

別冊 第23号 わくわく レターくら

発行所 山本自動車工業(株)
〒720-1525 神石郡神石高原町上2617番地
発行月 平成17年11月
文・編集 山本生美 / 監修 山本宰士
08478-5-2237・Fax 08478-5-2217
Eメール ikumi@ltsy.co.jp



紅葉もはじまって、秋らしくなりましたね。

寒くなってきましたが、お元気ですか？

秋の感謝ウィークの お知らせ

収穫の秋を終え、お祭もほぼ終わり、あとは冬を待つばかり。いつまでも暑いな〜などと思っていたら、いきなり寒くなりました。体調を崩された方はありませんか。



さて、今月5日から20日までは、「秋の感謝ウィーク」です。春と夏の大感謝デーのように、にぎやかではありませんが、ちよつとだけ良いことあります。詳しい内容については、本文を見て下さいね。ごくささやかなものですが、皆様のお越しを、心よりお待ちしております。

また、今月は、社長のお勧め情報もあります。表は、フライトレコーダー（飛行機用ですが）の自動車版ドライブレコーダー発売のお知らせ。裏は、お得なETCの割引制度（こちらは12月20日までの期限付きなので早めに）のお知らせです。是非、「こ」読んで下さい。

お元気ですか？

さて、朝起きて次にするのは、洗顔と歯磨き。今回は、題して、歯磨きで**膝揺らし&ミニスクワット**です。全身、太ももの前、膝、お尻、肩に効果ありです。



膝揺らし
30秒
ミニスクワット
10秒

背筋を伸ばし、お腹をへこます。膝を出さず、腰を落とすようにして、1秒に2回のテンポで、膝を30秒上下させる。歯ブラシを持つ手を高く上げ、左右交互に磨けば、肩こりに効果あり。

次に膝をやや深く曲げ、その姿勢で10秒維持する。この姿勢で口をゆすげば「ぎっくり腰」の予防になる。

無理は禁物です

星空大好き 流星群

夏も流れ星が多い季節ですが、冬もまた、流れ星が多くなってきます。有名ところで、12月の中旬に「ふたご座流星群」があります。今年は、極大日（流れ星が最も多く観測される日）が満月と重なるので、あまり良く見えないみたいです。残念！！他にも11月から12月かけて「おうし座流星群」「しし座流星群」もあります。

私が中高学生のころ、来見小学校に府中高校の天文部とそのOBの人たちが、天文の観測によく来られていました。三和は、夜空が暗く星の観測に適した場所だったようです。その中に流星の観測もありました。その時は、グランドの真ん中に、シートをして頭を中心に放射線状に丸く寝転がって、夜空全体を観測されていました。夏はいいのですが、冬はとても寒く「寝るな〜寝ると死ぬぞ〜」などと言いながら……。確かに冬は寒くて、私もたくさん着込んで、一晩中流れ星を見ていました。今から思えば、良く出来たな〜なんて思うんですが、そこは若さだったのでしょね。

それから、「流れ星が消えるまでに3回願い事が言えたらかなう」と言いますが、実際に、3度言おうとしたら、かなりの早口でないとできません。ある時、星の仲間と「流れ星に何を願うか？」なんて話をした事があります。（空が曇った時の時間つぶしに、こんな話をかなり本気でするのが、結構楽しかったりするんです）

編集後記

先月、子犬の飼い主さんが見つかった記事を書きましたら「子犬まだいますか？」のお電話を下された方から再びお電話をいただきました。「子犬が間一髪命拾いをした話を読んで、さらに感動したんです。」と本当にうれしそうなお声でした。私も電話口で「本当に、おかげさまで、子犬助かったんですよ。」と、思わずウルウル。あの出来事は本当に、色々な偶然と、運が重なって起こった奇跡だったのかも知れない

「流星が見えるのが、1秒くらいじゃ。かなり短く言わんといけんしな〜」
「火球（かきゅう：通常の流星よりも大きく明るい物で、時には影が出来ることもある）なら、結構言えるかもしれんけど、なかなか流れんしね〜」
「やっぱり、家、家、家。かな〜」
「女、女、女もあるけど……」
「それなら、男、男、男もよな〜」
「それを言うんなら、金、金、金、じゃろ〜」
「そか〜（皆でみょ〜に納得）」
などと、結局その日は「金、金、金。」で落ち着きました。もちろん、いつもこんな話ばかりしているわけではありません。「光軸がどうのこうの……」など小難しい話もするんですよ。

仲間との雑談の中で私の好きな話は（大好きなお兄さんから聞いた話なんです）
「こうやって、星を見ようと、宇宙の大きさをすごい感じるんよ。それに、何億年もかけてきた光が今見えるじゃろ。それに比べたら自分の一生なんて短いから、一生懸命になろうと思うし、自分が悩みようる事も、小さく思えてね〜。」

いい話だと思いませんか？だから、私は星を見るのが大好きなんです。暗い部屋で悩むより、夜空の星を眺めて、悩みを吹き飛ばしませんか？神石にはせつかく、きれいな夜空があるのだから。



と思った私です。その奇跡に立ち会えた幸福をかみ締めました（おかげさですかね）。
5日から20日は「秋の感謝ウィーク」です。春、夏、と違い静かで、おとなしい2週間になりそうです。ただ、大切な皆様に、私たちの感謝の気持ちを伝えたい、この思いだけは、いつも同じです。ささやかですが、皆様に喜んでいただければうれしいです。
ちょっと一服しにきてくださいね。お待ちしております。＼(^o^)/