



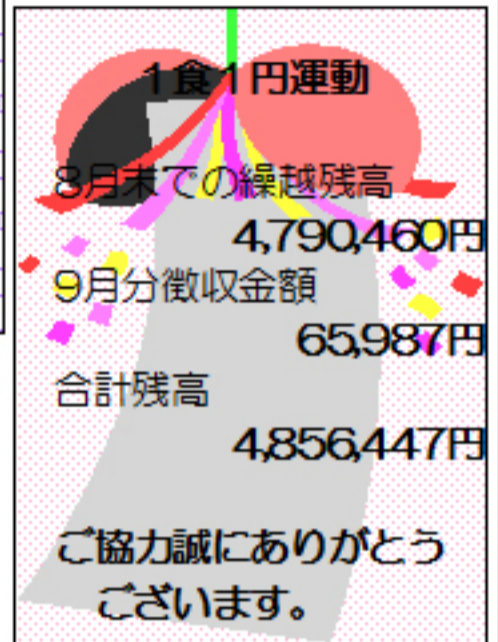
たかじょう通信

株式会社 高 浄
 発行元：本社広報部
 編集長：松下廣徳

《綱領》
 我々、株式会社高浄社員は
 “住み良い環境創りの為、社会に奉仕
 する”ことを信条に努力しよう。

高浄ホームページ
<http://www.takajyo.co.jp/>
 アクロスひてね

《品質方針》
 私達は、お客様満足を第一と考え、
 心のもったサービスと技術及び安心で
 快適な住み良い環境を提供します。



いつも「タカジョウ」を応援頂きありがとうございます。朝夕とすっかり秋らしくなってきましたが、如何お過ごしでしょうか？先月は、敬老の日がありました。タカジョウでは65歳以上の方が沢山、現役で仕事をしています。今年も65歳以上のスタッフの人達を対象に、日頃の感謝を込めてメッセージカードを贈らせて頂きました。しかし、誰とお会いしても「敬老」



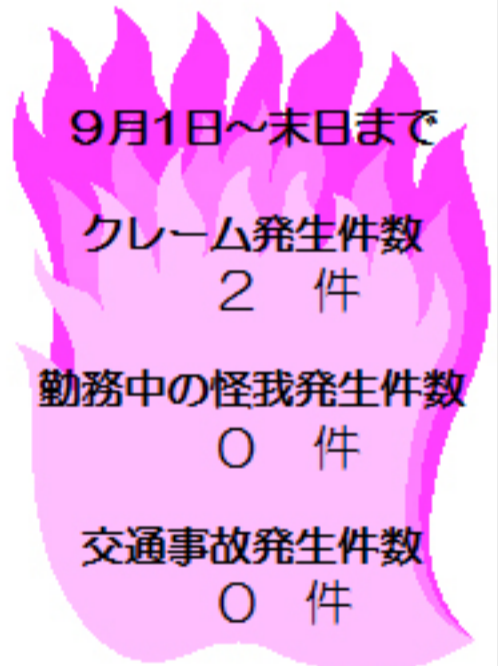
社長メッセージ

さて、今回は、以前にこんな話を聞いたので紹介します。「人里を離れた峠に、一軒の古ぼけたお茶屋があって、ここに一人のおばあさんが住んでいました。朝



「見えない契約」というにはあまりにも元気がなくなるような、長年の技術や人生経験、まだまだ、社会の為に役立てたいという真心ある現役の諸先輩方の姿にいつも感動し、励まされます。

はいつも早くから起きて、毎日キッチンと店をあげ、お茶をわかして準備を整え、山越えしてくる旅人を待っていました。旅人の来る日もありません。来ない日もありません。それでもおばあさんは、毎日キッチンとお茶をわかして、キッチンと店をあけていました。そのうちに、山越えをする旅人たちは、知らず知らずのうちにこのお茶屋で休むのが一つの習慣となり、ここで一ぶくするのを小さな楽しみと感ずるようになりました。おばあさんもまた、この旅人たちのために応えるかのよ



