

マルセイニュース 12月号

発行日 2015/12/22

株式会社 マルセイ
浦河町東町うしお1丁目
〒057-0005 ☎ 0146-22-5123



2016年1月からは一般内科・腎臓内科の診療も始まります。東町に開院した児童精神科・精神科「うらかわエマオ診療所」と放課後デイサービス「からし種」スタッフの笑顔のご紹介♥



魅力のある町！浦河で子育てしたいと転勤先から4年振りにUターンした野上さん家族。3人の子どもたちと一緒に楽しい笑顔です。



2016年も笑顔で「福」を迎えましょう！



堺町川沿い地域の台所を守り続けて34年。「フレンドショップきよし」さんでは川端清司さんと陽湖さんご夫妻の仲良し笑顔が待っています。



ショッピングセンターMio内「奈良薬局」さんでは、女性スタッフが笑顔で迎えてくれて安心♥



LPガスキャンペーンに2度目の当選をした山田高太郎さん宅では、こんなにかわいい笑顔に会えました！



来年、浜町通りで開業25周年。「カットクラブヒラタ」さんでは平田さん、理容師の中山くん、美容師の藤川さんが笑顔で迎えてくれます。



マルセイに入社して一年。われらがキョウちゃんの写真にもうれしい余裕が表われています^^



当社の車もお世話になっています。いつも明るい笑顔で応対してくれる東町の「甲鈴オート機」のみなさんです。

今年もご利用ありがとうございました！



年内も残すところあと少しです。おかげさまで2015年も大過なく送ることができそうです。これも、皆さまのご利用のおかげと改めて感謝申し上げます。

2016年も マルセイをよろしくお願い申し上げます



(株)マルセイ代表取締役社長

小山直(社長)

今年も事故がない一年を送れたことを、皆さまのおかげと感謝申し上げます。

年末を迎え、灯油の価格がさらに安くなりました。原油価格の下落には中国の景気後退、シエールオイルによる供給過剰、サウジアラビアによるシエール潰しなど諸説あり、世の中は複雑なのでそれらの要因が複合して現在の価格になっているのでしょう。いずれにしても、お客様はもちろん、販売店にとっても有り難いことです。

経営者の端くれとしては口に出すのも格好悪いのですが、わたしは経済が苦手です。経済の専門家や識者の言うことは正直よくわかりません。そのなかで、最近読んだ水野和夫さんの『資本主義の終焉と歴史の危機』は面白かった。20万部も売れている本ですが、わたしたちは終焉へむかう混乱の世をしばらくの間は生きていくしかないし、そのあとには何が来るのかはわかりませんと水野さんも正直に書いています。こういうスケールの大きい考えに触れると、自分の心持ちもすこしは大らかになるような気がしています。

昨年と同じ気持ちをお伝えしましたが、できることは毎日淡々と働くことだけ。お金が紙切れになるような大事件が起きても、「仲間」とか「信頼」とか、お金以外の財産を大事にする生活をしていけば、何とか助け合って暮らしていけるのでは？と思うのですが、甘い考えでしょうか。

そんな甘い考えの社長と共に、マルセイは来年も頑張りますのでよろしく願いいたします。良いお年をお迎えください。

経理・その他担当

黒澤さゆり(ばわふる)

今年もマルセイをご愛顧いただきまして、ありがとうございます。お客様に支えられてのマルセイです。ご利用いただくことに感謝申し上げます。色々なお問い合わせをいただきますが、全ての事にお応え出来ず失礼をする事もありますが、何かございましたら、まずは『マルセイ』へご連絡下さい。チーム・マルセイが待機しております。少しでも皆様の暮らしの安心にお役に立てればと思っております。どうぞ来年も宜しくお願い申し上げます。



灯油配送・メンテナンス他

氣田恭平(キョウちゃん)

マルセイの正社員になって一年。今年は資格試験にもたくさん挑戦しました。取得した資格を活かして、「タンクローリーほのぼの号」に乗車して灯油配送も始めています。小さな会社なので様々な仕事をこなさなくてはなりません。たった一人の20代の若者が、今年のマルセイの大きな力になつてくれました。社長の体力不足も補いながら、とにかく一生懸命に仕事に取り組んでいる真面目なキョウちゃんです！



