

フレンドシップ通信

57期

124号

発行日：2024.6.25

発行者：総務 松本

7月

はっきりとしない天気が続く 今日この頃。。。どんよりとした空をながめながら もうそろそろ梅雨入りだろうな～なんて考える毎日です！！
雨降り ☂️ばかり続くと ゆうつな気持ちになりますが・・・これも天の恵だと思い直して 明るい笑顔で日々を過ごしていきましょう

最近。。。私は”ホットヨガ”を始めました 😊 始めたきっかけといえば 二人の娘なのですが…お試しレッスンなるものに ほぼ無理やりに参加させられ（笑）そのレッスンにて 自分の体幹の弱さ 💧 インナーマッスルのなさに 改めて愕然となった事です

年齢を重ねると… 自分では気づかないうちに脚が衰えていきます！ 反射神経も鈍くなり。。。その結果 ちょっとした物につまづいたり 転んで大ケガをしたりするって事は 私もよく耳にはしていたのですが。。。。

そして…お試しレッスン（一時間）にて 行ったいろいろなポーズで 一番私がショック 😱 だったのが ”木のポーズ” と呼ばれる片足をももの所につけて 両手を合わせて高く上げるといったものでした！！ 娘二人は 難なくこなせていて キレイなポーズをとれるのですが かたや私ときたら 片足をもものにつけて 立つだけでグラグラして ポーズどころではありませんでした 汗💦

バランスをとる為には身体の（中心）軸を使う必要があり 安定させるためには股関節を外に回す筋肉（お尻周辺）と内腿の筋肉が必要になるのだそうです 🐼 とにかく自分の筋力のなさに愕然とし・・・これじゃダメだ～ 🐼 と悟ったのでした

ホットヨガは 室温35～39度前後・湿度60%くらいの中でヨガのポーズを行います！ 大量の汗をかくため 代謝アップや血行促進に効果があると言われ テトックス効果も期待できるみたいです 🙌🏻 そして呼吸法をしっかりと学ぶため 精神の安定にもいいんです OK👏

まずは。。。目標は一年間続けること！！ に設定して（笑）頑張ります
来年の今頃は しなやかな身体とインナーマッスルが強化されてるといいんだけどな～



今月も ススケンに
新人君が 入社しましたよ～

ビマ君。。。21歳で一オ
インドネシアから来ました
これから よろしくお願ひします
まつ毛がとっても長くてくると
カールしてて（うらやましいなあ）
若いパワーを存分に発揮して
頑張ってくださいね～

よろしくね❤️

ファイト!!



社長・工場長と一緒に。。。🎵

マルハラという言葉

知ってますか??

〇〇ハラメント。。。という言葉が世の中に溢れすぎていて もはや全ての意味を理解できずにいますが 今度は マルハラメントというものがあるのだと耳にして 何だか一瞬 耳を疑いました
なぜなら。。。それは私たち世代には あたりまえの事で疑問や否定的に捉えたことなどなかったからです
今…私たちは 一日の中でメールやラインを送ったり 又はそれを見ない 🙄 日はないと言っても過言じゃないと言えます！ そのライン LINE とかの文の終わりが「。」だと威圧感がある。。。といった事が話題になっているのです 📱 年代によって捉え方がずいぶん違って 世代間のギャップをとても感じます！

若い世代ほど【威圧感】【距離感】【怒っている】とネガティブな捉え方が多く 60代とかになると…あまり気にした事がない
又、全年代で 最も多かった 感じ方は「丁寧さ」だったのですが 文の終わりに 何気なくつけている「。」が世代によっては こんなに価値観とか・異なる背景をもっているのだと 改めて感じて とても驚いた話題でした

この話題に対して サラダ記念日で有名な 歌人の”俵万智”さんが [X] に こんな投稿をされたのです
「句点を 打つのもおぼさん構文と聞いて。。。この一首をそっと置いていきますね～」として

”優しさに ひとつ気がつく ×でなく ○で必ず 終わる日本語” という短歌でした

若い世代が感じている 威圧感や距離感じゃなくて 日本語の優しさ…としたこの短歌に 大人の余裕を感じて さすがだな～と 拍手を 🙌🏻 心の中で送った私です

俗によく言う ”今の若い子は。。。 ” とか ”昔の人は。。。 ” と否定ではなく
どんな時でも 相手を思いやる心が やっぱり一番大事ですよ 🌸



こんばんは！！
昨日の飲み会はとうもありがとう 🍷
〇〇さんのいろんなお話が聞けてと
っても楽しかったよ 🍷
月曜日から本格的なお仕事が始まる
けど、わからないことがあったら遠
慮せず相談してね！！
これから一緒に頑張っていまし
よ～～ 🍷

こんな長文や
スタンプ多用も
おぼさん構文らし
い