何でもない話ですが、私はこの話に深い感銘を受けました。このおばあさんの姿には、単にお茶を売ってお代を頂くという以上の、誠実な奉仕の気持ちがあふれているように思います。言いかえれば、峠を上り下りする旅人たちとの間に、目に見えない無言の契約があつて、その契約を果たすために、毎日、誠実に奉仕する…。私達の毎日の仕事にも同じような目に見えない契約が多いのではないのでしょうか。お客様との契約書に



うに、少々身体が悪くても、店をあげ、お茶をわかすことを休みませんでした。だから、旅人たちは誰もがこのお茶屋をアテにし、そして、そのアテがいつもはすれないことに安心と喜びをおぼえ、おばあさんは、みんなからとても感謝されています。



代表取締役
長井正樹

も、笑顔で挨拶をしてくれる。「気付いたところを教えてください。困っている事を手助けしてくれる」。といったお客様、施設の利用者、関係する人達との目に見えない契約……。お客様の満足はこのよゆうな目に見えない契約によるところが多く、そのことがお客様からの感謝につながっているのだと。10月、タカジョウでは、年一回のお客様アンケートを皆様にお願ひしております。お客様との目に見えない契約を大切に、今月もタカジョウの仲間達と一生懸命に取り組んでいきたいと思ひます。今月もありがとうございます。

高浄社長のお薦めする 本のコーナー



私、長井正樹は毎月最低でも5冊以上の本を読んでいます。読書嫌いだった私も社長になった途端に読書が大好きになりました。問題解決のヒントが本には沢山。もちろん、知識を持っているかどうかではなく、実践しているかどうかが重要だと思いますが・・・そんな私が独断と偏見で読んだ本のポイントと感想を書いていきます。皆様も暇つぶしにこのコーナーをどうぞ。



『頂きはひくい山もある〜』

(著) スペンサー・ジョンソン
扶桑社

- 目次■
- ・物語の前に
 - ・山と谷の物語
 - 1 谷間の憂鬱
 - 2 答えを見つける
 - 3 忘れる
 - 4 休息する
 - 5 学ぶ
 - 6 発見する
 - 7 分かち合う
 - 8 山と谷を活用する
 - 9 山を楽しむ
 - ・物語を終えて

チェック！ 抜粋

両親と友人たちに、山頂に登るのはどうだろうと話してみた。ところが、みんなは山頂にだどりつくのがいかに大変か、谷間にいるのがいかに安楽かということしか言わなかった。誰もが自分の行ったことのないところに行くのをやめさせようとした。

『人生の』山と谷―仕事や私生活で味わ

う浮き沈みのことだよ。そういう順境や逆境は、数分かもしれないし、数カ月かもしれない。

人に山と谷があるのは、地上に自然の山と谷があるように普通の事なのだ。

どこでも、誰にでも仕事でも私生活でもかならず山と谷がある。

山と谷はつながっている。

君がどう感じるかは、おおむね状況をどう見るかにかかっている。力ギとなるのは、自分に起きた出来事と、自分がどう評価しているかを分けて考えることだ。

今日の順境で過ちを犯せば明日の逆境をつくり出す。そして、今日の逆境で賢明なことを行えば明日の順境をつくり出す。

山とは、自分が持っているものに感謝するとき。谷とは、失ったものを求めるとき。

外部の出来事はかならずしも思いどおりにはならない。しかし、心の中の山と谷は考え方と行動しだいで思いどおりになる。

逆境にひそむ利点を見つけそれを活かせば谷を山に変えることができる。

順境に感謝し賢明に対処すれば逆境はほとんど経験しなくて済む。

エゴは、山では人を

傲慢にし、谷では怯えさせる。現実を見えなくさせ、真実をゆがめるのだ。山にいるとき、人はエゴのせいで物事を実際よりいいように見てしまう。谷にいるときには、実際より悪く見てしまう。そのため、山はいつまでもつづくと思ってしまうし、谷には終わりがないと怯えてしまふんだ。

