

マルセイニュース 1月号

発行日 2020/1/22

株式会社 マルセイ

浦河町東町うしお1丁目

〒057-0005 TEL0146-22-5123



2020年、今年も良い年にしましょう！



穏やかに新年を迎えました。みなさまはどんなお正月をお過ごしでしたでしょうか。

1月12日(日)、浦河町総合文化会館では新成人122人が出席して今年の成人式が開催されました。新成人のみなさん、ご成人おめでとうございます。今年は記念写真(記念に贈呈されます)を撮影したあとの、少しリラックスした新成人の様子のご紹介です。

皆さまにとっても明るい一年でありますように。本年もよろしくお願いいたします。

表紙	ご成人おめでとうございます
P2	お客様の一層の安心のために
P3	当たる！新春クロスワード
P4	鈴木翁二さん作画の歴史絵本
P5	美しい手仕事の浦川太八さん
P6	自分で自分の人生を考える
P7	今月のレシピ・簡単そぼろ親子丼
P8	さよなら原稿/今年こそ変える



式典前の記念撮影会場の様子です。今年はお父さんの姿も多かったかな？昨年(101人)より参加者が多かったからでしょうか、来場されていたご家族が多かったように感じました。おめでとうございます！



(株)マルセイを、今年もよろしくお願いいたします!

新年は穏やかにスタート

新年あけましておめでとうございます。

今年は新年早々、米国トランプ政権がイラン軍の司令官を殺害し、中東情勢が一挙に緊迫する事態となりました。地方の零細燃料店としては(お客様ももちろんだと思えますが)生活に直結する石油価格の動向が気になります。

しかし今回は今まで以上に、何かのきっかけで複数の国家を巻き込んだ戦争に突入する可能性を感じてしまいました。平和を願うばかりです。

さて、年末年始は札幌の実家で家族と過ごしました。毎年そうなのですが、だから紅白歌合戦をみながら食べたり飲んだりして過ごします。テレビのない我が家は、今回の暮れも一年分のテレビを実家で吸収してきて平和そのものでした。

マルセイは何件かのコンロやストーブの故障対応に駆けつけましたが、今のところ大きなトラブルもなくゆるゆると2020年が始まっています。

選ばれる会社目指して

私自身は、今年から年初実施となった会長主催の経営合宿に参加してきました。夏冬と年2回の開催ですが、早いものでもう5回目です。今回も仲間と一緒に本当に実りのある時間となりました。



以前、ニュースにも書いたように、社長を交代してから自分なりに考え抜いてこんな会社にしていきたいということを経理に伝えていました。もちろんその時の気持ちに偽りはありませんが、まだまだ考えるべきことがありました。勉強合宿で熟考した中で、いかに未熟で拙速だったかと気付かされました。おかげでよりよい計画づくりができそうで今からワクワクしています。しかし問題はどうか社員に伝えるかです。

たった数ヶ月で方針が変わると戸惑うんじゃないか。今すぐ伝えるべきなのか。

うーんと悩んで、ついにもっとも理解ある部外者たる妻に相談しました。

「どうせ社長の言ったことなんて誰もたいて覚えてないからその大事などころだけすぐ伝えてあげたら? それで前はなんだっけ?」はい。そのとおりでございます。

マルセイ一同、浦河に住むなら絶対選びたいと支持されるような会社を目指してがんばります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

社長 武藤 拓也



マルセイの灯油とガスをご利用のお客様には 繁忙期でも迅速・誠実に対応させていただきます!