ニュース編集・その他担当

小山祥子(マックス)



灯油配送・ストーブ分解整備

寺澤繁(てらさん)

今年も、「マルセイさん、みんなで頑張ってるね」「読んでるよ。ありがとう」と声をかけていただきました。私たちの方こそ、いつも本当にありがとうございます。健康に気をつけよう！と声を掛け合いながら頑張ってきたスタッフ一同でしたが、実は健康診断や定期検査で要チェックの指導を受けた者が何人も現われた年でした。先ずは元気で仕事ができることがいちばん！健康管理に気をつけて頑張ります。どうか、来年もマルセイの応援をよろしくお願いします。



廃棄物収集運搬担当

北野原英司(エイジくん)



この一年、雨の日も風の日も当社の仕事の中でも特に地味な仕事を黙々とこなしてくれました。ありがとうございます！すっかり頼もしい存在のエイジくんです。

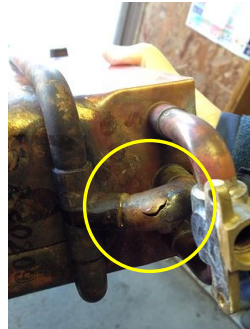


(株)マルセイ 第38期決算 税務申告終了しました！

11月19日(木)。例年のように大安の日を選んで、今年のマルセイの税務申告を終了しました。創業当初から一度を除いて、毎年自社で申告書の作成を続けていますが、今年も申告書の山を目の前に奮闘していたばわふるさん、本当にお疲れさまでした！日常業務その他が同時進行する中での申告書作成、本当に忙しそうでしたが、心労で瘦せたかな？

マルセイの第39期が始まってすでに3ヵ月。冬の繁忙期はまだまだこれからです。今期もみんな頑張りますので、どうぞよろしく願います。

年末年始の水道凍結 ご用心ください！



12月中旬だというのに雨の日が続きました。昨年は厳しい寒さの到来が早く、12月初旬から風呂釜や給湯器の凍結破損が相次いで社長が修理に追われましたが昨年とは大違いですね。

例年ですと、1月2月の大寒を迎えてからが給湯器などを凍結させてしまうことが多いです。



近年の異常気象は、本当に寒暖の差が大きいですね。今年は今のところ暖かい冬ですが、天気予報に注意しながら凍結防止に用心しましょう。

年末年始に帰省される方など、家を空けるお宅の場合は、特にしっかりと水落しをしてからお出かけすることを勧めます。



クリーンレディも 頑張りました！



今年は男性スタッフが担当する片付け仕事をご紹介することが多かったのですが、クリーンレディたちも地道に頑張っていました。

当社が最初に暮らしのサポート事業を始めたのは、「こんなこともお手伝いしてもらえますか？」と、お客様から相談をいただいたのがきっかけでした。以来、私たちに可能な困りごとの解決にお応えして早くも10年が過ぎました。

おかげさまで、毎年繰り返し依頼を下さるリピーターのお客様に加え、お客様からのご紹介によりお仕事をいただく機会も増えています。ありがとうございます。暮らしのサポート事業は、来年も地道に取り組んで行きます。どうぞ、よろしく願いいたします。



3名のお客様が
当選されました！

2015 感動エネルギー LPガス 感謝のプレゼント キャンペーン

おめでとうございます！連続当選者も！

当社から、今年は3名のお客様が当選。当選された方の名簿をいただいてびっくり！というのも、葛西さんは今回で3度目の当選。受賞内容もアップし、一昨年に次いで2年連続の当選です。山田さんも一昨年に次いで2度目の当選！何ともうれしいびっくりでした。初めて当選された岸谷さんも、良かったですね。当選された皆さま、おめでとうございます！