谷の苦しみはそのまま無視してきた真実に気づかせてくれる。

山にいるときには物事を実際よりもよく思ってはならない。谷にいるときには物事を実際よりも悪く思ってはならない。現実を味方にすべきである。

心の山とは恐怖心に打ち勝つことである。自分なりの具体的なビジョンに真にしたがえば山をつくり出すことができる。

山に長くともまるとめには、謙虚さと感謝を忘れてはいけな

い。山に到達した原因となる行為をもつと精出して行おう。事態を好転させよう。ほかの人々のためにもっと尽くそう。来たるべき谷に備えて、力を蓄えておこう。

長井正樹 コメント

この本は、大ベストセラー『チーズはどこへ消えた？』のスペンサー・ジョンソンの新作です。前作は変化の必要性を物語としていきました。この本は、「山と谷（人生の浮き沈み）」の対処法を語っています。谷間に住む不幸な若者が、まだ見ぬ世界を求めて山の頂上へと登り、そこで不思議な老人に出会い、「山と谷の対処法」を教えてもらいます。

状況が良い時でも悪い時でも、人生を充実させるには、どんな考え方をすればいいのかわ？ 逆境にあって何をすればいいか？ など、時代が大きく変化中、多くの方におすすりめできる一冊だと思います。

この本は、大ベストセラー『チーズはどこへ消えた？』のスペンサー・ジョンソンの新作です。前作は変化の必要性を物語としていきました。この本は、「山と谷（人生の浮き沈み）」の対処法を語っています。谷間に住む不幸な若者が、まだ見ぬ世界を求めて山の頂上へと登り、そこで不思議な老人に出会い、「山と谷の対処法」を教えてもらいます。



9月度のクレーム

H. 21. 9. 7

(クレーム内容)

大手スーパー店長様より8月31日(月)に実施した定期清掃(床面剥離洗浄作業)の後に、壁や商品にワックスのような物が飛び散っていると連絡を受ける。

(高浄の対応)

本社担当営業が訪問して各商品を確認した後お詫びし、汚した商品全て弁償で買い取ることにした。

H. 21. 9. 27

(クレーム内容)

老人福祉施設D主査様より、当社スタッフが利用者様用の送迎車(ハイエース)にガソリン給油しなければならないところを間違えて軽油を給油してしまい、車が動かなくなると報告を受けた。

(高浄の対応)

車をすぐ側のガソリンスタンドへ搬入し、タンク内の軽油を抜き取り、ガソリンを再度給油してしばらくエンジンを掛けた結果、部品等を換えることなく無事に動いた。施設部長へは謝罪と再発防止対策の報告書を提出。当該スタッフへも指導する。

10月の誕生石

「オパール・トルマリン」
心の歓喜・安楽・忍耐・
悲哀を克服して幸福を得る

まるで虹を思わせるような七色の輝きはオパールに見られる特有の光の現象で、遊色効果(プレー・オブ・カラー)と呼ばれます。水の中に動く閃光あるいは闇に浮かび上がる炎など、オパールの中には神秘的なイメージがあるのでしょうか。日本人には特に愛好

されている宝石です。宝飾品に用いられる多くのオパールは遊色効果を示すことから、俗に「プレシャス・オパール」と総称されていますが、近年は遊色効果を示さないものも少なくありません。やブルー、グリーン、色が魅力のコモン・オパールにも人気があります。

乳白色のホワイト、橙色から赤色のファイア、そして水のよくな透明感を持つウォーター・オパールがあります。オパールは鍾乳洞のように少しずつその成分である珪酸が沈殿してゆきますが、厚さ1cmのオパールは約500万年の歳月を経て創られる

といわれています。“ない色はない”と言われるほどに、トルマリンは多彩な表情を持つ個性的な宝石の代表です。あらゆる色相のカラー・パラエティを有し、その中でさらに微妙にニュアンスの異なるさまざまな色調が現れます。また、従来から知られるカラー・パラエティに加え、近年もなお魅力的な新種が発見されています。さらに、キャッツ・アイ効果や変色性を持つタイプ、上下で色が異なる種類

