですが、大人気ようです。もう一つは、名探偵コナンのミステリーツアーです。コナン君の漫画はほとんど詳しくありませんが、謎解きも楽しめるのかなと年末に挑戦してみました。行き先は、下関門司港、小倉です。まず下関からスタート！最初の目的地はバスで 30 分かかる場所。これは結構時間がかかる予感(汗)。冊子を読み、料亭の家宝を盗んだ犯人を捜すのですが、行くべきポイントごとにコナン君の看板を見つけると、ヒントがもらえます。ヒントというか、ほぼ答え・・・(笑) 謎解きとしては全く面白くなかったのですが、おかげで自分では行かない観光ポイントをたくさん巡ることができて、楽しかったです。



### 福利厚生で楽しむ



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

映画は見たいけど、最近は家でもすぐに見られるようになるし・・・と映画館に足を運ぶことは減多になかったのですが、1月は映画を2本も観に行ってきました。1本目の『すずめの戸締り』は、新海監督が作品に込めた思いを聞き、これは観たいと思って映画館に足を運びました。その後、夫が会社の人から、「会社の福利厚生を使ったら映画が300円で見られますよ」と聞いてきたため、そんな値段で観られるのであればと、早速2本目を観に言った次第です。恥ずかしながら現金なやつです。今の映画館は足元も広くて座席も快適だし、映画館で観るとテレビ画面とは全く違うから、などと夫婦で言い訳しつつ、早速2本目の映画を観に行こう！と、なりました。

因みに2本目はキムタク主演『レジェンド&バタフライ』です。とても良かったです。

毎週末の行動が、基本は同じ区内のスーパーマーケットに行くことのみである出不精の夫が、足を延ばして出かけるきっかけ作りになっていることが、私としては、とても嬉しい効果だと感じます。次は何を観に行こうか、検討中です。



### 海遊館に行ってきました



桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

1月に入り、家族で海遊館にいきました。子どものころに何度か行ったことがありますが、その頃と比べて変わらない姿で、まるで年月が止まっているかのような感覚に陥りました。入ってしばらくすると、壁一面の大きな水槽に、様々な海のいきものが泳いでいました。私は学生時代、水泳部だったこともあり、水が流れている音やその姿を見ることが好きなのですが、たくさんの魚が水槽の中をゆったりと泳ぐ様子は、海の中にいるようで落ち着きました。娘が、どんな反応をするのかなと観察していると、じつと水槽の中を観察し、「おさかなー！」と言ってはしゃいでいました。そして娘が一番興味を示したものは、水槽の中でお掃除しているダイバーの方。確かに、何をしているのか気になりますよね。お魚より夢中で5分ほど立ち止まっていた(笑)偶然、幸運にもジンベエザメのお食事の時間を見ることができました。大きな口を開けて、海水を飲み込み、エラから吐き出していました。大きな体で、エサがプランクトンなので、驚きますね。非現実を味わい、大人になってからの方が楽しいかもしれないと思う程、大満足でした。娘を追いかけるのに必死で、素通りする水槽もいくつかありましたが(笑)





## 時代は変わる



澤井 文枝  
(ふみさん)

1月に大寒波が到来し、関西でも雪が降りましたね。私は東北出身なので雪には慣れてはいるはずなのに、何となく非日常の気がして慌てました。さて、先日テレビで今では信じられない昭和のあれこれについての番組を見たのですが、駅の伝言板やどこでもたばこが吸えたなど、懐かしくて面白かったです。普段は気にしていなくても、時代はどんどん変わっているのですね。それを実感した出来事が、姪の結婚式でした。式場に入ってみると、何となく違和感が。牧師様にしては服装が普通のスーツだなと思っていた人は、やはり牧師様ではなく、やめる時も健やかなる時も…のような言葉はなく、新郎新婦が誓いの言葉を述べて出席者がそれを承認するというので、??のうちに式は終了。後で知ったのですが、人前式という最近流行っている挙式のスタイルなのだそうです。時代は変わったなと思いましたが、こういうのもいいなと思いました。披露宴もオリジナリティ溢れる演出と、温かい雰囲気でした。



ただ一つ残念だったのは、乾杯の挨拶をした私の夫です。緊張から頭が真っ白になり、しどろもどろ。そういえば、数十年前の新郎の挨拶でも間違えていた夫。時代が変わっても変わらないことがあるようです。

## はじめてのお留守番



藤本 峰子  
(みーちゃん)

年が明けたと思ったら、もう2月ですね。あっという間に過ぎていく日々の中、ニュースになるようなことといえば年末にまで遡りますが…2年ぶりに横浜へ帰省したのですが、うちに猫が2匹いるので、帰省中のお世話を初めてペットシッターさんをお願いすることにしました。知らない人に家に上がってもらうことに最初は抵抗があっただけでしたが、いざ問い合わせしてみると、どのシッターさんも年末は予約でいっぱいとのこと。すごくニーズがあるんですね！

そんな中、やっと引き受けて下さる方が見つかり、面談をし、家の鍵を預け、前払いで料金をお支払い。盗るものは何もないですが、このまま逃げられたら終わりだなーとは、やっぱり考えてしまいますね…来てくださったシッターさんも、どちらかというと寡黙な方で、サービス精神旺盛、という感じではなかったのですが、うちの子たちを抱っこした時にふと見せた優しい笑顔に「この人ならお任せできる」と確信しました。笑人好きな猫とはいえ、見知らぬ人が出入りしたらやっぱり怖いかなあと少し心配でしたが、上手におもちやで遊んでくれるシッターさんは3日目には大喜びでお出迎えされたそうです！おかげで我々人間も猫たちも、楽しい年末年始を送ることができました。シッターさんに感謝です！



## 新たなものが生み出される時



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。寒さが厳しいですね。食事や睡眠に気を付けて元気に乗り切りたいと思います。さて、先日3年ぶりに開催された社中の初釜に参加しました。お茶席では濃茶と薄茶をいただきます。伝統的な茶道の世界も、with コロナで新しい生活様式が生まれています。もともと薄茶は、1人一碗で提供されるのですが、お濃茶は、3~4人分を1碗で提供し、回し飲みをします。しかし、感染症の流行により、濃茶も1人一碗で提供されるようになっています。お茶をいただく作法も細かく決まっています。その中で1人一碗に変わり、作法も所々変化しています。感染症が収まれば、元の作法に戻るため、元来の作法を念頭に置きつつ、あたふたしながら特別仕様でお茶をいただきました。

今回の初釜で、伝統を重んじるお茶の世界でも、「こうして強制的に変化し、新たなものが生み出されていくんだなあ」としみじみ感じました。

TVなどで「コロナによって世の中が変わる」と聞いていましたが、それを実感しました。

それにしても、久々のお茶会。とてもいい時間を過ごせました。



## テレビ体操、ラジオ体操



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

ある日、健康番組で専門医が「運動習慣のない人がいきなりやっつては反って危険です。ラジオ体操位から始めては」という言葉に、これはもう私に向けられている！と、次の日から「ラジオ体操」を始めてみました。今はラジオではなく、NHKで「テレビ体操」、「みんなの体操」というのが平日3回、土日は1回ずつ放送されています。確実にできそうな朝、6時25分から10分間の体操から始めることにしました。ちなみになぜラジオ体操は6時半からなのかと調べてみると、早起きの習慣を付けるため、小学生の夏休み期間の乱れがちな生活リズムを整えるため活用されているとのこと。

第1と第2、計6分間で20.79kcal。女性ならば3回するだけで一日に必要な最低運動量を満たせるそうです。朝の時間は10分間続けてやるときもあれば、1つだけの時もあります。残りの時間は日々テーマがあって、足や腕の強化日や、ストレッチの日、脳を活性化する日など、毎日やっても発見があります。あらゆるアングルからのショットが斬新です。さらに、みんなの体操、リズム体操と体操がどんどん増えて…。一日中体操することなる〜(笑)。11月頭から始めて3カ月。不覚にも1日だけ寝過ごしてしまった日があります。1月1日「新春テレビ体操」。特別な体操なのか？悔しいので、来年こそはと心に誓っています。





日に日に春めいてきました♪ 今月もどうぞよろしくお願いいたします！

## 懐かしいひと時

大西 美佳  
(みかりん)

先日 25 年ぶりに、短大時代の友人3人と会いました。年賀状でお互いに「会えるといいね！」コメントを書くこと、うん十年。「早期退職しようかなあ」という一人の LINE メッセージをきっかけに、全員で集まろうとなり、SNSでつながっていないメンバーには、手紙で連絡し、やっと4人のLINEグループができて、無事にランチ会が実行されました。若いときのイメージとは違い、それぞれ年を重ねた風貌になっていましたが、話すと、話し方やたずまい、言動の雰囲気など、人って変わらないんだなあ実感。話題の中心は、健康問題(笑)。そして、旦那様が定年、再雇用となり、これからの資産運用をどうしたらいいのかや、子どもの結婚などでした。みんなそれぞれいい人生を送っている様子で、楽しい時間を過ごせました。専業主婦とパート主婦もいるので、ランチの予算はどれぐらいなのかと心配していましたが、予算高めでもOKのようで、世の女性たちは、いくつになっても、消費活動に貢献していますね。今後は定期的集まろうと、幹事待ち回り制にしたので、次回も楽しみです。

## 採用選考で見極めたい！

尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、採用に関するセミナーに参加した際、講師の先生が、「前職で問題をあつた人は、再び繰り返して問題社員化するケースが多い。問題行動で解雇され、訴訟を起こすことも繰り返している。人は変わらない。」と、話され、「やっぱりそうだね」と思いました。しかし会社側は、人手不足のため応募してくる人を選べない状況で、とりあえず採用されることもあり、悩ましいところです。問題社員を採用してしまうと、その後に費用や精神面等々、様々な負担増に繋がりがかねないため、採用時に見極めたいものです。実際のところは、面接だけではわからないことが多く、適正検査や実技試験等を実施されることがお勧めです。適正検査では、在職社員に受けてもらい、優秀な社員はどんな結果が出るのかを参考にして、採用に活かす方法も有効です。その他、リファレンスチェックで、前職での勤務状況や人物像等の情報を収集して採用の見極めに活かす方法があります。欧米では一般的らしく日本でも実施する企業が増えているそうです。ご活用を検討してみたいはいかがでしょうか。

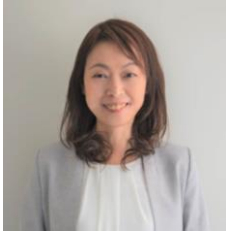


## 久々の大阪駅で…

桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)