毎年企画されている北海道LPガス協会のキャンペーンでしたが、応募されましたか？マルセイで忘れずに応募したのはマックスだけ。残念ながら今年も当たらずじまいでした。53,842人の応募の中から何度も当選される方がいるのですから、やっぱり応募は大切ですね。

それにしても、来年こそはマルセイのお客様の中から「特賞一万円」を当てる方が現われますように～♪



一年前に比べ、背も伸びて大人っぽくなった葛西家の二兄弟。おめでとうございます！カタログからの当選商品選びは家族で楽しんで♡



乗馬療育に先駆地として取り組んできた浦河町

～乗馬療育ってなあに？

「馬は理想のセラピスト」

〈主催〉 浦河乗馬療育ネットワーク

11月30日(月)19:00～21:00

浦河町文化会館 ふれあいホール



11月30日(月) 19:00～21:00

浦河町文化会館 3階 ふれあいホール



乗馬療育についてのシンポジウムが開催されました。遠くは東京からの人を含め170余名もの方々が参加者と共に、関係者の方々から専門的なお話を聞く機会に恵まれ、浦河が乗馬療育という分野において国内で最も歴史のある先駆地であること、世界から注目されるような質の高い乗馬療育が育まれていることを改めて知りました。「うらかわ乗馬療育ネットワーク」(春日法子会長)の主催でしたが、浦河の乗馬療育がこれからも存続していくことを願い、さらなる発展と普及に尽力されている方々の熱意と愛が伝わってきたシンポジウムでした。

浦河の乗馬療育は、ここ10年余りの間、乗馬療育インストラクターの江刺尚美さんと理学療法士の小島愛子さんの二人が中心となり、乗馬が身体と心とに与える効果についての理論的な研究にも取り組んできました。早くから乗馬療育に注目していた東京大学の田中教授や北海道立

「馬産地だから出来ること」

「乗馬公園」を持つ浦河では、子どもから大人までが乗馬できる環境が整っています。また、高齢者や障がい者などが乗馬療育を利用できる機会にも恵まれてきました。というのも、浦河は日本初の乗馬インストラクター養成学校を開校(平成18年に閉校)したり、障がい者の乗馬大会が開催されたという歴史があります。また、町(行政)が単体で資金援助をしなから地域乗馬療育を支えているのも浦河だけ、日本全国でも他にはないそうです。

「この日のシンポジウムでは乗馬療育の具体的な効果や魅力の他に、浦河の乗馬療育が持つ、未知なる可能性についても話を聞くことができました。」



乗馬療育とは、日本ではまだまだ知られていませんが、世界的には「リハビリには馬を使いなさい」と医師が処方して保険が適用されるほどの効果が認知されています。



浦河の乗馬療育は、ここ10年余りの間、乗馬療育インストラクターの江刺尚美さんと理学療法士の小島愛子さんの二人が中心となり、乗馬が身体と心とに与える効果についての理論的な研究にも取り組んできました。早くから乗馬療育に注目していた東京大学の田中教授や北海道立

江刺さんと小島さんの二人は、今年6月に台湾で開催された乗馬療育の国際学会で研究発表をして世界からも注目されました。乗馬療育の現場に理学療法士が常駐しているのも日本では浦河だけです。もともとは千葉県の病院に勤務されていた小島さんですが、乗馬療育をするために浦河へ移住。江刺さんは浦河で開校された乗馬療育インストラクター養成学校の5期卒業生です。この二人が乗馬療育の先駆地である浦河で出会い、利用者の方々に寄り添いながら研究を続けて来た結果、現在の高い評価を受けるような乗馬療育にまで発展させて来ました。

「浦河での乗馬療育の取り組み」

総合研究機構の中島主査に協力をお願いし、サポートの必要な人が乗りやすい鞍を試作するなど、より質の高い乗馬療育を育てて来ました。馬は「人間を乗せること」や「運ぶこと」ができる動物です。馬に乗ることによって姿勢を維持したり、バランスをとることで平衡感覚の改善もできます。他にも、高齢者の方が乗馬した前後では、関節の動きが大きくなり転びにくくなるなどの効果が見られるなど、身体機能の回復にも大変効果があるそうです。浦河の乗馬療育は、そういう効果について数値で客観的に評価できるような研究を続けて来ました。