それぞれの宝石名は、ボディ・カラー(地色)で分類されます。プレシャス・オパールでは、黒色のブラック、

や内側から外に向かって色が変化するタイプなど、自然が造りだした奇蹟には驚かされるばかりです。ネイティブ・アメリカンたちは、「聖なるひらめきを与える石」として、神聖な儀式に使用したと伝えられています。

トルマリンは、静電気を帯びる性質から「引き寄せる」という要素と多彩なパリエーションを見せることから「混ざり合う」という意味があります。コミュニケーションを円滑にするので、人気運が上昇し、集中力や理解力を高める効果があるともいわれています。さらに、邪気よけのお守り他の石のパワーを増強する、幸運を吸い寄せる、悪習慣・因縁を断つという守護の力も強い石でもあります。



「スーパーで買いたい物」
「スーパーで一番お得な時間帯は？」

なるほど雑学

「時々」と「一時」
「時々」と「一時」は、予報時間の4分の1以上2分の1未満のことをいいます。これに対し「曇り一時」の「一時」は、予報時間の4分の1未満のことです。

「時々」と「一時」の使い分け方は、天気現象が断続して起こるのであれば「時々」と使います。例えば、「曇り時々雨」の場合の「時々」は、予報時間の4分の1以上2分の1未満のことをいいます。これに対し「曇り一時」の「一時」は、予報時間の4分の1未満のことです。

「時々」と「一時」の使い分け方は、天気現象が断続して起こるのであれば「時々」と使います。例えば、「曇り時々雨」の場合の「時々」は、予報時間の4分の1以上2分の1未満のことをいいます。これに対し「曇り一時」の「一時」は、予報時間の4分の1未満のことです。





夏バテから回復した体に、市場に溢れる秋刀魚、シビエ、栗、キノコなどの秋の味覚の数々。秋はやはり食が愉しい季節ですね。この時期節が乾燥するので、肺が乾燥するのを、水鼻が出たり、のがイガイガしたら乾燥の影響を受けている証拠。寒さや乾燥に対する抵抗力をつけるために、手洗いうがいをする習慣はもちろんです。身体を温める根菜や、食材の栄養素を丸ごとこれる蒸し料理を積極的にとりましょう。この紙面をお借りして、色々秋の料理レシピをご紹介します。一度作ってみてはいかがでしょう？



＜鮭と里芋のホイル包み焼き＞



■材料（約2人前）

- ・生鮭もしくはキングサーモンの切り身 2切れ
- ・里芋 中2～3個
- ・しめじ 50g
- ・塩・こしょう 少々
- ・バター 適宜
- ・酒大さじ1

[合わせタレ]

- ・西京味噌 100g
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・万能ネギ 1/2束
- ・白炒りごま 大さじ1/2



■作り方

鮭に軽く塩こしょうして下味をつける。里芋は薄くスライスし、しめじは小房に分ける。合わせタレの調味料を合わせておく。



アルミホイルにバターをうすくぬり、鮭→里芋→しめじの順に並べる。最後に上から合わせタレ大さじ1、酒大さじ1をふる。



アルミホイルで材料を包む。まず長い辺の頂点を合わせて三つ折りにし、両端も内側に三つ折りにする。

※穴があいていると蒸し液がこぼれてしまいます。フライパンも焦げつくので丁寧に包んで。フライパンに3.を並べて蓋をし、中火で3分、弱火で約15分蒸し焼きにする。

＜芋栗南京（いもくりなんきん）ごはん＞
（所要時間：40分）



昔から、女性が好む秋の味覚は、「芋と栗と南瓜」ということになっているようです。それさえ食べさせておけば、文句は言わないのだそうです。それに、「栗より旨いさつま芋」、

「栗かぼちゃ」、「栗とさつま芋のキントン」から見ても、3つの間には深い繋がりがあるようです。今日はその3つをあわせて、ごはん炊き込みます。味付けは塩だけで、素材の甘味を引き出します。