先日、友人と会う約束があり、娘と2人で大阪駅へ出かけました。少し時間があつたので、グランフロントの中にある、ポーネルドが運営しているあそび場「あそびのせかい」に行こうとしたものの、数年ぶりの大阪駅で大苦戦…なかなかエレベーターが見つかりません。周辺を探索し、エレベーターを見つけ乗りこむと、怖くなったのか急に娘が泣き出すハプニングも。知っている道に出て調子よく進んでいると、その先には必ず障害物(階段やエスカレーター)が現れます。地下へ行ったり、1階へ行ったりと迷っているうちに、娘の機嫌が悪くなり「抱っこ」をせがまれ、11キロの娘と荷物を担いでベビーカーを押すことに。運動不足の体にムチを打ち、気合で乗り切りました(笑)「あそびのせかい」に着いた時点で私はへとへとに。一方、娘は魅力的な遊具やおもちゃに囲まれ、目をキラキラさせ楽しそうに遊んでいました。子どもが楽しそうにしている顔を見ると、疲れが吹き飛びます。(翌日は筋肉痛でした)先日、雛人形を飾りつけしました。1つのお人形の高さが10cmほどの可愛いお雛さんです。お家の中が華やかになり、良いですね。娘と一緒にお雛さんに話しかけることが日課になっています。

お湯に感謝



澤井 文枝  
(ふみさん)

お湯が出ない！1月に給湯器が故障しました。18年も使っていたのでついに来たかという感じでしたが、焦りました。ガス屋さんに連絡すると、その日中に来てくれて、部品交換で何とか直りました。しかし、もうさすがに本体を新しくしないといけないと思いついて見積をお願いして、在庫も確認。ひとまず安心してたところ、ひと月

もたないうちにまた故障！新しい給湯器にしてもらうため、また大慌てでガス屋さんに連絡。しかし、今回は3日後でないと来れないとのこと。それでもかなり有難い。そんなわけで、2日間銭湯に行くことになりました。幸い歩いて10分ほどのところに銭湯があることを思い出して行ってみることに。スーパー銭湯とは違い、ご近所さんが通う昔ながらの銭湯。料金は490円。レトロなタイルがかわいい浴場。小さいながらもサウナや露天風呂も完備。常連らしき方々が話していたり、こちらでお母さんと入っている子供に「ちゃんと洗えよ」と男湯から大きな声が飛んできたりと、なかなか良い雰囲気。電気風呂は、手を入れたらピリピリしたので怖くて入れませんでした。久々の銭湯で体の芯まで温まりました。そして湯上りにはコーヒー牛乳をゴクリ。最高の気分でした。その後新しい給湯器になり、お湯が出る有難みを感じています。



もたないうちにまた故障！新しい給湯器にしてもらうため、また大慌てでガス屋さんに連絡。しかし、今回は3日後でないと来れないとのこと。それでもかなり有難い。そんなわけで、2日間銭湯に行くことになりました。幸い歩いて10分ほどのところに銭湯があることを思い出して行ってみることに。スーパー銭湯とは違い、ご近所さんが通う昔ながらの銭湯。料金は490円。レトロなタイルがかわいい浴場。小さいながらもサウナや露天風呂も完備。常連らしき方々が話していたり、こちらでお母さんと入っている子供に「ちゃんと洗えよ」と男湯から大きな声が飛んできたりと、なかなか良い雰囲気。電気風呂は、手を入れたらピリピリしたので怖くて入れませんでした。久々の銭湯で体の芯まで温まりました。そして湯上りにはコーヒー牛乳をゴクリ。最高の気分でした。その後新しい給湯器になり、お湯が出る有難みを感じています。

OMO 7 by 星野リゾートに行ってきました



藤本 峰子  
(みーちゃん)

大阪いらっしやいキャンペーン、皆さん利用されましたか？！私は先日、このキャンペーンを使って……ではないのですが、新今宮駅前にオープンした「OMO 7 by星野リゾート」に行ってきました。なにしろ旅行となると猫のことが心配なので、近場で、何かあればすぐに帰れて、でもちょっと非日常体験が

したい！…ワガママだらけですが、これら全てをかなえてくれたのが OMO 7 でした。ラグジュアリーというよりはなにわコンセプトを詰めこんだ面白いホテルで、ホテル入口に続く通路(写真)には「たこ焼き」のシルエットが描かれてました！まるで美術館みたいな雰囲気です。フロント前には大きな窓から日が差し込むフリースペースが広がっていて、食事やお茶はもちろん、ゆっくり読書したりお仕事で使うのにも良さそうな感じ。お部屋は畳にベッド・ソファのある和モダンテイストで、私の泊まったお部屋は広くはなかったですが、窓が大きくて気持ち良かったです。大阪いらっしやいキャンペーン効果なのかお子さん連れがすごく多くて、新世界の界隈もすっかりコロナ前に戻った感がありました。大人もゆっくりできて子供の遊び場もたくさんある、皆が満足できる素敵なホテルでした！



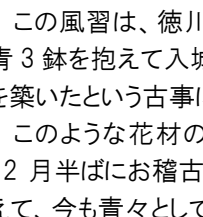
その名の通りまだ青々しています！



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。三寒四温とはよく言ったものです。徐々に寒い日と暖かい日の割合が移り変わり、春になって行くこの季節。どうぞご自愛ください。

さて、昨年12月のお華のお稽古で『万年青(おもと)』を生けました。葉の濃い緑色と、実の朱色のコントラストが鮮やかな花材です。万年青は不老長寿を表し、縁起の良い植物とされています。「引越し万年青」と言う言葉もあります。これは引越しの際、日柄の良い日を選んで人や荷物よりも先に新居へ万年青を入れる風習です。



この風習は、徳川家康公が江戸城へ入城する際、万年青3鉢を抱えて入城し、床の間に飾り、徳川300年の繁栄を築いたという古事にちなんでいるそうです。

このような花材のため、先生が新年を迎える準備として12月半ばにお稽古してくださいました。そこから2カ月を超えて、今も青々としています。切り花なのにすごい！！

家康公は、この変わらぬ姿に、『安寧の世が末永く続くように』願いを込めたのだらうなあと、いにしえに想いを馳せています。



仕込み5分で贅沢ごはん？



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

コロナの流行以降、自炊中心となって3年、手際こそマシになってきた分、メニューも固定化してきました。良く言えば、ほっとするいつもの味、悪く言えば変わり映えしない味。モチベーションの低下を認めませんが、日々の楽しみの上位にあるのが「食事」。動画やレシピサイトを見ながら挑戦するものの、老眼には厳しいものがあります。

結局料理本が一番じっくりすると書店で見つけたのが「仕込み5分でフレンチも和食も！」です。フライパン、鍋、蒸籠それぞれに具材と調味料を入れて仕込み、煮るか焼くか蒸すだけ。ほぼ2工程で完成します。フレンチや和食以外にもイタリアン、中華、エスニック、韓国料理のメニューも入っています。なぜか持っているクミンやローズマリー、ナツメグなどのスパイスや冷蔵庫に眠っているコチュジャンなども、こういう風に使うとお店の味っぽくなるのだなと発見がありました。ほぼ1年ごとにチャーハン、ナポリタン、焼きビーフンと偏愛ブームを楽しんできましたが、今年は丸々この一冊、作ってみようと思っています。

早速、イタリアンできました → フリカッセっていうらしいです





新年度がスタートいたしました。ビジストスタッフをどうぞよろしくお願いたします！

## 酵素風呂



大西 美佳  
(みかりん)



酵素風呂ってご存知ですか。保険代理店を経営している友人が、2年前に始めた「ももじいの薬草酵素風呂」。50年研究を重ねた「飛騨産の自然木炭」「薬草10種」「米ぬか」がブレンドされた酵素。ヒノキの桶(大工さんに特注したそうです)に入った酵素の中に、砂風呂のようにすつぱりと埋まるような形で入ります。自然発酵により、中は温泉のように熱いので、汗だくに。自然の力って不思議ですね、発酵により60~70度にもなるそうです。友人曰く、酵素は生きているので、毎日栄養を与えて、混ぜ返しているそうです。1人が温浴した後は、2時間休ませて、酵素を活性化させてから、次の方が温浴できる状態になるといふ、手入れにもかなり手間がかかるシモノです。そんな有難い酵素風呂の効能は、30分で冷え性改善、全身デトックス、お肌ツルツルになります。花粉症で鼻づまりだったのに、酵素風呂の部屋に入ったとたん、鼻がすっきりし、快適に息ができました！酵素のおかげかも。箕面にあるので、興味をもった方は、ぜひチャレンジしてみてください。



## 高知に行ってきました。



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



先日、何十年ぶりかで高知に行ってきました。友人と学生の頃に行った「桂浜」と、「はりまや橋」は、変わらずでしたが、現地の今は、「坂本龍馬」と「鯉」が前面に出ていて、様々なところで目にします。鯉好きの私達夫婦は旅行中、毎日鯉を食べてせっせとDHAを摂取した次第です。(笑) 高知へ行き知ったのですが、高知はアンパンマンの作者・やなせたかしさんの生誕地とのことで、高知駅の階段はアンパンマンが描かれ、通りにはアンパンマン達の石像が点在し、可愛い発見が多くあります。子供と一緒に見ていた頃のことを思い出して、懐かしい気持ちになりました。ほっこりです(^ ^)



そして、絶対に行くスポットと決めていた仁淀川「にこ淵」。当初の天気予報が雨に変わり大慌てに。「見られますように」と祈りつつ、雨雲の隙間時間を狙い、早朝5時起きで現地へ向かいました。向かう車中、雨降りが強くなることもあり、不安だらけでしたが、到着時は雨が止み、綺麗な仁淀ブルーを見ることができました。神様ありがとう！

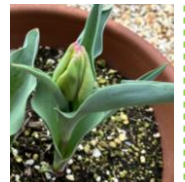
## 4年間ありがとうございました。



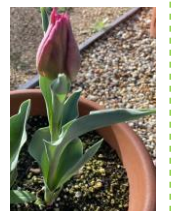
桐谷 鈴奈  
(れいちゃん)



お庭に植えたチューリップが、日に日に成長し、春を感じています。チューリップを毎日見ていると、新たな発見が！先に葉っぱが成長し、その中にふっくらとした蕾が隠れていました。茎が伸びる前に、先に蕾ができるなんて…キャベツのようで可愛いですね。キャベツの状態から10日ほどで、立派なチューリップが咲きました。



突然ですが、この度、約4年間在籍しておりましたビジネススタイリストを退職することになりました。4月より新たな夢に向かって一歩踏み出します。ビジネススタイリストのメンバーと共に、4年間を過ごした日々は、充実したかけがえのないものとなりました。未経験だった業務をたくさん任せていただき、感謝しています。顧問先の皆様にはご迷惑をおかけしたこともあるかと思いますが、少しでもお役に立ちたい思い一心で取り組んでおりましたので、少しでもその思いが届いていれば嬉しいです。本当にありがとうございました。



桜



澤井 文枝  
(ふみさん)