今年もご相談いただきましたが、最近では少なくなった煙突付きの開放式ストーブも対応可能です。

社長

時々お問合せがある、ストーブやコンロ等の修理についてお知らせいたします。
当社では、灯油やガスのお取引のあるお客様の安心安全のために、設備の不具合や故障には最大限の対応をさせていただいております。
当社からご購入頂いたストーブやコンロはもちろん、他店で購入した製品や接続される配管、タンクにいたるまで、あらゆるトラブルに迅速・誠実に対応させていただいております。お問合せから一両日中には駆けつけ、安心してご利用いただけるようお客様の希望や予算を踏まえた最善策のご提案にも努めてきました。

当社の設備修理をご希望の際は
灯油・ガスの定期取引を
お願いいたします



2020年 新春マルセイお年玉クロスワードパズル

今年も！「お年玉灯油」をプレゼント！

灯油100ℓが2名様に当たります



①ア	イ	ウ		②エ		オB	カ
③				A		④	
				⑤	ケ		
⑥	キ		クE		⑦		
	⑧					C	⑨
⑨コ					⑩		シ
		⑩				⑪サ	
⑫F					⑬D		



こたえ 当社の新社長は…

A	B	C	D	E	F

● 《ヨコの力ギ》

- ① 内閣総理大臣が主催する公的行事「●●●を見る会」
- ② 箱根駅伝優勝！青山学院の○○○○は、原普
- ③ 2019年流行語大賞
- ④ 来年の干支は？
- ⑤ ひといきに
- ⑥ 最近、了解を略して「○○」と返信がくる
- ⑦ 死者の霊に供え物をして、死者の冥福を祈ること
- ⑧ 沖縄の世界遺産が火事に
- ⑨ 主君、貴人を指している敬称
- ⑩ 相手になる敵がないほど強いことを
- ⑪ ステーキの焼き方。表面は焼けているが中は生で赤い状態
- ⑫ 宮迫です。○○営業で活動停止
- ⑬ 平成天皇が○○○し、平成は終わった

● 《タテの力ギ》

- ア、合成麻薬を所持して逮捕された、○○○○エリカ。
- イ、男の子を呼ぶ時の敬称。女の子は「ちゃん」。
- ウ、物事が解決しない事。○○○あかない。
- エ、大樹町と浦河町とにまたがる標高1,600mの○○○岳。
- オ、今年のオリンピック開催地は？
- カ、髪を梳いて整えたりする道具
- キ、リチウムイオン二次電池の発明者
ノーベル化学賞受賞の○○○彰氏
- ク、小泉進次郎と結婚した 滝川○○○○○
- ケ、日本神話の神、月読命
- コ、江戸時代。店を構えていた髪結いの呼称
- サ、2019年、今年の漢字は？
- シ、思いがけなく会うこと、めぐりあい



【応募方法】

- * こたえ
- * 郵便番号・住所
- * お名前
- * 電話番号

メッセージを添えていただけたら嬉しいです^^

切手
63円

〒057-0005
浦河町東町
うしお1丁目9-3
(株) マルセイ

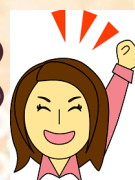
■ 締切り 2月10日（月） ■ 抽選日 2月12日（水）



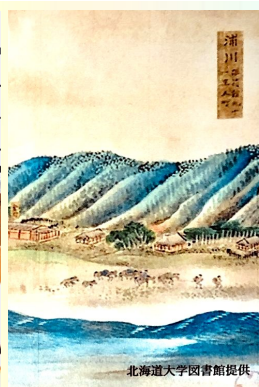
* はがきは10日消印有効 * メールは10日まで必着
メールアドレス marusei.gs@gmail.com

* 住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく

今年のクロスワードも楽しんで下さいね。
ご応募お待ちしております♪



* 当選者のお名前は次号で発表します



『浦河地歴さいこう会』制作

鈴木翁二さんの作画で 浦河の港とまちの150年が 歴史絵本になります！

将来を担う子どもたちから大人まで家族そろって楽しく学べる浦河の歴史絵本を！と『浦河地歴さいこう会』が昨年から取り組んできた絵本制作プロジェクトが終盤を迎えています。作画は町内在住の漫画家・鈴木翁二さんが担当！表紙はこんな感じに仕上がるのかな？今からこの絵本を手にできる日が楽しみです♪

