



いい人、いい仕事
未来を見つめ、人とともに育つ
住みよい環境創りのため社会に奉仕する

株式会社 高浄
発行元: 本社広報部
編集長: 西岡親平



《 綱領 》

我々、株式会社高浄社員は”住みよい環境創りの為、社会に奉仕する”ことを信条に努力しよう。

一食一元運動

3月末での繰り越し残高
3,781,754円
4月末での徴収金額
63,900円
合計残高
3,845,654円
ご協力誠にありがとう

《 品質方針 》

私達は、お客様満足を第一と考え、心のこもったサービスと技術及び安心で快適な住みよい環境を提供します。

《43期重点取り組み事項》

- 環境整備
- 行動力
- 報連相
- 目標の実現



高浄ホームページ

<http://www.takajyo.co.jp> アクセスしてね

社長メッセージ 「キラキラ輝く瞳」

いつも「タカジョウ」を応援いただきありがとうございます。5月のゴールデンウィークも終わり、暖かくなってきました。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか？

さて、先日、数年前にお亡くなりになった西本神父という人の物語を知りました。彼は、40歳の誕生日に初めてフィリピンを訪れ、以来37年にわたってボランティア活動をしてきたそうです。

40歳の誕生日にフィリピンのマニラで、スモーキーマウンテンと言われるゴミの山で子供達と出会います。学校にも行けない子供達の目がキラキラと輝く事に驚いた彼は、「なぜこんな目をしているのか」と新聞売りの少年に話しかけ友達になりました。ちょうど、5年生になる少年の父親は、中近東へ出稼ぎ行って戻らなくなり、母親も病気なので、学校に行かずに働いていたそうです。少年は、タバコを売り歩き、長男として家族の生活費を稼いでいました。苦しい毎日を過ごしているはずの彼の瞳は本当にキラキラと輝いてる…。

翌日、西本神父は少年の話が本当かどうかを確かめる為に、「母親と一緒に薬を届けよう！」とその少年を車に乗せて、少年の家に向かいました。

赤信号で、車を止めた時に、物乞いの少女が車の窓をたたいてきました。ドアをロックして、知らん顔をして信号が変わのを待っていた神父。ところが、朝早くから新聞を売り稼いだ10ペソ(20円)を握り締めていた少年が、助手の窓を開け持っているお金の半分をその女子に自然に差し出しました。神父は、おそらく、1000倍のお金を持っていたにもかかわらず…。この少年の前で、穴があったら入りたいような気持ちになったと。この少年のキラキラ輝く美しい目の訳は「己を無にして他者のために分かち合う美しい心の輝きそのものだ」と…。

神父は語っています。現在、「お金や物から、心の時代になった。」と言われています。しかし、これはお金や物を追求するあまり、心を忘れてしまったのであって、心の時代が急にやってきたわけではないと思います。

「忘れかけている人としての心」を、毎日の仕事の中で、毎日の生活の中で思い出しながら、今月も頑張っていきたいと思いました。

今月もありがとうございました。

代表取締役 長井正樹



竜巻・ゲリラ豪雨にご注意を!!



竜巻とは？

竜巻とは、発達した積乱雲で上昇気流を伴う高速の渦巻きが発生し、それが地上付近まで伸びたものです。竜巻が間近に迫ったら、すぐに身を守るための行動をとって下さい。

竜巻の前兆

- 空が急に暗くなる。
- 冷たい風が吹き始める。
- 雷鳴が聞こえる。
- 大粒の雨やひょうが降り出す。



屋外で竜巻が発生した場合は…

- 近くの頑丈な建物に避難しましょう。
ない場合は、近くの水路やくぼみに身を伏せて、両腕で頭と首を守りましょう。
- 橋や陸橋の下に行かないようにしましょう。
- 物置や車庫、プレハブ（仮設建築物）の中は危険です。それらへの避難は避けましょう。



電柱や太い樹木であっても倒壊することがあり危険です。



自宅や室内で竜巻が発生した場合は…

- 地下室や建物の最下階に移動しましょう。
- 家の中心部に近い、窓の少ない部屋に移動しましょう。
- 部屋の隅・ドア・外壁から離れましょう。
- 窓やカーテンを閉め、あれば雨戸・シャッターを閉めましょう。
- 丈夫な机やテーブルの下に入り、身を小さくして頭を守りましょう。



ゲリラ豪雨とは？

ゲリラ豪雨とは、突発的に発生し、局地的に限られた地域に降る激しい豪雨のことをいいます。長くても1時間程度しか続かず、豪雨の降る範囲は広くても10キロメートル四方くらいと狭い局地的大雨で、前線や低気圧、台風などに伴う集中豪雨に比べると、ゲリラ豪雨は事前に予測することが難しいとされています。豪雨で都市の中小河川が急に増水して洪水や浸水をもたらしたり、崖崩れや土石流などの災害の発生する様子が、小部隊で奇襲をかけ夜襲や待ち伏せなどによる変則的な戦闘を主とするゲリラに似ていることから、気象界では1960年代からゲリラ豪雨という呼称が使われていたそうです。

ゲリラ豪雨の被害を抑える為には？

ゲリラ豪雨が多くなる梅雨末期や台風の季節には、毎日の天気予報に気をつけることが大切です。ゲリラ豪雨は数時間前には兆しが見えてくるため、テレビやラジオ、インターネットなどで最新の状況を確認することによって被害を抑えることにつながります。

ゲリラ豪雨に対して具体的な対策は難しく、びしょぬれになってしまう事もやむなしです。地域によっては土砂崩れや河川の増水など二次災害にも気をつけましょう。また、最近ではGPSを使った予報やメール配信サービスが注目されています。