今年、桜の開花が早かったですね。お花見は楽しめましたか？桜の名所は色々ありますが、桜並木が川沿いに多いのには理由があるそうです。享保年間、八代将軍徳川吉宗の時代。当時の幕府は財政難にあえぎ、質素儉約が奨励されていました。そして頻りに墨田川の氾濫による水害が起こっていました。そこで桜を川沿いに植えて、花見客に地面を踏み固めてもらおうと考えたのです。桜はたくさん根を張る樹木なので、土砂の流出を防ぎ堤防に最適。そして、春に咲くので河川の氾濫の多い梅雨や台風の秋の前に踏み固めることができるのです。また、吉宗は花見の時だけは無礼講を認めます。儉約令に反する御馳走もOK。我慢を強いられていた町人が一気に集まりました。こうして、花見は、武士・町人の身分の差を超えて同じ場所に集まってハメを外せる国民的行事になったのだそうです。

現代の私たちも、新型コロナで我慢を強いられていたので、今年のお花見は制限が緩和されて、以前のような飲酒や飲食を楽しまれた方も多かったのではないのでしょうか。桜の季節は短いですが、大好きな季節です。



今年のお花見は制限が緩和されて、以前のような飲酒や飲食を楽しまれた方も多かったのではないのでしょうか。桜の季節は短いですが、大好きな季節です。

国産レモン爽やかです！



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。3月上旬は暖かいを通り越して暑いぐらい。今は10℃を下回る朝晩の冷え込み。花冷えとは言え、寒暖差が激しいですね。どうぞご自愛ください。

さて、先日ご近所さんから「庭で育てているレモンがたくさん実ったので」とレモンをいただきました。そして「無農薬だからね」とのこと。うれしい

です。早速、スライスしてはちみつ漬けにしました。

さて、レモンつながりで…先日、カフェに行きました。その日は、20℃を超える暖かさその上、暖房が入っていて暑くてたまりません。いつもは温かい飲み物をいただくのですが、冷たい飲み物をいただくことにしました。



メニューを見ると『瀬戸内レモンソーダ』と、なんと爽やかなメニューがあります。迷わず『瀬戸内レモンソーダ』を注文しました。

1/4にカットされ、且つ皮ごととても薄くスライスされたレモンがシロップ炊きされたものに、ソーダが注がれているようです。太いストローなので、ソーダだけでなく、レモンも一緒にいただけます。レモン果汁の酸味とシロップの甘み、そこに皮の苦みがプラスされ、とっても爽やか！とっても美味しいです！！すっかり

瀬戸内レモンソーダのファンになりました！



世の中捨てたもんじゃない



藤本 峰子  
(みーちゃん)

先日のWBC、本当に盛り上がりましたねー！

私は野球はそんなに詳しくはないですが、WBCは巻き起こるドラマが本当に感動的で、毎回楽しみにしてたりします。

あの奇跡の準決勝の日、甥っ子が東京から遊びに来てたので、近くのファミレスにランチ集めたのですが、まさに勝つか負けるかのタイミングで、お店へ向かう間も、席に着いてからもスマホでAmazonプライムのライブ中継をじっと見つめる親族一同。他のテーブルの家族連れも、皆同じように各々小さな画面をじっと見つめていました。

そして村上選手の、あのさよならヒットを打った瞬間、店中に歓喜の拍手と歓声が(もちろん私たちも大はしゃぎ)。ちょうどこのタイミングに運悪くドリンクを取りに席を立っていた男性が驚いて振り向き「えっ打ったんですか?!」と話しかけて来たので経緯を伝えると、その方も思わずガッツポーズが出ちゃってました(笑)立ち上がって泣いている女性もいました。この騒ぎに店員さんまで奥から出てきて「どうなさったんですか？勝ったんですか？村上ですか?!」と興奮気味に尋ねてきたので、思わず笑ってしまいました。見知らぬ人たち同士が日本の勝利で一つになって喜んでいるのを見て、ちょっとほっこりした藤本でした。

そして村上選手の、あのさよならヒットを打った瞬間、店中に歓喜の拍手と歓声が(もちろん私たちも大はしゃぎ)。ちょうどこのタイミングに運悪くドリンクを取りに席を立っていた男性が驚いて振り向き「えっ打ったんですか?!」と話しかけて来たので経緯を伝えると、その方も思わずガッツポーズが出ちゃってました(笑)立ち上がって泣いている女性もいました。この騒ぎに店員さんまで奥から出てきて「どうなさったんですか？勝ったんですか？村上ですか?!」と興奮気味に尋ねてきたので、思わず笑ってしまいました。見知らぬ人たち同士が日本の勝利で一つになって喜んでいるのを見て、ちょっとほっこりした藤本でした。



定年後おむすび屋さんに転身！



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

定年退職を機に「おむすび屋」に転身した知人に会いに行きました。元々ホテルで事務職を定年まで勤めあげた人なので、食の仕事はもちろん、個人で仕事することも初めてとのこと。周囲や飲食業の人からのアドバイスに「私にできるのかな？甘いかな？」と落ち込んだり、不安になったりしたそうです。

それを乗り越えたのは、「自分が美味しいと思うおむすびをシンプルに食べてほしい。自分がほれ込んだお米や、塩、海苔を生産者に近いところから買い求め、梅干しや、漬物、お味噌は、手間ひま掛けても自分で作ろう」など、拘るポイントを明確にできていたからだそうです。そして、その働き方も「いきなり店を構える前に店舗の軒先販売やイベント出店から始めて、その日の分はその日に完売することに集中しよう」と決めて、色んな人たちと交流しながら、少しずつ大きくしていこうと具体的に描いていったそうです。今では地元紙で紹介されたり、地方で出店したり活動が広がっています。知人とはワタシ・ミライ・デザイン WS で出会いました。定年後の生き方のヒントにと参加されたと聞いていました。キャンバスにもおむすび屋さんとしてイキイキと働く自分も描いていました。そのキャンバスに描いていた通りのおむすびは、当然美味しかったです！







## Full Smile!

新緑が映える爽やかな季節を迎えました！今月もお元気でお過ごしください



### テニス始めました



大西 美佳  
(みかりん)

#### TENNIS



運動が苦手な私で大嫌いだった私ですが、50代になり、体力低下がとても気になる。10年以上通っているピラティス、数年前からトレッキング(初心者コースのみ)、2年前からゴルフ打ちっぱなしと、少しずつ運動習慣を取り入れています。姿勢が改善されたせいか、身長が1センチ伸びました(笑)。何も運動していなければ、今頃もっと身体の衰えを感じていたことでしょう。そして、4月から夜のインドアテニススクールに通い始めました。20代の頃、友人とスクールに通っていたことがあります。30年のブランク。できるのか不安でしたが、なんとかラケットにボールを当てるぐらいのレベル感でした。コーチが2名いるので出番も多く、1時間20分の1レッスン中走り回るので汗だくなります。ご年配の方が楽しそうにテニスしている姿に憧れていますので、いつか余裕をもって試合ができるようになりたいです。

さて話は変わりますが、GWのおすすめスポットをご紹介します。長居植物園に常設されているボタニカルガーデンです。昼間、植物を楽しむことができる場所に、何やら出現する幻想的な光のオブジェやたくさんの光る大玉など。お昼の植物園とは、全く別の顔をみせる空間を散策できますので、夜のお散歩にどうぞ！チームラボによるプロデュース「自然が自然のままアートになる」プロジェクトだそうです。自然と調和した光のアート作品とその空間を五感で感じてみてください。



### 楽しく居心地の良い場を作っていきます！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

今年も始まりました、毎年4月開講の実践型リーダーシップ研修は、12期となりました。(^^)/ご参加いただく方々の年齢と、年を重ねていく私とで年齢の差がどんどん開く状況にあり、研修が終わるとエネルギーを使い果たし、へろへろになりますが、面談で色々なお話を伺う事や、一生懸命な姿勢で学ばれる受講生の方々とかかわることは、大変楽しく、毎年多くのことを学ばせていただいています。今年も、ご参加される方々が「仕事を楽しむこと」、「部下の成長を楽しむこと」等、多くのことを楽しく学んでいただけるように、居心地の良い場を作っていきたいと思います。

同じく4月に、初めての総務交流会を開催しました。女性限定の会でしたが、8名の方にご参加いただき、楽しい時間となりました。男性の育児休業取得の進め方は？勤怠管理はどうしてる？有給取得を促進するには？などなど、様々な『どうしてる？』について、意見交換を行いました。各社、社員の男女比率やシステム導入状況、働き方など会社様ごとに違いがあり、苦労していることも様々なご様子。同じような仕事をする者同士、他社の意見や状況を聞いて、「そんな方法あったのか」、「みんな頑張ってるんだ」など、感じていただけていると嬉しいなと思います。これからも、皆様が楽しく気軽に話せる場を提供していきたいと思っています。皆様のご参加をお待ちしております。



ありがとうスマスイ



澤井 文枝  
(ふみさん)

須磨海浜水族園がリニューアルされることをご存知でしょうか。2024年に須磨シーワールドになるそうです。そのため2023年5月31日には営業終了となるそうです。そのことを最近知りまして、スマスイが無くなるなんて、これは最後に行っておかないと！と思い先日行ってきました。スマスイといえば、何度も行った思い出

があります。中でも娘が歩き始めた頃、まさにペンギンのようによちよち歩きの娘を転ばないかハラハラしながら見守ったことを懐かし思い出します。三角屋根のスマスイは、35年ありがとうの看板が掲げられていてちょっと寂しく感じましたが、波の大水槽やいろいろな魚の展示を楽しく見て回りました。イワシは右利きが多いから右回りに泳ぐ、ミズダコは母親が一人で子育てをしてその間6ヶ月から10か月も一切エサを食べずに卵を守り、孵化するのを見届けて死んでいくなど、豆知識を4コマ漫画で紹介していたり、少ない展示でも結構見ごたえがありました。ペンギンコーナーでは、ペンギンが水際まで来て入るのか？と思うと回れ右で戻って行き入らんのかー！と思わずツッコんでしまうというお約束の姿を近くで見れてかわいかったです。本館のみの営業でしたが、懐かしのスマスイを最後に楽しんで良かったです。



黒猫が2回も横切った日



藤本 峰子  
(みーちゃん)

昨年の今ぐらいのニュースで触れたお気に入りのフレンチのお店が、なんと閉店してしまいました… テッパンのお店を突如失いがっかりしていた時、主人が「あまから手帖」のライターの方が紹介していた焼肉店が気になっているらしく、今年のレベルアップのお祝いは、そのお店ですることになりました。