浦河の港とまちの150年の歴史をまとめた絵本『浦河の港とまちのはじまり』の制作が漫画家の鈴木翁二さんの絵で作られるかも！と聞いたのは昨年秋のこと。実現したら、きつと素晴らしい本になるだろうという思いは、表紙の絵を見せたいだいて確信に変わりました。鈴木さんの描く絵の世界に加えて町も港も、いきているんだなあ、二人は思いました。『という一文にも心をぐつと掴まれたからです。今を生きる子ども二人が時空トロッコに乗って時空を超え、現在から昭和、大正、明治初期へと150年前までの時空をさかのぼるお話だそうですよ。鈴木さんの作画で歴史絵本が発行されるなんて浦河だからこそですね。全国の熱烈な鈴木翁二ファンが知ったらびっくりすること間違いなし！です。

浦河の港とまちの150年の歴史をまとめた絵本『浦河の港とまちのはじまり』の制作が漫画家の鈴木翁二さんの絵で作られるかも！と聞いたのは昨年秋のこと。実現したら、きつと素晴らしい本になるだろうという思いは、表紙の絵を見せたいだいて確信に変わりました。鈴木さんの描く絵の世界に加えて町も港も、いきているんだなあ、二人は思いました。『という一文にも心をぐつと掴まれたからです。今を生きる子ども二人が時空トロッコに乗って時空を超え、現在から昭和、大正、明治初期へと150年前までの時空をさかのぼるお話だそうですよ。鈴木さんの作画で歴史絵本が発行されるなんて浦河だからこそですね。全国の熱烈な鈴木翁二ファンが知ったらびっくりすること間違いなし！です。



地歴さいこう会の方々の浦河の地理と歴史を大切ににより良い街づくりを！という熱い思いがあつたからこそ実現ですね。おじさんたちはすごい！と思いました。知恵と力を寄せ合いあきらめないで取り組み続けてきた歴史絵本づくり。その夢の実現まで、あともう一息ですね。楽しみです！

マックス

【応援をお願いします】

絵本刊行のための財源を補う寄附金を募集しています。完成した絵本は寄附者のほか、無償配布として浦河町の幼稚園から高校生までの各教室や公共施設に配布予定です。一口2千円で、何口でも可能です。（寄附者には絵本が贈呈されます。）

※寄附金協力者には出版時に「芳名を添付します。そのことを希望されない方はお知らせください。」

【寄付金の振込先】

① ゆうちょ銀行
郵便振替
02730750571
口座名
「浦河地歴さいこう会」

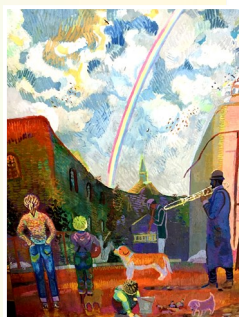
② 日高信用金庫 本店
普通預金 02995992
口座名
「浦河地歴さいこう会」

【浦河地歴さいこう会】

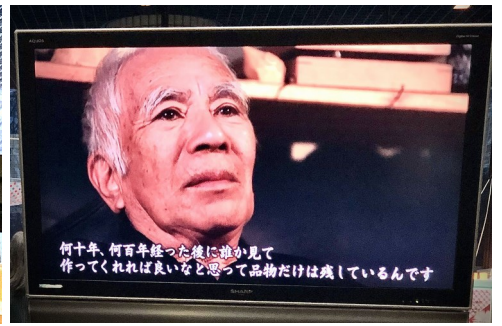
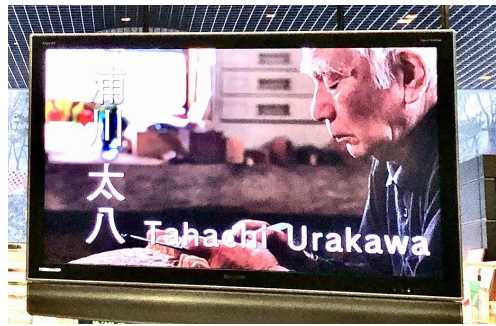
連絡先