■芋栗南京ごはんの材料（4人分）

- 米……2合
- 栗……8～10個
- さつま芋……100g
- 南瓜……70g
- 出し昆布……7×4cm
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ2/3



■芋栗南京ごはんの作り方・手順

沸騰した湯に栗を入れて3分間茹でて火を止める。手で触れるくらいになったら1個ずつ湯から取り出して固い皮と渋皮をむく。剥いた栗はたっぷりの水に浸して皮のくすを洗い流す。



さつま芋はタワシでこすって洗い、ヘタを落として1.5cm角に切って、5分ほど水にさらす。途中1回水をかえる。※時間がないときは、さっと洗い流す程度でも大丈夫



南瓜はさつま芋より少し大きめに切る。栗とさつま芋の水気をきる。米は炊く30分前にといておく。



米に酒を加え、2の線まで水を入れ、出し昆布をのせる。さつま芋と栗と南瓜を入れ、塩を振り入れて炊く。炊き上がったら昆布を取り出し、さっくりかき混ぜる。お茶碗に盛り、お好みで炒り胡麻をふりかける。

＜炊飯器で作る簡単鶏スープの作り方＞



特に鶏手羽はよく動かす部分（鶏の翼）なので、力強いパワーを持っており、疲労に効果的です。コラーゲンもたっぷり含まれるので、秋の乾燥肌対策にもなります。干し

しいだけとうまみ成分+鶏エキス+食物繊維豊富で整腸作用のある大根と、胃腸を温めるしょうが、ネギの栄養が沁み込んだスープを飲めば、身体はポカポカ！

■材料

鶏手羽先 500g（約10本）
大根 1/4本（約150g）
干しいだけ 大3～4枚
しょうが 1かけ
ネギ（青い部分）1本分
しいだけの戻し汁 500ml
水 500ml
塩、こしょう 適量

■作り方

下準備：干しいだけをたっぷりの水で戻す（一晩つけてじっくり戻すと美味しいだしがとれます。戻し汁は使うので捨てないように！）



大根は皮を剥き、いちょう切りにする。生姜は皮つきのままスライスする。干しいだけは、薄切りにする。軸の部分は手でさいておく。かぼちゃは種を取り除き、適当な大きさに切る。なすは縦半分に切り、切りこみを入れる。みょうが、オクラはさっとゆでておく。



鶏手羽、先の材料、しいだけのだし汁、水を炊飯釜に入れ、通常の白米キープで炊く。



ネギとしょうがを取り除き、塩で味付けし、最後にこしょうをちらす。通常は、骨から肉が簡単にはずせるほど、とろとろに煮込むのは時間がかかりますが、炊飯器で炊くと短時間で驚くほど柔らかくなります。普通の鍋の場合は、沸騰してから弱火で1時間30分～2時間煮てください。

＜だし入らず！ 鮭缶と豆腐の変り味噌汁＞



焼いても揚げてもおいしく、ご家庭でもおなじみの鮭。11月11日は「鮭の日」なんだそうです。今回は切り身よりもっと手軽な鮭の缶詰を利用し、鮭や豆腐に味噌汁をかけるだけの簡単汁物に。鮭

缶の汁にはうまみや栄養分が溶け込んでいますからね。汁ごと使うとおいしい味噌汁ができるんです。しかも、味噌汁のベースを水で薄めた昆布だし入り3倍濃縮つゆにするので、だしをとらなくても大丈夫。ヤマサの昆布つゆなど、昆布だしがよく効いたものを使うとまろやかになり、すぐできるので夕食やおつまみはもちろん、朝食にもおすすめです。味噌汁は常温でかけましたが、温めてかけてもOK。また、冷蔵庫で冷たく冷やして具と混ぜ合わせ、炊きたてのご飯にかけると、冷やし汁風になります。これもおいしいですよ！