場所はこれまたビジストの近くで、長堀通を少し中に入った、割と静かな道を歩いていると、とても焼肉店には見えない素敵な入口が！思わず写真をパチリ。ジビーフという完全放牧で育った野生の近江牛を和洋あれこれに創作アレンジし、メインのお肉はご主人が目の前で焼いてくれるという、完全に焼肉屋の粋をはみ出たお店でした。お肉も美味しいんですが、天日塩、麴を独自ブレンドしたお醤油、半年待ちで仕入れるコショウなど、調味料へのこだわりが素晴らしく、どの仕入先もご主人の長年のお仕事でできたご縁で繋がっている信頼のおける所なのだそうです。超・職人なのに、物腰はとても気さくで面白いご主人が、1つ1つのお肉を慈しむように焼く姿が印象的でした。お店へ行く途中、黒猫が2回も横切ったのでちょっと心配してましたが、今回は完全に吉報！思い出に残る誕生会になりました。



日常を取り戻しつつあることを実感しました



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。寒暖差が激しく。毎日、天気予報を見ながら着るものを思案するこの頃。お変わりなくお過ごしでしょうか？

さて、4月は恒例の新入社員研修のため、関東方面に出向き、3カ所のホテルに滞在しました。いずれのホテルも、ビジネスマンと新入社員らしき方々が、たくさんお泊りです。

一昨年と3年前は、オンライン研修あるいは研修中止が多く、昨年はリアル研修が少し戻りつつありました。しかし今年は、ホテルにお泊りの方々から、リアル研修がほぼ復活しているのではないかと思います。私は、接客の専門家ですので、オンラインでは伝えきれない内容が多く、リアル研修復活は大変有り難いです。

そして、出張でもう一つ感じたことは、外国人観光客の増加です。これまで本当に苦しい想いをなされた観光業界の方々にとっては、「待ちに待った」という感じではないかと思っています。

これに伴い、ホテルの宿泊費も通常価格に戻り、尚且つ直前では予約を取ることに苦労しました。少しずつ日常を取り戻しつつあることを実感する研修旅行脚でした。



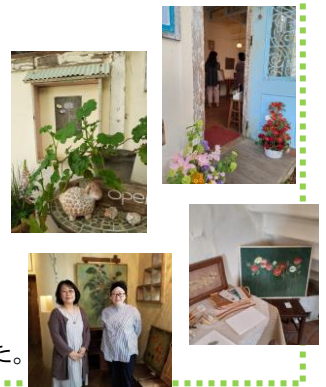
親しい方の個展へ



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

先日、10年来親しくしている方の個展に行ってきました。生活が主婦業中心で、コツコツと雑貨やアクセサリを、手作り仲間と共にマルシェを開いたり、百貨店にブース出店や、ワークショップを開催など、私から見ると時間の作り方が上手だなと尊敬するばかりですが、「子育てや介護の日々は本当に大変な時間だったからこそ、手作りの時間や仲間と発表する場所が何より支えになったのよ」といつも話してくれる方です。

仲間と一緒に出品(むしろ裏方として活躍)することがメインだったのに、今回は個展というスタイル。どんな心境だったのでしょうか。尋ねると「今年60歳の節目を迎えるから。美大で専攻していた日本画にもう一度向き合おうと思って」と話してくれました。新作を描くのは相当なチャレンジだったそうです。話には聞いていましたが原画はやはり魅力的です。身近なモチーフや、その筆遣いに人柄も感じます。訪れた人たちも同じ想いのように会場には、懐かしさと、「元気もらったわ」という泣き笑いに溢れて、良い時間を過ごせました。





## Full Smile!

ビジネススタイリストは 20 周年を迎えることになり感謝申し上げます。

今後ともご支援、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

スタッフ一同

### おかげさまで 20 周年を迎えました



大西 美佳  
(みかりん)



3 坪事務所  
20 年前の大西！

このたび創立 20 周年を迎えることができましたのは、多くのお客様に支えられ、皆さまのご指導とお力添えのおかげと心より感謝申し上げます。  
これを機にまたスタッフ一丸となってよりよいサービス提供を目指し、皆さまのご期待にお応えしていく所存でございます。今後とも倍旧のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。  
創業の地は、西区にあった知人ビルの一角。間借りして 2003 年 6 月に法人登記しました。やっぱり事務所はきちんと持たなければと思なおし、すぐに物件を探しました。  
最初は顧問先もゼロでしたので、コストはかけられません。ご縁あって、天満橋駅徒歩 3 分のビルに初めての事務所を構えました。3 坪ほどで窓を開けても隣のビルの壁。机 3 個と来客用テーブル 1 つと椅子 2 脚。何もないけど、ドキドキ・ワクワクしていたような気がします。そこから移転を 4 回行い、現在の長堀橋に落ち着きました。20 年の軌跡を振り返るといろんな出来事が思い出されます。  
営業ってどうするんだろう？今思えば、恥ずかしいほど何も知りませんでした。  
とりえず前を向いて歩いていれば、何かを掴むものなんですね。わらしべ長者のお話のように、1 つ 1 つ手にするものが増え、今に至ります。  
これまで関わった多くの方、同業や士業の方、協力してくれた方、応援してくれた多くの人に支えられてきたことを、改めて思い出し、感謝の気持ちでこの 6 月を過ごしたいと思います。



### 満喫するには準備が大切！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



神戸市立博物館で行われている「ジブリパークとジブリ展」を観に出かけてきました。時間予約制で予約をしていたのですが、開園前から博物館前には長蛇の列が出来ていてびっくり。子供づれの方も多く賑わっていました。館内では、ジブリ作品の原画や展示物を見ることが出来、ネコバスの中は入って座席に座ることもできます。座ってみると、椅子がふわふわしていて、本物の猫を思わせる柔らかさでした。我が家の猫と一緒にです。  
ジブリと言えば、「となりのトトロ」「魔女の宅急便」「ハウルの動く城」を、私自身は勝手にイメージしていましたが、これはかなり前のもので時代は流れて、ジブリアニメは、変化していることを今回知りました。現代のジブリ「アーヤと魔女」はアニメと言うよりも 3D です。アニメ？などと、友人と話しつつ、よくよく考えると、我が子と幼い頃に映画館に行ったり、ビデオで繰り返し見ていた時代で自分達が止まっていたことがわかりました。( -\_-) 展覧会をもっと楽しむためには予習が必要。勉強不足だったねと言うことになりました。昨年秋に愛知県に出来たジブリパークへ行ってみたいと思うのですが、これを満喫するためには、映画を見て予習せねばと言うところです。何事も準備が大切ですね。



レトロを楽しむ



澤井 文枝  
(ふみさん)



「大名茶人 織田有楽斎」に行ってきました。チケットをいただいた時には、誰？という無知ぶりでしたので、行く前に予習をしました。織田有楽斎(おだうらくさい)こと織田長益(おだながます)は織田信長の弟でした。本能寺の変の際、信長の嫡男・信忠と行動をとともにしていましたが、信忠は自害した一方で、長益は生き延びたことから「切腹をすすめておいて、逃げた男」とネガティブな印象で語られることも多いようです。しかしその後、豊臣秀吉や徳川家康に仕えて時代を乗り切った…なるほどこれはなかなか面白そうだなと思いました。場所は、京都市文化博物館。レトロな建物で、それを鑑賞するのも楽しみの一つ。さて、展示を見ていくと有楽斎の座像があり、そのお顔から穏やかで温厚な人柄を感じました。書状が多く展示されていて、説明を読むと茶会へのお誘いや、病の方へのお見舞いにお茶を送るなど、茶の湯を通して人物交流していたことがよくわかりました。そして、チラシにも使われている狩野山楽の「蓮鷲図襖」は豪華で美しく、見ごたえがありました。場所が三条だったので、展覧会の後は、他のレトロ建築もたくさん楽しめました。

季節なのか、あるお店の軒下にツバメの巣を発見。ヒナが口を開けて親にエサをもらっているところを見て、ほっこり。いい物を見ることができました。

疲れたので一休み。こちらもレトロな建物の「甘党茶屋 梅園」に。

30分程並びましたが、お目当てのみたらし団子はとても美味しかったです。並んだかいがありました。



笑顔でアイコンタクトを取って話していただけるととっても安心です！



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。一日の寒暖差と日毎の寒暖差が激しいですが、お元気でいらっしゃいますか？

さて、先日、母の歯科治療のため、近くの歯科医院へ引率しました。こちらの医院では、先生が治療をなさると後の処置は、歯科衛生士さんがくださいます。いつも患者さんが多く、どんどん効率よく治療をなさっている印象です。衛生士の皆さんはきちんと丁寧語を使ってお話くださいますが、笑顔やアイコンタクトが少なく、淡々とした印象の方が多いです。時間に追われていらっしゃるし、技術職の方なので仕方ないかなあと感じていました。

しかし、先日は、新入社員の衛生士さん？に変わって、ベテランの衛生士さんがいらしてくださいました。その方が、とても優しい笑顔で、母と私にこれから何をするのか分かりやすい言葉で説明くださり、処置に取り掛かってくださいました。

その処置中もずっと笑顔で、優しい声色で母に声を掛けながら処置してくださいます。そして治療が終わった時、衛生士さんの方から母と私に歩み寄ってくださり本日、この後どうすればよいのかと、次の治療までの間の注意事項を、笑顔でアイコンタクトを取って、お話してくださったのです。いつもは私からお尋ねすることが多いので、とってもうれしく、ホッとしました。その説明もわかりやすく、優しく、やはり笑顔でアイコンタクトを取って話していただけると安心ですね！



5月のグッドニュース集めてみました



西村 真理  
(にしむらさ〜ん)

「1ヶ月が早い〜、何していたっけ？」毎月スタッフ便りの原稿の前につい口にしてしまうのですが、ビジストでグッドニュースを見つける習慣ができてきたので、5月の出来事を振り返ってみます。

5月はGWからスタート。ジャズフェスで賑わう高槻で、知人のライブを観に行きました。生のステージの迫力と素直に楽しめる喜びを実感しました。別日には映画の帰りに、たまたま入った北陸フェアで妹がバス会社の1,000円ガチャに挑戦！なんと1等の山梨チケットが当たりました〜。私まで人生初の山梨旅が自動的に決定しました。それから建築好きの友人のお誘いで念願のリーガロイヤルホテル内のリーチBARへ。素晴らしい設えにお酒が弱い二人が雰囲気だけでうっとり。当然カクテルは美味しく、そしてお値段は高い…。それでも趣味の話などして盛り上がったのでした。

信州の実家にも行きました。掃除や病院の付き添いの為でしたが、この季節は庭でのランチが楽しみ。いつもの昼ご飯も何割増しです。これも夏になると蜂が寄ってくるので今しかできないのです。

知人から住宅地の玄関先で育てている花を見ながら散歩するのが楽しいよと聞いてから、意識するようになりました。家の方がいらしたら「きれいですね」と声を掛けると、色々教えてくれます。これも5月ならではのコミュニケーションでしょうか。