「人と馬、地域の共生を目指して」

今年の春、今までのような乗馬療育が浦河で続けられなくなるかもしれないという危機的な状況を迎えました。その時に、浦河から乗馬療育をなくさないで欲しいと立ち上がった方々がいました。数値で測らずとも乗馬療育の効果を知っているお母さん方です。

乗馬すると、普段はできないような身体動きが自然にできてしまったり、特別な笑顔になるそうです。乗馬を本当に待ち望んでいる子どもたちのお母さんや、乗馬療育を何とか浦河に残したいと願う人たちが奔走尽力しました。その結果、この日の登壇者のお一人でもある角居勝彦調教師の主催するホースコミュニティが町から受託事業を引き継ぎ、浦河で継続できることになったのです。

角居さんは、「最多賞金獲得調教師賞」などを幾度も受賞されている競走馬の世界では有名な方です。その角居さんが、「馬産地浦河には乗馬療育の分野においても歴史があること。行政に関わり、毎日馬を活用している専門の現場がすでにあること。専門的な普及研究も行って来たなど、乗馬療育の環境が整っている理想形であり、その可能性は未知なるものがある。」と評価し応援されています。

「これからは全国、世界に向け、浦河の乗馬療育」として情報を発信するなど、町をあげて支援と協力の輪が広がって欲しい。浦河の乗馬療育を本当に大切に思う人たちの熱意に満ちたシンポジウムでした。

マックス

地域デザインカフェは、原則毎月第2木曜日の開催です。参加費は通常一人500円。そのお金で運営を続けています。



職場からダッシュで駆けつけて準備をしてくれた「食つなボーイズ」のお二人。ありがたかったー！



一年に一度だけ。お楽しみじゃんけんゲームの勝者3名に、「浦河の特別栽培米」が当たりました。みんなでおいしく楽しいデザカフェでした。



最初にお米が当たった三島さん♪ 手渡す生産者の竹内さんもうれしそうでした。



うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会

地域デザインカフェ Vol.35

『うまい！浦河米で年納め』

12月10日(木) 東町ふれあい会館 19:00～21:00 参加費1000円

ささやかであっても「食」をキーワードに人や地域がつながっていく場のひとつとして、来年も続けていきたいと思っています。

うらかわ「食」で地域をつなぐ協議会

年内最後のデザインカフェは「浦河の特別栽培米」をはじめ浦河の食材を使った料理が並んだ食卓を囲んでワイワイと楽しみました。

参加人数の多さなど目指してはいませんが、振り返ってみると今年11回開催したデザインカフェの参加者数は、延べ人数で339名。ちょっと、びっくりです。

スタートから、間もなく3年を迎える地域デザインカフェです。毎月開催を続けて来ましたが、今年は息切れして一度だけ、9月に初めて開催をお休みしました。



仕事が終わってから駆けつけてくれた「食つなガールズ」のみなさん。ただ一人の強力な助っ手男性は、小野寺皇司さん。一年振りの出番、ありがとうございました！



一年のデザカフェを振り返り大人37名、子ども5名での大食会。おしゃれなイメージのテーブルセッティングに、「こういうのって良いですね～。何だかワクワクしますね」と浦河のお料理も大好評でした！^^

5. 皆で作った手まり寿司を食べて「楽しくておいしかった！」「今度からは浦河の特別栽培米を買って食べますね」と、後日届いたうれしい感想のひとつでした。

『やめないよ』と『とまらない』

三浦知良 著 (1967～) 新潮社 発行

セリエAを離れて七年目。旅行でジェノアを再訪したとき。空港で預けた荷物を受け取るとスーツケースに「グラツェ」の張り紙が。やられた、泥棒だと思ってよく見ると、「ありがとう。七年前宿敵サンプドリアからゴールを奪ってくれて。」と書いてあったんだ。僕の得点を忘れずに称えてくれたんだ。(本文より)