お食事松山（浦河町大通り4）
代表 松山和弘
Tel 0146-22-2236

浦河在住36年の漫画家 鈴木翁二さんの漫画本はフランス、スペインなど、世界各国で発刊されています



浦河在住36年の漫画家・鈴木翁二さん。「その叙情をたたえた画風と不思議な味わいのある作品世界は、いまでも全国のファンから根強い支持を集めている。」とも評される鈴木さんの作品は、昨年までカナダとフランス、スペインで出版されました。加えて今年はイタリア、スイス、更にロシア、中国での出版が決定しているそうですよ。春には出版記念に併せてイタリアから招待を受けており、イタリア行きが決まっているという国際派の漫画家です。



アイヌ木彫り作家・アイヌ伝統工芸師 浦川太八さん 北海道立近代美術館『アイヌの美しい手仕事展』で わが町の人と仕事が紹介されていました！

見応えがあった
美しい手仕事

お正月休みに、北海道立近代美術館（札幌市）で開催されていた『アイヌの美しい手仕事』展へ行ってきました。日本民藝館を創設した柳宗悦と型絵染で人間国宝に認定された染色家の芹沢銈介（けいすけ）の眼によって蒐集されたコレクション中心の見応えのある展示会でした。

素晴らしい作品の数々に出会えて幸せいっぱい気持ちで展示会場を出ると、広いロビーに設置されていたモニターの映像に目が留まりました。

あれ？
うちのお客様？

映っているのは太八さん？そうです。浦河在住の浦川太八さんがマキリ（小刀）づくりをしている映像が紹介されていました。真剣に見入っている人たちの中には、私より先に展示会場を出た夫の姿もありました。もちろん私も仲間に加わって最後まで映像を見ました。

帰宅してインターネットで検索してみるとすぐに放映されていた映像をみつけました。技（わざ）は、浦川太八（公益財団法人アイヌ民族文化財団）というタイトル動画です。

映像に映し出された世界に魅了されました。淡々と語られる太八さんのお話にも、その見事な手仕事にもです。昔のアイヌの人が残した手仕事展を見に行ったら自分の町の宝物にも出会いました。こんなに素晴らしい手仕事を残している人がこんな身近にいたなんて！その技術の素晴らしさも、伝統を継承しながらの生き方についても少しも知りませんでした。



浦川太八さんが実際に猟に使うマキリ（小刀）の製作を得意とする、北海道ウタリ協会優秀工芸師に認定されている方だと知りました。

小刀1本で作る
マキリ作りの名手

太八さんは、実用性を大切にしながら、小刀1本だけで線彫りや緻密なウロコ彫りなどの模様を彫り込んで見事なマキリを作られています。

自分が猟で獲った鹿などの解体に使うマキリを自分で作るうと、自宅に残されていた古いマキリを真似て作ったのがマキリ作りのはじめだったとか。開拓記念館（現・北海道立総合博物館）にも3、4年かけて何度も通い、地下の倉庫に眠っている昔の人が残したマキリや民具を見せられて勉強したそうです。

見よう見まねから始め、何度も失敗を重ねながら作り続けて来て、今では名手と呼ばれています。太八さんのマキリは、この4月に白老町にオープンするアイヌ民族共生象徴空間「アポロイ」にも展示されるそうですよ。ぜひ見に行きたいと思いました。

郷土博物館には
お母さんの作品も

西幌別の国道沿いにある「ホロベツ民芸」にて工芸品の販売や、伝統工芸品などの製作をしている太八さん。今の時期は狩猟で出て留守の方が多いそうです。自作のマキリも出番が多そうですね。浦河町立郷土博物館では、太八さんのお母さんの浦川タレさんのアツシ織の作品などにも出会えますよ。

今年はアイヌの人の美しい手仕事を、たくさん見たいと思います！

マックス



近代美術館のロビーで放映されていたこのマキリの制作者が浦川太八さんを知ってうれしかったー！右2枚の写真は、撮影が許可されていた柳宗悦コレクションからのご紹介です。

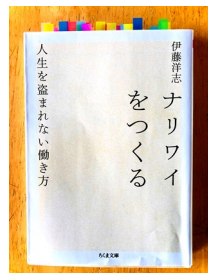


『ナリワイをつくる 人生を盗まれない働き方』

伊藤 洋志 (1979~) ちくま文庫発行



最近読んだ
本の中より...