そうそうサプライズのプレゼントも嬉しかったなあ。思い起こすと次々と出てきます！

あっという間の1ヶ月には変わりありませんが、日々グッドニュースに溢れている。

こんな見方は大切にしたいと思います。





## Full Smile!

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。今月もお元気でお過ごしください！

### すくすく成長&新発見



大西 美佳  
(みかりん)



朝ドラ「らんまん」を楽しみにしている大西です。草花の道を究め、直球で熱い想いを語る万太郎の言葉に感動することが多いのと、道端の草や名もない植物を愛するときの言動にも共感。そしておばあちゃんを含め周囲の温かい人たちとのやり取りに、ほっこりさせられます。土佐弁もいいですねえ。さてわが家の植物たちをたびたび取り上げているのですが、春から夏前にかけてよく成長するので変化があり、花が咲いたりで、1年で一番楽しい季節です。そして、驚いたのが、サンスベリアに花が咲いたことです。細い芽のようなものがでてきて、一体何？と思い、ネット検索すると花が咲くことがあると知りました。夜にだけ花が咲き、昼間は閉じているんです。蘭のような甘い香りが部屋中に広がり、なんとと贅沢な気分になってくれました。来年も咲くかどうか楽しみです。去年、母の日に娘からもらったアジサイは、今年は花をつけませんでした。育て方を研究しないとイケませんね。代わりに、マンションの植え込みのアジサイを愛でることにしています。毎年、たくさんの花をみる事ができて、嬉しいです。業者さんの手入れのおかげです、笑。

5月に行った旅先で、ひまわり畑に遭遇しました。地主さんが観光スポットとなるよう、私有地を提供していると看板に書いてありましたので、地域のために凄いと思いました。



### 洋裁教室で学んでいます



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



洋裁教室に通い出してもうすぐ2年。作品数も20点近くなり、日常で着ることが増えてきました。嬉しい限りです。そして、この2年間、通う中で色々なことを学びました。一つは生地選びの大切さです。昔は生地屋さんで、柄と生地の厚み(冬用?夏用?)程度で選んで作り、出来上がって着てみると、どこか良くないな〜と感ずることがありました。しかし、その頃はこんなものだろうと深く考えもしていませんでしたが、2年間学ぶ中で、出来上がった服の着心地&満足しない問題の一つは、生地選びにあることを知りました。生地によっては、布目が粗く縫った先から布が避けたり、着用時にチクチク問題が発生するものがあったりします。安く買ったメリヤス生地で作ったシャツは、縫い目周りから、洗濯で裂けてしまうことも。折角作る作品なので、先生が縫う時の縫い針を変えたり、補修の方法を考えてくださったりと丁寧にフォローしてくださるのですが・・・

良い生地屋さんの生地は、値段を見ると購入時に躊躇しますが、出来上がりの風合いも着心地も全く違います。高いなりの理由を感じます。学びを生かし、同じ時間をかけて作るのだから丁寧に満足いく「私の服」を作りたいと思います。先日、ちょっと張り込んで、気に入った生地を早速購入しました。(^^) まだ届きませんが、作品作りが今から楽しみです。

これからも、たくさん褒めてくださる優しい先生のもと、楽しく洋裁を続けま〜す。



## 発車オーライ♪



澤井 文枝  
(ふみさん)



先日、春から一人暮らしを始めた息子に会いに東京へ行ってきました。事前に掃除をしておくように言っていたからなのでしょうが、部屋はきれいに片付けていました。狭いながらもなかなか快適に暮らしているようで安心しました。

さて、せっかくなので東京に行くのだから、何をしようかと考えて、はとバスに乗ってみることにしました。いろいろあるコースから、気軽に楽しめるレインボーブリッジと東京ゲートブリッジを通行するショートドライブコースにしました。運よく2階席に案内され、冷房の効いた車内は快適。

東京駅前からいざ出発。築地の場外市場の行列に驚き、高いビル群ではガイドさんの〇〇会社の本社ビルですなどの説明に「ほう！」と見上げてと、なかなかのおのぼりさんぶりです。

バスはいよいよレインボーブリッジへ。車から眺める景色は新鮮で楽しかったです。1時間20分の短い時間はそろそろ終わりというところで、バスガイドさんが「東京のバスガール」を歌ってくださいました。

昭和感たっぷりのメロディとベテラン感あふれるガイドのお姉さまの歌声に車内は拍手喝采！初めての、はとバスは楽しい思い出になりました。

息子の部屋という泊まる場所を確保したので、また近いうちに東京に遊びに行きたいです。



## タイ古式マッサージを受けてきました



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは。梅雨に入り、少しずつ温度が上がってきたように感じます。しかし、朝晩は涼しくて助かります。

さて、先日、接客研修の事前調査のため、タイ古式マッサージを受けました。春の研修繁忙期から、有り難いことに忙しくしております。そして、6月に入ってデスクワークのボリュームが増え、仕事の合間にしていたストレッチもさぼり気味です。すると、首と肩の凝りがひどくなってきました。加えて寝不足も続き、全身に凝りと疲れが溜まっている状態です。

このタイミングで、マッサージの事前調査は 有り難い限りです。

実は、タイ古式マッサージを受けるのは初めてです。ワクワク感とドキドキとが混ざった気持ちで、お店に伺いました。すると、優しく、経験豊富なセラピストの方が担当して下さり、ホッとしました。

施術では、ツボをしっかり押してくださいます。

中でも、お尻のツボを押していただくと、とても痛くて驚きました。

何でも、座り仕事を長時間続けているとお尻が凝るとのことです。

また、施術は床に敷いたマットの上でして下さるので、ベッドより広く、落ちる心配がなくて、リラックスできました。

60分があっという間でした。また受たいです。



## 夏の美味しくて強い味方



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



夏には手製の梅酒や梅ジュースを飲むのが楽しみでした。久しぶりに飲みたいなと思っていたところ、酵素シロップを作りませんか？というお誘いに、誰かと一緒ならできそう！と参加しました。

なんと今回はオンラインで！材料(果物や砂糖、麴など)や保存瓶までクール便で送ってもらい、当日はLINEを繋げてスタートしました。

酵素シロップというだけあって発酵しやすい果物やハーブをひたすら細かく刻みます。てんさい糖、生麴、果物やハーブの順で何回かに分けて詰めていきます。皮も種も酵素がたっぷりなので全部詰めます。

透明な瓶のふちにキウイやレモンの切り口が見えるように、映えも意識しながら詰めて、最後に多めの砂糖をかぶせ、瓶の口をさらして蓋して仕込み完了。風通しの良い場所に置きます。

発酵がどんどん始まるので、半日も経たないうちに気泡が！10日間一日20回かき混ぜて発酵が落ち着いたらシロップが完成です。ざるで濾したシロップは、キレイなパイン色。新生姜も入っているからか、甘さの中にもキリッとしていて炭酸で割るとさっぱりします。愛着ある分おいしさも格別でした。手製の酵素ドリンク、疲労回復はもちろん、腸活にも効果あります。

暑い夏の美味しくて強い味方ができました。





## Full Smile!

やっぱり今年も暑い夏ですね。皆さま、暑さ対策万全でお過ごしください！

### 話題の高知



大西 美佳  
(みかりん)

1泊2日で行ける場所ということで、高知に行ってきました。高知と言えば、坂本龍馬ですが、朝ドラ、らんまんのおかげで、どこへ行っても牧野博士のポスターが貼ってありました。事前におすすめ観光スポットをチェックすると、アニメ映画「竜とそばかすの姫」の聖地でもあるんですね。また、四国カルストや仁淀川、四万十川など自然スポットもいっぱいです。四国は意外と東西に広いので、1泊2日旅では回り切れないため、高知市周辺と仁淀川に絞りました。おススメ1位は、「高知県立牧野植物園」。駐車場無料！広くて綺麗。展示施設もとても充実していて、長時間楽しめます。牧野博士の写真や絵図もあり、植物図も素晴らしいのですが、絵がうまい人は文字も上手でした。自分は植物の精と言うぐらいの人ですから、何かに没頭できるモノを持つのは、うらやましいです。今まで訪れた植物園の中で一番かと思うほど、多くの草花を見ることができました。特に高知由来の植物がたくさん。ありふれた草ですが、こんなに種類あるんだと感心しました。また、仁淀川は、仁淀ブルーと言われ、透明度が半端なく美しい川です。にご淵、中津溪谷、安居溪谷と弾丸で全て回ってきました。どこも素晴らしい景色でした。見ため涼し気ですがとっても暑かったです。今度は四万十川に行きたいなあ。



### 心をつかまれました



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、友人とアレグリアを観に行ってきました。大興奮で心をつかまれました！友人に誘われて、行くことになった時点では、恥ずかしながら凄いやさ？程度の認識でした。元来、知りたがりの私は、テレビCMのシルクドソレイユの宣伝を見て、一度は観てみたかったので、じゃあ行こうかとなった次第です。日が近づき、YouTubeでちょっとの予習をしたのですが、よくわからず、凄いやさなのだと会場に向かいました。会場内は、開始5分前でもざわざわしていて、直前にもかかわらず人の出入りもあり、こんな状況で集中して観られるのかと心配になっていましたが、ショーが始まると、なんの、なんの、どんどん引き込まれて行きました。息をのむパフォーマンスの凄さに圧倒されて目が離せません。そしてクラウンの大阪弁にアレンジされたユーモアで、心が緩んで笑みが出たりと自分の頭の中が忙しく、あっという間に時間でした。HPに書かれていた、「人間の持てる限界まで追求したパフォーマンス生演奏、照明、舞台美術、衣装、振り付けに至るすべてにこだわっている」ことを実感しました。終わった後には、友人と二人して興奮が冷めず、なぜか駅までの道のりが早歩きに。終わった直後に友人が「凄かったね。私ももっと頑張らなあかんあと思ったわ」と言った言葉に同感しました。



## 暑さのせい？



澤井 文枝  
(ふみさん)



毎日異常な暑さですね。実はこの暑さのせいで起こっているのではないかと思うことがありました。シャンプーを泡立てようとしたら、全然泡立たなくて、？？と思ったら、それはコンディショナーだった。しかも、それがうっかりではなく、しっかり左端の容器はシャンプーだと確認して間違えているのです。シャンプーは真ん中の容器なのに。

他にも買い忘れや、まだ在庫があるのに無いと思って買ったら2個もあつたり、回覧板を返すのを忘れて、明日こそと思いがらもう2日も経ってしまったなどと、なかなかやらかしがが多いので、これは暑さのせいでは？と娘に話すと、それは老化現象だと失礼なことを言うのです。でも考えてみれば確かに暑くなくても物忘れはよくあるし、それに今月は誕生日で、また一つ年を取るしねと妙に納得。

でもそんな時に事件は起きたのです。買い置きティッシュペーパーを出してと娘に頼んだら、無いとの返事。それで翌日、買い忘れてまた老化だと言われなように買って帰ると、なんとまだ2箱もあるではないですか。ちゃんと見なかったんでしようかと娘を問い詰めると、昨日は絶対無かった、見間違えたのならそれはきっと暑さのせいだと言うではないですか。