健康を維持する為に、足腰を鍛えましょう！！

スクワットと聞くと、すごくキツイ・大変な運動をイメージする方もおられるかもしれませんが。しかし、スクワットは「キング・オブ・エクササイズ」と呼ばれている程、効果の高いエクササイズです。スクワットはしゃがんで立ち上がる運動ですので、太ももの前の筋肉を鍛えるイメージがありますが、他にもお尻の筋肉や、お腹周りの筋肉、背中の筋肉など全身の筋肉を総動員して行う運動です。さらに、動くということは足腰が基本になりますので、スクワットをすることは足腰を鍛える上でとても大切な運動なのです！

①

足を肩幅に開いて、つま先を少し外に広げ、背筋を伸ばしてゆっくりしゃがんでゆきます。この時ヒザはつま先と同じ向きになるように足を曲げてください。



②

お尻は椅子に座る時の感じで、少し後ろに引き、上半身も少し前に倒れます。太ももと床が並行になるまでゆっくりとしゃがみ、また立ち上がります。



③

スロースクワットは「座りを4秒」「立ち上がりに4秒」のスピードで行ってください。



④

立ち上がった時に完全にヒザを伸ばさないうで再びしゃがみます。

⑤

スロースクワットは5回程度で太ももがパンパンになるほどの負荷があり、筋肉に負荷を感じるトレーニングは効果が出ている証拠です。

⑥

逆に、普段トレーニングしていない人が10回程度楽に出来るようなスクワットならばやり方が間違っています。

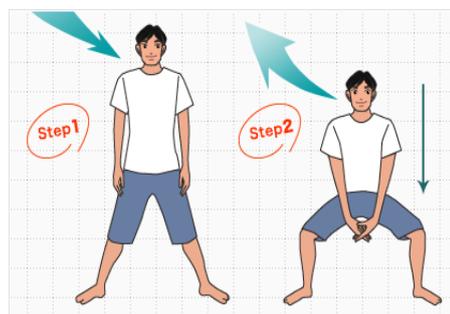
※スクワットの注意点※

スロースクワットは足腰を丈夫にするために行うものですから、最初からムリをすると筋肉を痛めたり、転んだりして怪我をしかねません。トレーニングを始める前には、椅子をそばに置いてすぐにつかまれる様にしておくなど、安全面の対策をしてから行うようにして下さい。体が慣れてきたら、スロースクワット5回を3セット行えば確実に足腰を鍛える効果が出てきます。

ヒザへの負担が心配な方はこちらをお試し下さい！！

★ヒザに負担の少ない“すもうスクワット”

普段運動しない人や高齢者、ヒザに痛みのある人にとってはスクワットは負担の大きな運動になります。このような人には、ヒザに負担のかからない方法があります。“すもうスクワット”と呼ばれるやり方がそれで、相撲のしこを踏むような幅に足を大きく広げ、ゆっくりとスロースクワットを行います。足を大きく広げることで、ヒザにかかる負担は少なくなり無理なく取り組むことができます。



トレーニングを続けるコツとは！？

運動でもダイエットでも、やる気の出るのは最初だけで、多くの場合は続かないというのが普通だと思います。その理由として、目標がはっきりしないとか、効果がわからないなどがあげられます。このことからトレーニングを続けるコツとして、目標を持つということが非常に重要で、目標に向かってトレーニングを続けて、効果が実感できるようになると、良い刺激にもなります。目標に向かっていくには、目に見える形で記録を付けることが有効で、運動メニューや体重や体のサイズの変化を記録すると、自分自身の変化を客観的に見ることができます。何もしない生活を送っている時に、体重やサイズの変化を記録することはありませんが、トレーニングやダイエットに取り組むことで、記録を付けるきっかけになり、それが自分自身の管理にもつながってゆきます。

紫陽花 特集

「あじさい」の名は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい（集真藍）」が訛ったものと言われています。又、漢字表記に用いられる「紫陽花」は唐の詩人・白居易が別の花に名付けたもので、平安時代の学者・源順がこの漢字をあてはめたことから誤って広まったといわれています。



西洋紫陽花



萼(がく)紫陽花



紅紫陽花(くれないあじさい)

あじさいを見にいきませんか??

神戸市立森林植物園

兵庫県神戸市北区山田町上谷上長尾1-2

約142haの敷地に、日本で代表的な樹木や世界各地の樹木を原産地別に分類し、約1200種を植栽している。また、アジサイ収集にすぐれ、開花期にはイベントも開催する。

矢田屋

奈良県大和郡山市矢田町3549 矢田寺

別名をあじさい寺と呼ばれ親しまれている。アジサイの育成に適した環境から、6月から7月のシーズンには約1万株のアジサイの花で埋めつくされる。

三室戸寺

京都府宇治市菟道滋賀谷21 三室戸寺内

花の寺として有名で、初夏には庭園の1万株のアジサイが咲き乱れる。6月にはライトアップも行われる。他に5月は2万株のツツジ、7月は百種200鉢のハス、秋は紅葉が美しい。

お出かけの際には、UV対策もお忘れなく・・・

日差しが少なく感じる時期でも、肌は紫外線を強く浴びています。紫外線を浴びると皮膚ガン発症率が高くなります。紫外線対策が進んでいるオーストラリアでは、

- ・ slip(長袖を着る)
- ・ slop(日焼け止めを塗る)
- ・ slap(帽子を被る)
- ・ wrap (サングラスをかける)

という運動を、国をあげて子供の頃から徹底させているそうです。