現在「新しい働き方」として提唱されているのは、これからさらにグローバル化が進み競争が激しくなる、だから世界に通用する高いレベルで能力を磨き、自分を広告的に宣伝し、稼げる仕事をしていこう、おおよそこんな考え方が大半ではないか。グローバル社会で全世界を相手にした殴り合いの競争をして健康が維持できるのは、かなりのバトルタイプ(戦闘型)だけだ。(本文より)



楽しそうですね^^農家で収穫作業中の著者

これからの時代は
ナリワイ(生業)を
3個以上持っている
と面白い

著者の伊藤さんが本書を書いたのは32才のとき。今から8年前のことです。「これからの時代は、一人がナリワイ(生業)を3個以上持っていると面白い」と著者は言っています。その複数のナリワイを合わせた収入で暮らしていく知恵をしぼってみよう。

本書を執筆していた頃の伊藤さんのナリワイといえば、京都のシェア別荘の運営、モンゴルに特化したツアーの企画、大学での講義などです。さらに「全国床張り協会」と「ブロック塀ハンマー解体協会」という何やら聞き慣れない職人ギルド(職業別組合)も、全国に展開しているのです。

こんな一見すると、ゆるふわで良いじゃん!のような生き方を著者が提唱するのは何故でしょう。わたしはゆるふわとは真逆に、真剣に「生き抜く」ために提唱しているのだと思います。本書はバブル崩壊後に10年間ほど続いた就職氷河期を経験したロスジェネレーション・ロスジェネ世代(向けた、サバイバル指南書)です。著者と同じロスジェネ世代の仲間へ、君たちも人生を盗まれるなよと呼びかけています。

著者の伊藤さんにも会社員時代がありました。日夜働いていた会社員時代は、仕事と家が完全に分離していて、人生の一体性が感じられなかったといいます。しかも当時の記憶が薄い。このころの自分のように「人生を仕事に盗まれる」とことをやめよう、別の生きる道はあるんだと、著者は提

「人生を
仕事に盗まれる」
そんな生き方は
やめよう
別の生きる道はある

唱しています。
わたし(昭和33年生まれ)から上の世代の方には、今

ひとつピンとこない人も大勢いるでしょう。「仕事が忙しくて人生が盗まれるって何だよ、それ。俺たちの時代はもっと働いていたぞ」とたしなめたくなる世代。でもね、わたしも昭和の人間ですが、やはり今の社会は昔と違うと思うんですよ。

私たちの時代には、仕事で日夜忙しかったときには「いや、この仕事は疲れたな」と言っていたものです。今はたぶん「まったく、この会社には消耗させられるわ」というのが本音ではないでしょうか。私たちの時代ではわたしたちは人間だったから「疲れた」けれど、今の時代、企業にとつて人は消耗品だから「消耗」させられるわけです。

そんな消耗戦を維持できるのは戦うことが好きなタイプだけだから、そうじゃない君は違う生き方を考えないか、本書はそう呼びかけているのだと思います。あとがきの一節があつぱれです。

「私は厳しい社会を肯定しません。厳しさに必要性があればある程度はいいですが、この厳しさは無用のものです。」

(本文より引用)

会長

自分で考える合宿へ



1月11~12日と2日間、若者たち4人を含め6人で経営計画作りの合宿をしました。今回も楽しかったです。

経営計画といつても、別に会社を経営していかなくてもいいんです。自営、団体職員、学生でもかまいません。要は自分がほんとうにやりたいこと、やりたくなくてもやらなきゃならないことなどを、自分で考える「合宿」です。アドバイザーが会社再生・財務再建の専門家なので、もちろん会社経営者でも参加できます。

十勝でロッジを一軒借りて合宿するのですが、向こうはやはり日高より寒いですね。朝、夜明け前のウォーキングは耳当て必須でした。けれど、気持ちがいいです。合宿中、我々散歩以外はほとんど出かけるので、ロッジのオーナーがびつくりしてました。二にきて遊ばないだもんね、と。(笑)