どうやら暑さでおかしな現象が起きるのは、若い人限定のようです。



## 夏のお茶会 祭釜に参加しました



米田 幸子  
(さっちゃん)



暑中お見舞い申し上げます。

先日、社中の夏のお茶会『祭釜』に参加しました。祭釜では、本来のお茶会の流れをすべてお稽古していただけます。参加者全員が着物や浴衣を着て参加し、いつもお稽古に伺っているお茶室が、別のお茶室へ伺ったような緊張感を覚えます。

普段のお稽古は、お茶会のメインイベントお茶を点てることと、いただくことが中心です。しかし、祭釜は会場に伺うところから始まります。また、お稽古ではお点前ができるようになることに主眼が行きます。しかし、お茶会ではおよばれする作法を習得している必要があります。夏と冬の年2回の社中のお茶会だけでは、およばれの作法全てをマスターできず、いつも姉弟子や兄弟子を見習って、なんとかやり過ごしています。頼りになる姉弟子や兄弟子は、書物で学んだり、社中以外のお茶会に参加したりして、普段から楽しみながら学んでいるとのこと。見習いたいです。

今回は、初めてお濃茶のお点前をさせていただきました。とても緊張しましたが、大きな失敗をすることなく、役目を果たせてよかったです。そして、お点前後は、美味しいお菓子とお抹茶、そして美味しいお料理をいただき、充実の一日でした。

## 久しぶりの神戸。洋食と喫茶店



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



先日、友人と3年ぶりに再会しました。仕事で関西を離れていましたが、今、神戸に住んでいるというのです。だったら洋食ランチでも！と神戸元町で会うことに。私も元町を散策するのはコロナ以来。地元の人、観光客、外国人で街は賑わいを取り戻しているようでした。

さて、お目当ては「グリル一平」です。「神戸洋食の店と言えば」で超有名なので、開店少し前に待ち合わせしていましたが、店の前は既に長い列が。1巡目でなんとか滑り込めました。

私はオムライスやグラタンを期待していたのですが、その日はフライやコロッケ、カツレツのみ。ちょっと残念でしたが、オーダーしたエビコロッケをペロリと完食！こっくりしたクリーム、プリっとしたエビが美味！これが長年神戸の人に愛される味か…と有難く頂きました。

なぜ戻ってきたの？なぜ神戸に住むことにしたの？これから何をやるの？などと話が盛り上がり、ランチタイムだけでは時間が足りず、延長戦は喫茶元町サントスへ。ここも古くからある喫茶店です。

2階席の窓際に陣取って、人々の往来を眺めながら会話する…。

これもコロナ以来です。「打合せとか、相談とか、おしゃべりとかこんな感じだったなあ、そして私たちも純喫茶が似合う年になったんだな」と、夢中で話しながら、懐かしくぼんやり思い出しました。







## Full Smile!

朝夕に秋の気配を感じるとホッとします。皆さま、今月もお元気でお過ごしください。

### ショールーム体験



大西 美佳  
(みかりん)

久しぶりに、娘とランチをしていたときの会話。

娘「相談があるねん、二階フロアの壁を作るか、作らないか、吹き抜けだと熱効率よくないよねえ。」私「え、家を建てるの？場所は？業者はどうやって決めた？」と、頭の中は質問だらけになりました。家を買うような大きな決断の前に、一言も相談がなかったことに驚きました。まだ 20 代です。話すなかで、娘夫婦なりに検討し、地元密着の業者を選び、設計を進めている最中ということが分かりました。親としては、しっかりしていると喜ぶべきか、ちょっと寂しい気持ちになりましたが、

相変わらず、その後の進展具合の報告もなかったので、こちらからLINEで、「迷ってたのはきめたのか？」と聞くと、「とりあえず、壁はつける方向で。図面は確定で、今度 LIXIL のショールームに行って、キッチンの仕様とか決める！」との返事。「そうなんやね、キッチンを選ぶのも楽しそうやね」と返すと、「暇だったら、一緒に見に行く？」とお誘い頂きましたので、ありがたく同行させていただきました。

当日、業者の担当者&社長と娘夫婦と私で、LIXIL のショールームへ集合。1 組に 1 名のコーディネーターが付き、床、玄関、壁、ドア、トイレ、洗面、浴室、キッチンそれぞれ、色、素材、デザイン等、何から何まで決めていなくていけないことに、楽しくもあり、ぐったりと疲れしました。ショールームもかなり広かったです。親が口を挟むべきでないと思い、横で見ただけでしたが、来年新しい家がどんな風に完成するのか、とても楽しみです。



### 上手くいく習慣化



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

先日、友人が主催している、習慣化のセミナーを受講しました。

私は、自分がやろうと考えた事が思うように実行できないことが多々あります。例えば、整理整頓状態の継続、時間管理と言ったものです。毎回きちんと処理しようと決めても、届いたダイレクトメールや郵便物を机の上に置きっぱなしで開封もしていない物が溜まってしまいます。朝8時に家を出ようと早起きしても、何故か出発が30分以上後になってしまうことも…。この何故出来ないのか？について友人に話したところ、脳の仕組みを知れば良いことを言われ、セミナーを受講しました。

受講から気づいたことは、時間管理が出来ない原因は、詰め込み過ぎと

自分の行動時間の見積りの甘さでした。これぐらいは〇分あれば出来るだろうと考えて、朝一からたくさんやる事を自分に課していました。見積り不十分な点は、仕事を含めた生活全般に共通している課題を感じます…。

片付けの継続ができない問題は、「大きなこと：常にスッキリ」をしようとしていたことが原因でした。脳は大きな変化にはストップをかけるそうで、小さな変化で脳をだましつつ継続していくことが大切だと。私の場合だと、ダイレクトメールは、「要るかも・要らない」の判断だけを行い、「要らない」はゴミ箱へ捨てると思った感じから始めることです。早速、時間見直しを見直し、自分の脳をだます小さな行動から始めました。小さな「できた」を積み重ね、自己肯定感アップにもつなげようと思います。



モテたい



澤井 文枝  
(ふみさん)



猫カフェに行ってきました。口コミサイトに猫が膝の上にたくさん乗ってきてくれて足がしびれちゃった、なんて書込みがある期待大のお店です。先客の方の膝の上に猫が寝ているのを見て、これは情報通りと確信。

私の膝にも、さあいらっしやい！と期待しながら待ちます。先客の方は常連さんと判明。やはり新参者は警戒されるのねと思い、まずは、猫ちゃんたちの名前や人懐っこさを写真とともにチェックしながら、ひたすら待ちます。でもなかなか膝の上で落ち着いてくれません。

スタッフさんが、猫ちゃんの性格などを教えてくれたり、お客さん通しも会話したりと楽しい雰囲気。まあ見ているだけでも十分癒されます。

そんな中やっと私の膝の上にもキジトラちゃんが！背中をなでなで、お腹もなでなで。あー癒される、サイコー！と喜びもつかの間。膝から降りてしまった。うーん、残念。

そして、後からいらしたお客様に猫ちゃんたちが群がっている。うらやましい…。

私に残された最後のチャンスはおやつタイム。なるべく小さくちぎっておやつを手の上に。ぺろぺろされてご満悦。しかし、おやつタイムが終わればまたよそに行ってしまう。

仕方ないので膝乗りは嫌いだけど、触ってもいいよという子のお尻をポンポンしまくっていると、その子推しですか？とスタッフさんに聞かれる始末。足がしびれるくらいモテたかったです。

やっとサマーカットになりました！



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。暑い日が続いております。どうぞご自愛くださいませ。

さて、我が家の豆柴イッチャンですが、今年もファーマネーターのおかげで、換毛機をスムーズに過ごしたつもりが、やり過ぎで毛が薄くなってしまいました。「これはマズイ」とブラッシングを控えました。

すると、4月の末ごろ、イッチャンのお尻付近に10円ハゲを発見。徐々に大きくなり、場所も増えて行くではありませんか?! 5月によく病院へ連れて行くと、「皮膚に炎症が起きているので、丸刈りした方がよい」とのことです。ショックです。

そして、病院で丸刈りしていただきました。看護師さん2人掛りで、抑えられての丸刈りに恐怖を覚えたのでしょうか。終わった時、イッチャンが診察台でへなへなになって立ち上がれませんでした。あまりにかわいそうで涙が出ました。(下はその時の裸ん坊イッチャンの写真)

そこから3ヶ月。ようやく全体に毛が生えてきました。

最近は「涼しそうでいいね」と言われます。やっとサマーカットらしくなりました。

何事も過ぎたるは及ばざるが如し。過ぎたからと言って手を抜くのは、もっと事態を悪くすると学びました。来年はイッチャンに怖い思いをさせないようにします。イッチャンごめんね。



助かるわ〜スーパーのプライベートブランド



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



今年も暑い夏でしたね。日差しが厳しい昼間も、夜間ぐっすり眠るためにも、1日中クーラーを利かせた家で過ごしました。電気代がとっても怖い、ぶるっと身震いますが、涼しいのはお財布の中だけです。使った分高くなるのは、仕方ないと思いますが、たとえ買い控えしても、衣食住全てにわたる値上げは、家庭には大打撃ですよ。

そんな私たちの強い味方がスーパーなどのプライベートブランド食品ですね。メディアでは、高級スーパーの贅沢なモノから、クオリティーの高さは言うまでもなく、価格もお得！の大手スーパーやコンビニ、ドン・キホーテなどの特集が組まれて、関心度の高さを感じます。

私にも信州に行くたびにチェックする、地元の人気スーパーのプライベートブランド食品があります。

ふりかけ、味噌汁のドライフード、コーヒーやピザまで！特に楽しみにしているのがレトルトシリーズです。始めは1、2種類でしたが、今やカレーだけで5種類、他ビーフハヤシ、ビーフシチュー、牛丼、中華丼などのラインナップに出会えます。ご当地の食材が入っていて、オリジナル感があり、お値段も良心的で、お土産としても喜ばれます。今回もカレーシリーズ4種とビーフハヤシを自分へのお土産に買い求めました。

今日は1日頑張った！でも何も作りたくない〜という日のご褒美としていただきたいと思います。



## Full Smile!

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋！スタッフもいろいろな秋を楽しんでいます。  
皆さま今月もお元気でお過ごしください！



### フェスタに参加しました



大西 美佳  
(みかりん)

つながりつながる  
ヒト・モノ  
未来

お客様が主催された「第3回たまゆらフェスタ UNIFORM EXPO2023」に尾崎と行ってきました。お目当ては、世界的デザイナーコシノジュンコさんのユニフォームファッションショー&トークショー。初めてみるファッションショーに大興奮。ガテン系の仕事着でハーネスやスコップを持った10頭身モデルが、カッコよくウォーキングする姿に、見とれました。自分の目で見ると、カメラで捉えた映像がビジョンに映し出されていたのですが、そちらのほうが何倍も素敵に見えました。モデル、音楽、カメラ映像とそれぞれのプロの仕事ってすごいと感動。