最近読んだ本の中より…



三浦知良さん。キング・カズ。48才にして現役のサッカー選手です。本書は40才を過ぎてから現在まで、毎月新聞紙上に掲載されているコラムをまとめたものです。掲載誌が日経ということもあり、街で経営者だという方々からずいぶんと声をかけられるようになったと後書きに書かれています。

たしかに、一人のサッカー選手が日々どんな姿勢で練習に取り組んでいるかが本書を読むとよく分かるのですが、読者は思わず自らの仕事への姿勢と較べてしまうでしょう。カズはなにがスゴいって、仕事の「準備」への取り組みがスゴいんです。仕事は仕事をする前に始まっている、その時間をおろそかにする者には一人前の仕事はできないということをや、こういう一流のスポーツ選手や職人たちはよく知っているんですね。わたしのようないかな人間が凡庸なのは才能が無いことが問題なのではなくて、「仕事の準備」にアイツ頭おかしいんじゃないか？と思われるくらい時間を費やせないことです。飽きるし、他のこともやりたくなるし、汗かかないで上手くいく方法はないかと考えたりしてしまいます。そこがちがうんですね。カズすごいわ。

本書にはたくさんさんの仕事に活かせるような「良い言葉」があるのですが、わたしは冒頭に紹介したジェノアでのエピソードが一番好きでした。カズがセリエAにいたのはわずか一年です。

でもそのゴールを覚えているイタリアの人たちがいる。うれしいですね。十代でブラジルに渡ったカズは、人種や国籍の壁を知っています。差別も経験しています。でもさらに踏み込むと、国や民族はちがっても個人と個人で付き合えることもよく知っています。異文化を持つ人間と仕事をするのがカズには特別なことではありませんでした。トルシエ監督には、「君は日本人と違う。外に出たことのある人間で、出ることに慣れていて」と言われ、彼は若い選手に外国へ出ること勧めていたと記しています。

マンチエスター・ユナイテッドで活躍した韓国の英雄 朴智星は若いころJリーグでカズと同じチームでした。日本人のストライカーが韓国では好かれなかったのは当たり前。自分にも偏見があったが、実際に会ってみるとその人柄にひきよに魅了された、インタビュで語っています。朴智星選手は東日本大震災の直後にベトナムでチャリティ・マッチを開催しますが、その試合にカズを招待しています。

「カズさんとサッカーするのも最後でしようから。」そういう朴智星にカズはこう反論したと言います。「最後、ってどっち？ 僕ならまだまだ大丈夫ですから。」



社長

「浦河を音楽であふれる町に」 「立花泰彦ソロ・ライブ」



11月29日、浦河在住のベース奏者、立花泰彦さんのライブに行ってきました。今年3月から始まったソロ・ライブは今回で9回目。毎月、大黒座で開かれています。このソロ・ライブを聴きに行くのは久しぶりですが行って良かったとつくづく思いました。

一曲目がオーネット・コールマンというかつての名ジャズ・プレイヤーの名曲だったのですが、これにまず、びっくり。家に帰ってから久しぶりにO・コールマンを聴いてしまいました。コンサート後半には新冠在住の女性で、アマチュアの佐竹理尚さんのサクソフとのデュエット演奏がありました。まずはS・ロリンズの「セント・トーマス」。テナーを習うなら絶対に演じてみたい曲ですね。次に「打ち合わせにはなかつたけど、即興で吹いてみようよ。」と立花さんがベースを弾き始めたのですが、これが乗せる乗せる。ウマイタじやなく、佐竹さんのサクソフが歌うんです。音楽っていいなあと思いました。

この日は、一回目のソロ・ライブのときに演奏したのと同じ曲も演奏しました。「星に願いを」ともう一曲は忘れてしまいました。星のシリーズです。ずいぶんとベースの弾き方が違うのに驚かされました。深みが増しているというか、やっぱりプロはすごいなあ、続けるところなるのかと感動してしまいました。都合が良かったら次回もぜひ聴きに行こうと思ったコンサートでした。