自分の課題を突破しよう

何が楽しくて休日にお金をかけて勉強会なんかに参加するんだらうと、みなさん思うことでしょう。もつともです。それでも参加するメンバーは、ヒリヒリするくらい切実に自分の抱える「課題」を突破したい、状況を前進させたいと思つて合宿にやってくる。そういう若者たちと付き合うのは、ほんとうに楽しいです。彼らがわたしをどう思っているかはわかりませんが(笑)。

わたしは温泉愛好家でもないし、お酒もほんの少ししか飲みませんが、合宿打ち上げのときの温泉とビールは最高です。半年後の夏の合宿がいまから楽しみです。

会長



お父さんにも簡単に作れます！作ってみてね^^



ガスでおいしくクッキング

簡単そぼろ親子丼

時短調理といえばやっぱり丼ですね！調理時間が短くて出汁いらずで調理する親子丼レシピですよ～。さて、定番丼レシピに入れてもらえるでしょうか？あっ！マックスは早速、自己流で調理してましたが…



●材料（2～3人前）

- ・鶏ももひき肉 … 150g
- ・卵 … 4個
- ・長ネギ … 少々
- ・一味唐辛子 … お好みで

下味

- ・みりん … 大さじ5
- ・濃口醤油 … 大さじ2と1/2
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2

- ・玉ねぎ … お好みで、出汁で煮た玉ねぎを添えました～^^



●作り方 参照:白ごはん.comレシピ

1. 鍋にひき肉を入れて、下味の調味料を箸4本くらいでしっかりと混ぜ合わせてから火にかける。
2. 鶏肉に火が通ったら火を弱め、1～2分ほど火を通してアルコールを飛ばし火を止め、5分ほどそのままにして味をしみ込ませる。ここで長ネギを入れます。
3. 鶏肉に味をしみ込ませている間に卵を割ほぐして、ねぎを切っておく。
4. 3の鍋を中火ぐらいの火にかけ、沸いたら卵を鍋肌から回し入れ、固まってきた卵を箸でやさしく中央に寄せて火を止める。すぐ蓋をして、2分ほど蒸して卵に火を通す。
5. 丼にご飯をよそって、4をかけて完成！お好みで海苔をのせたり、一味唐辛子を♪



今年もみんなで、おいしくいただきます！



新年はじめての試食会は親子丼でした。ひき肉を使わず、鶏もも肉をアイヌ料理のチタタブのように包丁でたたいて刻みました。これって、鶏肉のダシはたくさん出るし、ひき肉よりも食感はあるけど刻まれている子どもや高齢者の方にもオススメです。だし汁を使わずともおいしい！というレシピも本当でしたよ～。

でも、みんなのテンションは低めでしたね～。牛丼ではなくて、親子丼ですから。（笑）丼の大きさはいつも色々。若者は大きいですがあれ？小さいお茶碗に具だけ山盛りの人もいましたね。

この日はガス炊飯器で炊いた5合のごはんをほぼ完食！そして話題は尿酸値とこんにやくでした。せっかくいただいたんだから食べないわけにはいかないよなあ・・・と言い訳しながら、差し入れのタラの煮つけの魚卵に手を伸ばして「うまい！」と喜んでた尿酸値高めの面々でした。

次に話題の主役はこんにやくへ。経営合宿の昼食抜きと、もやしと大量のこんにやくが主食だったという話から、ばわふるが群馬へ旅した時に食べたこんにやくの唐揚げがホントおいしかったんだから！との熱い食レポに盛りあがりました^^



社長の ちょっと長いコラム



突然ですがみなさん、このコラムは果たしてお読みになっているでしょうか？

マルセイニュースファンの方は、きつと表紙をばつとみて、あ、知り合いの〇〇さん写ってるじゃないの」と中もめくつて、ざれどれ今月も楽しそうね。あらこのレシピは便利そう」と一通り眺めてようやくこの裏表紙にたどり着いたのではないだろうか。