ジュンコさんのトークも非常に楽しく、実年齢を知ってびっくり。シャンとした立ち姿。好奇心旺盛な方だそうで、パワフルさが溢れていらっやいました。運よく、会場を見回っているときに、ジュンコさんと一言会話することができて、嬉しかったです。あべのハルカス美術館で11月にジュンコさんの展覧会が実施されるとのこと。絶対に行きます。ユニフォームの効果の話が心に残りました。仕事やスポーツでもチームが同じユニフォームを着る、新しいユニフォームが活力を与えてくれそうですね。そして、デザインの持つ力も。カッコいいユニフォームの会社だと入社したくなる一つの要素になりますね。フェスタでは、SDGsやサステナビリティも学べて、勉強になりました。ありがとうございました。



### お勧めの一日体験（近江上布）



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

衣服として着用したりしている麻ですが、麻が何からできているか、ご存じでしょうか？麻の原料は植物で、植物の繊維を割き、割いた繊維から糸を作り、糸を織って麻布が出来ます。今回は、その体験に滋賀県の近江上布伝統産業館に行ってきました。「麻の原料が何か？」から教わり、始めは大麻の繊維の塊を手で割く作業です。そして割いた繊維の先と根の部分を合わせて指先でよって繋いで一本の糸を作っていきます。この作業を「つみ」と言うそうですが、細く割いた一本一本の繊維を指先でよってかけて繋ぐのが大変です。つないだつもりが、ほどけることが何度もあり、2時間近くひたすら糸をよっていました。その後、繋いだ繊維を水で濡らし、糸巻機で巻くと糸になったことが実感できて、ほっと一息して午前は終了です。午後からは、その麻糸を使いコースターを作っていきます。「地機」(じばた)と言う織機で織る体験で、腰を丸めたり伸ばしたりと、腰を使って織り進めます。鶴の恩返し(つるの恩返し)の機織りと同じで、トントンと糸目を整える作業は、音が心地よいです。腰を動かさななきゃ、糸を通すタイミングがわからない等と、ちよっぴりの苦労もありましたが、「トントン」する度に出来ている実感が、とても楽しい体験でした。

なかなか良い出来上がりと、自画自賛(笑)  
こんな一日体験いかがでしょうか。お勧めです。



残暑



澤井 文枝  
(ふみさん)



最近、少し秋らしくなってきたものの、まだまだ昼間は暑いですね。夏と感じてからずいぶん長いなあと感じます。セミが鳴いていたのはいつだったかしらと思うほどです。

さて、夏の定番料理といえばそうめんですよ。

私は子供の頃からそうめんが大好きで、誕生日に何が食べたい？と聞かれて、「そうめん！」と言ったところ、母親は喜んで作ってくれたのですが、姉と兄からはせっかくご馳走が食べられる日なのに、そうめんとはどういうことだ！と文句を言われた覚えがあります。

この夏、義実家から木箱入りのそうめんをもらいまして、やったあ！と思い、せっせと食べていたのですが、息子がいない分、一食に茹でる量も少ない。そして娘には当然、またそうめん？と言われてなかなか減らず…。

夏の終わりによくテレビで紹介される、余ったそうめんの活用方法なるものを見て、そうめんが余るなんてありえないわあ、と夏の終わりにもスーパーで買い求めていた去年までの私。

シンプルにめんつゆで食べるのが一番好きなのですが、ついにアレンジレシピに挑戦するしかないと悩み始めた頃、残り4束に。大丈夫、これならいける！と安堵していたら、なんと夫が「これお客さんからいただいたよ、好きでしょ？」とそうめんの箱を持って帰ってきたのです。

まだまだ残暑が続きそうですが、私のそうめんと付き合ひも続きそうです。

季節感とさわやかさを届ける手土産



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。もう10月だというのに日中30度を超える日が多く、秋の訪れが待ち遠しいこの頃。お変わりございませんか？

先日、病気療養を終えた伯母のご機嫌伺いに出かけました。脂っこいものを食べられない病気をしたため、洋菓子を持参するのははばかられます。伯父が早くに他界しており、息子と二人暮らしなので、甘いものをたくさんもらっても消費できないかもしれない。。。と手土産を何にしようかと迷っていました。

伯母への手土産を買いに出かけると、果物売り場に大粒でおいしそうなおシャインマスカットが並んでいます！ふと、一昨年7月の終わり、我が家の法事の際、別の親せきがシャインマスカットを供えてくれたことを思い出しました。甘いのに、とてもさわやかな味わいです。一粒も大きくて、大満足したことを思い出したのです。

今年は豊作なのでしょうか？お値段帯も1房1,500円～5,000円といくつもあり、予算に合わせて選ぶことができます。「これなら皮をむく必要もないし手間いらずで良いかも！」と思い、購入しました。

最近、手土産と言えば菓子折りにしていましたが、これだけ暑いと果物のさわやかさと、ジューシーさ、そして季節感がとても良いなと感じました。

ご近所の気になるお店



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



10年以上前からあるのに、気になっていても一度も入ったことのないお店があります。

その名も「UK WILD CATS」、通称UK CAFE。国道沿いのレストランで、外観がとてもアメリカンなのです。車で乗り付けて仲間と集う映画のシーンによく見るダイナー風な佇まい。前を通るたびに気になる～、入ってみたいと言っているうちに何年も経っていました。

先日、遂に行ってきました！駐車場には、何台かアメ車(と思われる)が駐車していて、テラス席にはアメリカ人(と勝手に思っている)2人が談笑中。いきなりの光景に興奮して、入店前からテンションが上がってきました。さて、店内と言うと、ナンバープレート、ミニカー、バイクやアメ車のシートやパーツ、ネオンサイン等々、博物館のようにディスプレイされています。その中でも(アメリカの国道)ルート66の標識プレートがびっしりと貼られた壁が…。HPによると、オーナーがルート66沿いにある夜中でも開いているようなアメリカンなカフェを作りたい思いが、この店のこだわりだそうです。

メニューはどれもアメリカンテイストでアメリカンサイズ！

ぜひお腹を空かせてガッツリ行って欲しいです。私は、ハンバーガとペプシのセットを注文。肉々しいパテが美味でした！

サラリーマン、学生、そしてアメリカが好きという雰囲気グループも皆さん大きな口開いてかぶりつき、アメリカンな食事を楽しんでいました。





## Full Smile!

11月、秋も深まり木々の葉が見事に色づく、日本に四季があって良かったと感じます。  
皆さま今月もお元気でお過ごしください！

### 母の喜寿にて



大西 美佳  
(みかりん)



妹から母の3Gの携帯が使えなくなるとの連絡で、手間だなあと思いつつ、姉妹で母の付きそいとして、携帯ショップへ。一番簡単なスマホに変えたのですが、これが大変です。まず、画面のクリックやスクロールができない(笑)。指の腹で押すという加減が難しいんですね。なので、電話の着信も取れない、電話をかける行為すら、一苦労でした。ご近所のご老人で、達者にスマホを使いこなさず、地図や電車乗り換え、LINE、写真撮影を楽しんでいる方が身近にいるようですが、うちの両親には、難しそうです。とりあえず妹が後日訪問して、メールの設定から行ってくれることを、待ちたいと思います。そんな母も77歳になり、喜寿のお祝いを家族で行う計画が持ち上がりました。しかし、お店選びも両親が移動しやすい場所や食べられるものなど、年を追うごとに、歩行も不自由になっており、言葉は悪いですが、面倒なことが多くなってきました。もっと進行すると介護問題に直面ですね。とはいえ、無事に両親と3姉妹、孫も含め9名でお祝いすることができて、良かったです。父より、母はまだ身体が元気な様子で、民謡を習いにいっており、発表会にでたりして、楽しんでいる姿に少しほっとしました。妹が発表会情報を検索していたら、過去に公民館で踊っていた母の民謡グループのYouTube(他人の方が撮影し、アップしたものです)動画を発見！LINEで共有してくれたのですが、下手だけど、楽しそうに踊っていて微笑ましかったです。

### 香川県＝讃岐うどん



尾崎 貴子  
(たかちゃん)



仕事の関係で、香川県の高松に行ってきました。出発4日前に、ぎっくり腰になってしまい、こんな状態で行けるのか？と不安を抱えながらでしたが、何とか湿布を貼り、腰コルセットを巻いて「根性」で行って来ました。子供の頃に、好きな言葉を聞かされると、「根性」と言っていた私ですが、今思えば女の子なのに何故？他になかったのか？と思います…。言葉すら忘れていたので、久しぶりに使うなあ～と感じながらも、仕事に穴はあけられないと、自分に活を入れて向かいました。駅に着くと、高松駅周辺は高層の商業施設も多く、大きく変わったことを感じました。でも、話している方の言葉(方言)を聞くと、とても懐かしくなりました。両親が香川県出身なので、子供の頃は休みになると香川県の祖母の家に行っていました。その頃は、瀬戸大橋はなく、新幹線で岡山へ行き、乗り換えて宇野港からは連絡船で高松へ渡ります。この連絡船の中で食べた『讃岐うどん』が美味しかったことや、連絡船への乗り換え時は凄い混雑で毎回大変だったこと、その混雑の中で迷子になった時のこと等いろいろと、思い出されます。そして香川と言うと、祖母宅で食べていた、「湯だめうどん」は外せません。朝起きると、「いくつ？」と、うどん玉の数をいきなり聞かれ、湯がいたうどんが、湯がき汁ごと丼につがれて、ドンと食卓に出てきます。それを醤油出汁につけて食べるのが定番でした。今回、ホテル近くの讃岐うどんのお店で、夜ご飯に「湯だめうどん」をいただきました。美味しい、やっぱりこれ！香川と言えば讃岐うどんです。

箱根旅行



澤井 文枝  
(ふみさん)



箱根に行ってきました。娘と新幹線で向かい、東京にいる息子と現地で合流し、1泊2日の親子旅行です。

まずは、箱根湯本からバスに乗って芦ノ湖方面へ向かいました。山道を揺られ 30 分ほどで到着。歩いて箱根神社へ参拝。腹ごしらえに「権現からめもち」と甘酒を購入。近くのベンチでいただきました。つきたてのお餅はやわらかくてとっても美味しかったです。