■材料・分量（4人分）

昆布だし入り3倍濃縮つゆ（ヤマサ昆布つゆなどの市販品）……50ml
味噌……1/4カップ
水……750ml
鮭水煮缶……1缶（190g）
木綿豆腐……1丁（約250g）
きゅうり……2本

塩……小さじ1/3
青じそ……10枚
みょうが……6個
白いりごま……大さじ2

■作り方・手順

1：味噌汁を作る。鍋に分量の水750mlと昆布だし入り3倍濃縮つゆを入れて火にかけて、煮立ったら、味噌を溶き入れて火を止める。



2：味噌汁の粗熱がとれたら、好みて鮭水煮缶の缶汁を加える。



3：豆腐は手で小さめにくずす。包丁で切らずに手でくずしたほうが、味噌汁の味がよくしみます。



4：きゅうりは小口切りにし、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水けをしぼる。青じそは縦半分に切ってから、せん切りにする。みょうがは小口切りにする。



5：白いりごまは包丁で粗く刻む。

6：器に豆腐、鮭の身、きゅうり、みょうが、青じそを盛って白ごまをふり、味噌汁をかける。

メタボ防止にも効果あり！ Let's 腰痛体操！

簡単腹筋 トレーニング

秋は、「食欲」の秋でありますが、運動するシーズンでもあります。各地の小・中・高等学校では運動会が開催され、大盛り上がりしておりますね。楽しんで遊んで羨ましかったです。さて、仕事をもちの皆さんは、腰痛持ちではありませんか？実は、私松下も持っており、長時間座っていたり、立ちたままでいたり、作業した後は、必ず痛くなります。そこで、今回は簡単な腰痛防止体操つかやギックリからの早期回復できるかも知れない体操をご紹介します。



手順その1

まず、深呼吸を3回以上ゆっくりに行い、呼吸を整えます。この時、既に腰に違和感がある人や呼吸がつかなく感じる人は、腹筋トレーニングはやめておきましょう。

手順その2

呼吸を整えたら、次に口から息をゆっくりと吐いていきまします。そして、「フッ」と1回息をしばらく出します。この時、手

手順その3

苦しくなければ、「フッ」「フッ」と2回続けて息をしばらく出してみまします。この2回を1セットにします。ひと呼吸置いたら、再び2回行ってみまします。ひと呼吸置かずじ、連続してしまつと、頭がクラクラするかもしれませんので、連続は避けてください。また、呼吸器系の疾患やパニック障害などがある方は、行わないようにして下さい。

手順その4

とてもシンプルな腹筋のトレーニングですが、「今日は腹筋がんばるぞー」と、気合を入れなくても地道にコツコツ続けられるのではないかと思います。そして、背中側の筋肉も「鍛

手順その5

える・緩める」をバランス良く行ってください。

手順その6

ぎっくり腰の痛みが軽減された頃、少しずつ体を動かすことに慣れさせるための体操です。痛みがひどい人、体を動かすことで症状が悪化する人は、無理をしないで下さい。体操を行うときは、腰を意識して、ゆっくりと動かしていきまします。ぎっくり腰の後には、うまく力が入らなかつたり、リラックスできなかつたりするので、とががありますので、様子をしながら進めて下さい。

手順その7

四つん這いの状態から始めますが、体



ギックリの
あなたはこち
ら！

が安定するような場所で行います。ベッドの上は、クッション性があるため不安定になりやすいので、避けましょう。左の写真「1」「2」を20秒位かけて、数回繰り返してみましよう。



果が出ると思いますが、体操が気持ちよく感じられない場合は、お休みして下さい。



お尻の上げ下ろし体操
(お尻の筋肉と背筋を鍛えます)

1. 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手は横に開いて床につけます)

2. 息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げます(10センチ程度)。(無理をせず自分の状態にあわせて)

3. そのまま5秒(最初は2秒くらいから)状態を保ちまします。この時、お尻の筋肉と背筋を意識しながら行いましょう。



4. ゆっくりとおろします。

腰痛の原因は多岐にわたります。今ご紹介した分は1回限りでは何にもなりませんので、続けていくことが肝心です。