ようこそ、今月も面白おかしいわふる日記をお楽しみください。でもあれ、新社長のコラムは…

毎度苦勞のコラム原稿

実は、このコラムを書くのにはごく控えめに言つてすごく苦勞しています。もつとも苦勞する仕事かもしれません。

それでも入稿の締め切りも差し迫る中、食事ははさみ、風呂も入り、ビールを飲みながら何時間もかけて文章をひねり出し、ぞうだ！」といつものように妻に感想を求めました。

うーん、スタンスがよくわからないよね。どの立場から何を伝えようとしているんだろ？」とばつさり。腹立ち紛れに、やそ

う。つていうかこのコラムつてなんなんだ。

そもそもマルセイニュースって何なんだ！」と叫ぶ私に向

かつてさりとて言いました。それを書

てみたら？」

さすが妻様です。



泣く泣く2回書きおえた原稿とお別れしました。
一体このコラムはなんなのか？というか、そもそもマルセイニュースは何のためにあるのか？

あらためてこの問いに答えようと冷静に考えはじめて唖然としました。そんなこと誰に訊ねてみても答えは出ません。当たり前です。なぜならいまや他ならぬこの私が社長だからです。

会社であれなんであれ、組織として最初にかかをはじめてきたときはきつと何らかの目的があったはず。しかしいつの間にかそれは風化し、何のためののかも忘れられたまま

「や、去年もこうしましたので」とか、こういう事で今までやってきておりましてつて、これではまるで絵に描いたようなお役所仕事ではないですか！あ、いえ、決してお役所をバカにしてるわけでは…！

ともかく、組織が何のために何をするのかはすべてトップたる社長の責任における判断に他ならないのです。

考えることが山積みの日々

あらためて会長からマルセイニュースの発行をはじめた当時の話も聞きました。以来、15年以上発行しているわけですが、当社なりの地域への貢献として喜んでいただ

いてきたようです。では、私が社長になった今、マルセイニュースをつくる意味とはいったい何なのか。

期せずして実に重いテーマに取り組むことになってしまいました。お陰様で新年早々、サウナ後の水風呂のごとくぎゅっと身が引き締まりました。まだまだ考えることが山積みです。本年もどうぞよろしくお

さのぱわふる日記



今年もよろしくお楽しみ下さい



笑顔
あふれる
一年になり
ますように

皆様、新年あけましておめでとございます。今年も元気に新年を迎えることが出来ました。

毎日、毎日、お腹いっぱい食べて飲んで幸せなお正月でした。子供たちがそれぞれの場所へ帰った後、孫と写った写真の自分の姿を見て愕然。まるで「ゾファーに座る熊」と思うような体型。それなのに痩せなくちやと思ふ気持ち。どこにもない。食べたい物を我慢

もせずバクバク。お腹が空いたと思うことなく常に満腹状態。座ってしまったら動こうとせずソファと仲良し。何をやるのもめんどくさい。

やりたくない。こんなグータラな人間でいいのかしら？いいのいいのと別の私が言っている。相変わらず自分には甘い。

しかも今までにない体に起きる異変！周りの友達が口々に言っていた症状だ。今まで分からなかった現象が私の体に！

いわゆる老化現象…。
肌が乾燥して痒い。ボリボリ…。
白髪がボツリ。とうとう出たか。
踵のひび割れ。足の裏が痛い…。
体位を変える時のあつちこつちの痛み。動く度に「ネタタタ」と必ず出てしまう。なんなの！これは！

これが老化か…。逆こうして人間は年老いていくのか…どう頑張っても若くはなれない。毎年、年齢は増えてしまう。(私の場合、体重も)

でも、自分に厳しいストイックな人に言わせると少しづつでもトレーニングを継続していく事で体も維持する事が出来るらしい。

がしかし！自分に甘い私には無理な事である。自分を変えるのは大変難しい。でも変えていかなければならない事もある。言い訳ばかり言っていないで今年



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) 【営業時間】 8:30~18:00 土曜~15:00
定休日: 日曜・祝祭日 (電話注文の受け付けは17:00まで)

編集(マックス)

発行部数 3,600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 0146-22-512