神社でパワーをいただき、次は海賊船に乗車です。あいにくの曇り空で、富士山は見えませんでした。が、クルージングを楽しみました。

次に目指すは大涌谷です。お目当てはもちろん黒たまご。7 年寿命が延びるとか。

箱根神社で引いたおみくじに寿老人がついていたので、寿命は間違いなく延びたはず。

お宿では、足湯バーでお酒をいただきました。血行が良くなるせいか、酔いも早くなるようで飲みすぎ注意！と思いつつ、ワインを 2 杯も飲んでしまいました。

翌日は、ポーラ美術館に行きました。モネの睡蓮などゆっくり鑑賞できました。

帰りの新幹線で、車内販売が 10 月で終了することを思い出し、アイスクリームを購入。初めて 1 人で新幹線に乗った時に、ドキドキしながら車内販売の方に声をかけてお弁当を買ったことを懐かしく思い出しました。寂しいですが、最後に利用出来て良かったです。



まったりチンチン電車の旅



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。急に秋が深まりました。お変わりございませんか？

さて、先日、姉弟子と一緒に堺市の市民茶会へ出かけました。4 年ぶりの開催とのこと。本当に久しぶりのお茶会です。それも市民茶会ということで、洋服で気楽に参加できる点も有り難いです。

会場は、堺の南宗寺です。最寄り駅が、阪堺電車の御陵前駅。「時間はかかるけれどもチンチン電車で行きましょう」と言うことになりました。

皆さまは、阪堺電車に乗られたことがありますか？私は初めてです。

社内のシステムは、運転席の横に料金箱があり、降車希望を知らせる押すボタンが各席にあり、まるでバスのような。見る物すべてが珍しく、楽しいです。

走り出すと、自転車並みのスピードです。数十メートル進むと、次の駅に到着しました。さらに、道路の信号が赤になると停車します。明らかに自転車の方が早いかも？と笑いがもれます。

住吉大社が近づくとも駅と駅の間隔が広くなり、ようやく走っている実感が持てるスピードになりました。それでも、車窓の景色はゆるやかに流れて行きます。電車のゆれも心地よく、のんびり景色とおしゃべりを楽しみ、とても癒されました。まったりチンチン電車の旅。おすすめです！



美味しい村「VISON」



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

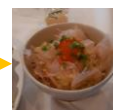


年に一箇所は初めての場所に行ってみたいものです。そこでインスタで見っていた三重県多気町にある VISON という商業リゾートに行ってきました。そこは食事が美味しくて、温浴施設があり、広くて気持ち良い。秋に行くにはぴったりです。関西から高速で約 3 時間、アクセスも良いので日帰りも良いのですが、日本最大級と謳っていたので、今回は一泊しました。多気町の山面を沿うようにある VISON は、ざっくりいうとホテルエリア、食のエリア、木育エリア、アートのエリア、温浴施設もある本草エリア、スマートICエリアに分かれています。徒歩でも車での移動も、電動キックボードでの移動も選べます。お楽しみの食のエリアでは、地元三重の食材を使って日本のトップシェフによるレストラン、日本の伝統食文化の工房、専門店が立ち並び、選ぶのが悩ましかったです。

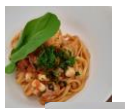
自分へのお土産も悩みました。噂に聞いていた味醂は衝撃の味！

かつおぶしに、ブレンドしたお出汁、そして伊勢うどんと、今も VISON 祭りが続いています。

書ききれませんが、三重大学とロート製薬の共同研究による薬草学に基づいた「木草湯」でゆっくりし、テラスに面した部屋風呂も楽しむなどゆったり過ごせました。回れなかったところは次回のお楽しみです。



とても贅沢なフードコート！



でもNo.1は尾糸の焼きおにぎりと味噌汁でした



## Full Smile!

今年最終のビジスト News をお送りします。一年間、大変お世話になりました。

●年末の営業のお知らせ 12月28日(木)11時45分までです。よろしくお願いいたします。

### リアル脱出ゲーム



大西 美佳  
(みかりん)



コロナ明け初の忘年会兼社内イベントを実施いたしました。

今回は、体験型謎解きエンターテインメントの『リアル脱出ゲーム』に6名で参戦です。ゲームの所要時間は解説込で100~120分。実際のゲーム時間は約60分。この間に謎を解き、脱出できないと、誘拐犯に撃たれてゲームオーバーです。成功率はなんと10%とのこと。

スタッフから説明用のシートを渡され、会場の部屋では、目隠しのサングラスをし、手足には手錠と足枷が。拳銃をもった誘拐犯一味からいろんな指示をされます。その間に脱出のためのヒントや情報、小道具を使って、謎を解いていきます。

部屋の真ん中には大きな壁があり、3名ずつに分けられて椅子に縛り付けられている状態でした。

お互いが見えないなかで、協力して謎を解くためには、全員での情報共有や、役割分担がキモになります。謎をとく、手錠の鍵を見つけ、最終、誘拐犯を欺き、脱出する。特殊警察部隊と名乗るナゾの声の主のサポートを受けながら、ゲームは進みました。しかし、あと少しのところ、時間切れでゲームオーバーとなりました。ああ、残念！ゲームのネタバレは厳禁とされているので詳細は言えませんが、とにかく面白かったです。終わったあとは、全員で一致団結してやったという達成感が味わえます。

みなさまも、チームでぜひどうぞ体験してみてください。



### 居心地の良い関係に感謝！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

11月の連休を使い、千葉県在住の友人宅で合宿を行いました。

参加メンバーは、アサーティブコミュニケーションの講師仲間、数年前に講師養成講座で知り合ってから友人です。そもそもの合宿の目的は、研修で使う動画撮影・プログラム作成と言ったことでしたが、昨年リフォームをした友人宅のお宅拝見も兼ねて集まった次第です。2泊3日の日程だったのですが、とても居心地が良く、あっという間に3日間が過ぎました。出会ってから数年と短い関係であり、職種もバラバラ、住む地域もバラバラで、付き合いと言っても月1回 ZOOM 勉強会で会う程度の仲なのですが、食べて喋ってする中もストレスを感じない楽しい時間でした。

お互いを凄くよく知っている関係でもないのに何故？を、友人達と考えたところ、なんでも率直に言い合える仲間、お互いを認め合っていることや、正直な自分で居られるからだろうと、言うことになりました。飾らない自分でいられる関係は良いですね。感謝です。

そして、今回の合宿では別の発見がありました。友人宅ではお掃除ロボットや電気圧力鍋、乾燥機などいろいろな家電が大活躍していました。友人曰く、家電を使うことで作業効率をUPして地味なストレスを手放す事が出来る。そして自分の時間を創り、新しいことをするのだそうです。当然やるべきこと事と疑問も持たずにいた家事に地味なストレスがあることを知り、目から鱗の話でした。早速やってみようと思います。まずは電気圧力鍋から。その前に置き場を確保せねば…。



〇〇様 ありがとうございます



澤井 文枝  
(ふみさん)



少し前に、ライドシェアについてニュースになっていましたね。一般のドライバーが、自分の車などで客を有料で運ぶサービスで、海外では普及していて、日本での導入の検討が始まったとか。ニュースを聞いて、タクシーならまだしも、一般の知らない人の車に乗るなんて怖いなあと感じていました。

ところが、意外と早く、その知らない人の車に乗ることになったのです。

それは、先日、母親の様子を見に帰省した時のことです、今回は娘も同行していて、1 日くらいは観光しようということになり、川下りができる溪谷に行ってみることにしました。ところが、連休と紅葉の季節の上、外国人観光客も多く、これは何時間並ぶのかとゾットして、船には乗らずに少し景色を楽しんで去ることに。せっかくなので、ひとつ前の駅にあった石のミュージアムに行ってみようと思ったのですが、次の電車までだいぶ時間がある。2 kmくらいだから歩こう！ということになり、いざ出発！しかし、分かれ道で迷っていると、車から女の人が声をかけてくださいました。道を尋ねると、「うーん、歩いても行けるけど、うーん、乗っていく？」「いやいやご迷惑でしょうし、道を教えてください」「うーん。まあ乗って行きなさいよ」、お言葉に甘えて乗せていただきました。

ミュージアムの職員さんに聞くと、〇〇様は以前にも迷っている人を乗せて来たことがあるとのこと。お名前を聞いても答えてくれず笑顔で立ち去られた〇〇様、本当にありがとうございました。

TOTO のショールームへ行ってきました。



米田 幸子  
(さっちゃん)



皆さま、こんにちは。温かいなあと思ったら、今度は真冬の寒さと、気温の差が激しいです。お風邪など召ませぬようご自愛ください。

さて、先日、お風呂場のリフォームを検討している友人に付き添い、TOTO のショールームへ行ってきました。ユニットバスの展示を見せていただきました。

担当の方がお一人付いてくださり、要望を聞き取って、該当する展示品を見ながら説明していただきます。実際に湯船に入ってサイズを確認したり、床を踏みしめてみたり、カタログではわからないことが体験できておもしろいです！

大枠が決まると、色味を決めるために模型を使って色合わせをしてくださりました。ミニチュアのユニットバスに壁材と床材のサンプルをはめ込みます。着せ替え人形ならぬ、着せ替えユニットバス。めっちゃくちゃ楽しいです！時間が許せば、いろいろな組み合わせを試したくなりました。

一生で数度しかしないであろう新築やリフォーム。それも高額。誰しもが失敗したくありません。このミニチュアのユニットバスで色味合わせをするアイデアは、本当に素晴らしい！感動です！！スタッフの方も親切で、さすがTOTOさん！安心、納得して購入できるように配慮が行き届いていて、素晴らしいです！

私のテレビ体操その後

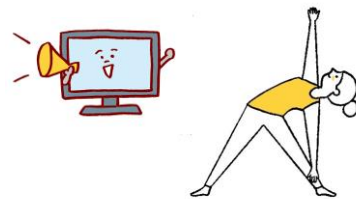


西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

11月で朝のテレビ体操始めて1年を迎えることができました！個人的なことでお恥ずかしいですが、うっかり寝過ごしたり、途中からやったりと皆勤ではないものの、うれしくて達成感があります。

なぜ、続いたのか振り返ってみると、本で読んだ目標設定のための「SMART法則」にはまっていたと気付きました。私が参考にした「SMART法則」は、

- S Specific(具体的な)
- M Measurable(測定可能な)
- A Action-Oriented(行動を促す)
- R Realistic(現実的な)
- T Time-related(期限が明確な) という項目です。



私が習慣化するためにしたことは、S(具体的に)＝朝、テレビのオンタイムに行う/M(測れるか)＝6:25～6:35の10分間を毎日/A(動機付け)＝寝起きでOK、前の夜にチャンネルを合わせておく、体操するとしっかり目が覚めて一日気持ちがよかった/R(現実的か)＝10分なら、見たままやるから難しくない、お金が掛からない/T(期限を決める)＝まずは2ヶ月やってみよう。その先のことはその時決めたらよい・・・でした。なるほど法則にのっとっていると、結果続くのかと改めて感心しました。今では朝のテレビ体操が当たり前の日常に。何事もどうせ続かないと尻込みしていましたが、この法則を味方にして、とりあえず試してみようと思います。