それにしてもベースのソロ・ライブが毎月ある人口一万人ほどのまちで、本当にスゴくありませんか？ しかも、千円です！

社長



だまっこに焼き色がついていたら、もっとおいしそう



ガスを使っておいしくクッキング

鶏つくね だまっこ鍋

“だまっこ”は、“きりたんぽ”のようにごはんをつぶして丸め、こんがりと焼き目をつけるのが大切です。ふわふわの鶏つくねや野菜と一緒に煮込むとおいしい鍋が完成！各家庭で好みの具材も加えて楽しんで下さい♪



●材料（2～3人分）

白菜 1/8個
ねぎ 1本
えのきだけ 1袋
水菜 1/3束



B

水 6カップ
こんぶ(だし用) 3g
しょうゆ、みりん 各大さじ

【だまっこ】

ごはん 300g
塩 少々

【鶏つくね】

鶏ひき肉 300g
玉ねぎ 300g(大1個)



A

片栗粉・砂糖・しょうゆ 各大さじ1
卵 1/2個

●作り方 クックパッド プロのレシピ参照

1. 鶏つくねを作る。玉ねぎはすりおろし、汁けをしっかりとしぼる。ひき肉、Aと一緒によく練り混ぜる。
2. 白菜はざく切りにし、ねぎは斜め薄切り、えのきは根元を落としてほぐす。水菜は5cmほどの長さに切る。
3. だまっこを作る。ごはんをすりこぎなどでつぶし、塩を加えてひと口大に丸める。フライパンに油をしかずに並べ、こんがり焼き目をつける。
4. 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったらつくねのタネを丸めて入れ、煮る。つくねに火が通ったら、野菜を加えて煮て、だまっこを加え、サッと煮ながら食べましょう～♪



玉ねぎをたくさんすりおろすのがいちばん大変でした。でも、たくさん入った方がふわふわで甘みも出ておいしいです。最後にラーメンを加えて食べておいしかった！



「ねえ。前は何かが残念だったんだっけ？」とばわふるさん。「張り切り過ぎると大きく失敗するから、今日はさらっと忠実に作るね～」と答えたマックスでしたが・・・野菜をたくさん入れた分、味付けも薄くなり、ふわふわつくねにも仕上がってない！鶏肉を増量したのに玉ねぎが足りなかったのですが、「どこがレシピに忠実なの？」とマックスの暴走を見抜いたばわふるでした～。てへへ・・・
でも、おいしい鍋でしたよ。どうぞ、お試しください^^

♡ やっぱ、冬は鍋が温まりますね～

試食した人	今日の料理は★いくつ？(最高得点 ★3個)
社長 (2.7)	★★★ 「だまっこ」に焼き色があつたら良かったね
キョウちゃん (3.0)	★★★ あっさりしていて、野菜もいっぱい食べれます
ばわふる (2.5)	★★★ 私には薄味だった。 でも、寒い冬にはやっぱり鍋だね^^
マックス (2.5)	★★★ 後からラーメンを入れて食べる時に、 もう少し塩と醤油で味を濃くしても良かった。



「だまっこ」は、ごはんを半分くらいまで潰す感じで良かったのですね。今回は潰し足りなかったのと、お屋に間に合わせようと急ぎ、焼き色をしっかりとつけなかったのが失敗でした。
残りご飯で「だまっこ」を作って冷凍しておくと、色々な鍋に使えそうですね。ぜひ♪

社長のちよつと長い「コラム」

「2015年・わたしの五大ニュース」

今年も残りわずかとなりました。恒例の「わたしの五大ニュース」で今年のこのコラムを締めたいと思います。思いつくまま、順位ありません。

一、タンクローリーを入れ替えました

新車ではありません。新車ではありませんが、まだ五年しか使っていないというのはわが社にとっては新車同様のタンクローリーです。十年とか十五年ものというのがウチでは普通でしたから。やっぱり新しい車は良いですね。乗っていて気持ちが良い。なぜかブタさんの絵が車体に描かれています。お子さんには人気です。子どもは灯油を買ってくれませんが、そのお母さんたちが買ってくれるとうれしいです。

二、ゴミ収集車を入れ替えました

新車ではありません。新車ではありませんが、まだ数年しか使っていないというのはタンクローリー同様、わが社にとっては新車のようなトラックです。やっぱり古くないトラックは良いですね。そしてこのトラックはパワーがあります。トラックに乗る人はよく「存じのよう、車替えたの？この車、チカラあるぜ。」と声を掛けられました。たしかに上り坂もぐいぐい走りますよ。大事に大事に乗っています。



三、娘が結婚しました

トラックの話のあとが娘の結婚かよ、と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが順番はありませんので。こつちの話題が先ではとか言わないでください。わたしは良い父親とは言えなかったのですが、今となってはいろいろと後悔もあるのですが、とにかく感慨無量です。これからは大変な世の中になると思いますが、好きなように生きてください。本当にオメデトウ。

四、息子のライブに行きました

これ本当は五大ニュースには入らないんですが、娘のことを書いたので一応息子のことも少しばかり。四人でロック・バンドやってるんですね。食えないので仕事もしています。仲間の二人は幼なじみなので、三人が浦河出身のバンドです。親がライブに行くなんてこつちも恥ずかしい子どもの方もそうなんですが、一度はと思つて行ってみました。けっこう良い演奏でした。親バカ(笑)。まあ、売れることはないだろうというタイプの音楽なのですが、好きなんだからね。これからは大変な世の中になると思いますが、自由に生きてください。

五、世界が軋(きし)んでいます

食べて、働いて、遊んで、寝る。これが当たり前にできるのが平和。この数十年間、一部の豊かな国だけがこれを楽しんできましたが、それが終わろうとしています。一から四まで紹介した個人的な出来事に一喜一憂できるのも平和があつてこそです。食べて、働いて、遊んで、寝る。来年以降もそれができる世の中であつてほしいものです。良いお年をお迎えください。



さのばわふる日記



今日から、私の年齢は、なんと三十四歳です。うふふふ。いや〜まいったな〜。そんな風に言われても〜困っちゃうな〜(山本リンダ風に)

「スゴイですよ。実年齢よりかなりお若いです。三十四歳ですね。」

健康診断で看護師さんから言われたお言葉。まあ、何が若かったかと言うと肺活量なんです。

肺機能が若いらしいです。これが若いと何が良いのか全く分かりませんが、看護師さんが、やたらとおだててくれたので、その言葉だけが残っていました。

そして、去年の結果と見比べて数値の確認をしたところ！去年、過去最高の記録を残した体重でしたが、なんと5キロの減量に成功していました。私の中で、去年の体重は抹消していたので、あんなにあつた事を忘れていたので自分でもビックリしました。

これで、新年に掲げた目標はクリアしたと言うことで社長！よろしいでしょうか？

しかし、こんなことを喜んではいられません。日々の食生活がもろに現れてきています。

悪玉コレステロール値が、少し標準より高かった。

先生曰く、「このくらいの数値なら食生活を気をつけるだけで大丈夫ですね。」との事。

先生、その食生活を変えられないんですよ。

野菜は食べたくないし、甘いものは食べたいし。

でも、年齢を考えると摂生しなくてはならないですよ。これで、来年の目標が決まりそうです。

ということ、今年も楽しく元気に一年を締めくくれそうです。当社をご愛顧いただきまして、ありがとうございます。

新年も笑いとパワーを皆様にお届けできればと思っております。皆様、お元気で良いお年をお迎え下さいませ。

来年も『マルセイ』を宜しくお願い致します。

発行 株式会社マルセイ

灯油・プロパンガス販売・機器修理

廃棄物収集運搬・暮らしのサポート事業

冬季期間(10月~3月) 定休日: 日曜・祝祭日 営業時間 8:30~6:00 土曜3:00

編集 おはなし家(マックス)

発行部数 3500部

【Emailアドレス】 marusei.gs@gmail.com

【マルセイブログ】 「マルセイブログ」で検索してください

〒057-0005 浦河町東町うしお1丁目9-3

TEL 0146-22-5123

