



## Full Smile!

新しい年がスタートいたしました。今年もよろしくお願いいたします！



## 2024 年もよろしくお願いいたします。



大西 美佳  
(みかりん)



あけましておめでとうございます。昨年は創業 20 周年を迎えることができ、皆さまからの祝いのお言葉をたくさん頂戴しました。本当に感謝申し上げます。  
まだまだ至らないことがたくさんあります。反省しつつ、成長の余地があるのだと、前向きにとらえて今年もスタッフ一同精進してまいりますので、ご支援、ご指導のほどよろしくお願いいたします。  
年末に 1 年を振り返り、10 大ニュースと記憶に残ったことを考えてみました。  
その中で一部ご紹介したいと思います。仕事面では、もちろん 20 周年が一番ですが、コロナ禍も収まってきたなか、社内の懇親イベントの脱出ゲームに参加して、みんなで大笑いできたことです。  
プライベートでは、4 月から始めた週 1 回のテニススクール。30 年ぶりのテニス(笑)。運動神経は良くないので、なかなか上達しませんが、少しずつラリーが続くようになりました。カッコよくストロークができるようになるのが、今のところの目標で、テニス動画をみて勉強 & イメトレ中です。  
毎週の運動のおかげか、朝起きたときの倦怠感が減り、身体が軽いと感じるようになりました。  
頭痛も激減です。また、昼食後に社内数名で YouTube 動画の体操を続けているのですが、これもまた、体調改善に役立っています。仕事も日々の生活も、健康な心身があつてこそですね。今年も、運動を継続し、身体によい食事をとり、国内旅行でリフレッシュしつつ、良い 1 年にしたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

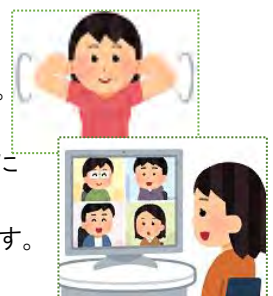
## チャレンジ、そして継続すること



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

昨年中は、大変お世話になりました。  
WEB セミナー、昨年から始めた総務交流会と、十分にご満足いただけるものではなかったかと思いますが、皆様からご協力をいただき続けることが出来ました。ありがとうございました。  
また、入社翌年から始めたリーダーシップ研修は、今年で 10 年目になります。我ながら長く頑張ってきたなと思います。参加される方々の笑顔が、私が頑張れる大きな要因だったと思います。  
弊社の企業理念である「働く人の笑顔が、チーム・組織を変え、社会を変える」をモットーに、皆様笑顔になるチーム作りを今年もサポートしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

昨年、一人で始めた昼食後のダイエット体操が、今では弊社の昼食後の「みんなの体操」となっています。自分一人では続かなかつたことも、一緒なら続けることが出来ました。  
山登りも仲間が増えて月 1 回ですが、継続で 9 年になります。  
そして今年は、友人達と、WEB での情報発信を新たに始めようと検討中です。  
昨年自分が講師を務めたアサーティブ研修に、70 歳代・80 歳代の方々が参加して学ばれることに驚き、その姿勢に感心しました。学ぶことや新しいことにチャレンジすることに、年齢は関係ないと改めて気づかされました。  
私も、それを見習って、学び、そして継続することを実践していきたいと思つています。  
どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。



本年もどうぞよろしくお願ひいたします



澤井 文枝  
(ふみさん)



明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。早いもので、ビジネススタイリストに入り、もうすぐ3年が経ちます。よく石の上にも3年と言いますが、この3年はその言葉通りではなく、長い間を意味していて、努力はやがて報われるということだそう。私は、つらくてもすぐに辞めてはいけない、3年は頑張ろうという根性論的な意味合いが強い覚え方をしていました。3年を過ぎてもこの先もずっと、コツコツと仕事に取り組み、努力していこうと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。さて、プライベートでは、昨年は息子が東京へ行ったことで、いろいろ変化がありました。1番は食生活かもしれません。以前は、魚が苦手な息子に合わせて、肉料理が多かったのですが、魚を多く食べるようになりました。それに娘のダイエットに合わせて、なるべく低カロリーにしようと揚げ物の回数も減りました。私は、全くといっていいほど運動をしないので、それぐらいでは全然痩せることは無かったのですが……。今年も、この食生活を続けて、体重減、少なくとも現状維持を目指します。そのためにも魚料理や低カロリー料理のレパートリーを増やしていこうと思います。また、ソファとダイニングチェアがかなり古くなってきて、買い替えたいと思いつつもなかなか気に入ったものが見つからずにはいますが、今年こそ！と思うものに出会いたいです。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします



米田 幸子  
(さっちゃん)



明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。昨年も上司、先輩、同僚そして、お客様に支えていただき、明るく、気持ちよくお仕事させていただけました。本当にありがとうございます。本年は、マニュアルを活用し、落ち着いて、頭の中を整理して、確実に仕事を進めます。そして、昨年よりも少しでも多く、皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。プライベートでは、昨年は家庭の用事や問題対処に手間取りました。そして、環境の変化もあり、まだベストな生活リズムがつかみ切れていない状況です。そこで、今年は、仕事、生活、プライベートのバランスを良くしたいです。在宅勤務が多いため、意識しなければ、この境がなくなってしまうからです。特に、掃除が大好きなので、「アッ！ここ汚れてきた」「エアコンフィルター洗えてない」など、どんどん掃除したい所を見つけてしまいます(笑)。そこで、家電を活用して、家事をラクにできるように工夫します。そして、無理のないサイクルを組み、掃除に完璧を求めず、快適を求めていきたいと思っています。快い一年にします！

本年もどうぞよろしくお願ひいたします



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)



明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。私は、News、スタッフブログ、メルマガ、などの発信を担当しております。昨年は、20周年の節目に、「ビジストの歩み」に関わらせていただきました。社内のアーカイブを紐解きながら、より一層皆様に役立つ情報発信を心掛けたいと思いました。個人的に、昨年は「笑顔になれる選択をする」+「研ぐ(とぐ)」をテーマに過ごしてきました。「笑顔になれる選択をする」は数年前から掲げてきましたが、同じテーマでも、以前は「周囲が笑顔になる」ことばかりに目が向きよく空回りしていました。徐々に「自分が笑顔になれる」ことを優先できるようになり、大切なことは、自分優先で決めて良いのだと思うようになってからは、変なこだわりを手放せるようになってずいぶん生きやすくなりました。それでも日々周囲に支えてもらっているのだと感謝を忘れずにいたいと思います。「自分を研ぐ」のは自分にあるモノを研いで役立てることです。自分の中にある「これはピンチ、困ったぞ」ということがあっても、どうしたら上手くいくのか、楽しいのかを考えられる力を今年もっと研いでいきたいです。プライベートでは、1年掛けて引っ越しを考えているので、これをきっかけに持ち物を1/3にします。自分だけでなく、両親の物も含まれますので、早くもじけそうですが…。まずは私自身から。スッキリ身軽で、笑顔でいる自分をイメージして頑張ります！





sawai



ozaki



onishi



yoneda



nishimura

## Full Smile!

まだまだ寒い日が続きますが、節分を過ぎれば暦の上では春ですね。

皆さま、今月もお元気でお過ごしください

### 老後について考える



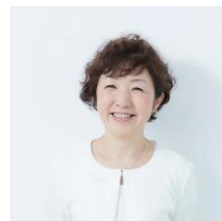
大西 美佳  
(みかりん)

短大の友人 4 人で去年よりウン十年ぶりに、定期的集まるようになりました。そのうちの一人で、卒業後、ずっと同じ会社で働き続けていた子が、今年 6 月に早期退職すること。お子さんはいらっやらないので、退職後は何をしたいのかと聞いたところ、まずは、ゆっくり休んで家の片づけをしたいそうです。他の友人達の夫も、去年、定年再雇用になったとのことで、同世代の方たちは、第一線ではなく、人生次のステージに移行しつつあるんだなと感じました。人生 100 歳まで生きるとしたら、どのように時間を過ごすのか、何をしたいのか。お金の問題とか。いろいろと準備が必要だと思うこの頃です。

私の両親は、まだ健在ですが、86 歳の父が、歩くのも大変遅くなり、トイレも近いのだそう。以前のようにテキパキ動けなくなってきたり、衰えを感じます。その父が、お正月に実家に帰省した際、宝くじが当たったら、船のクルーズ旅行がしたい(ジャネットのツアー)と言うのを初めて聞きました。調べてみると、10 日間日本一周の旅。しかし出発地が東京。新幹線移動も大変だと思い、関西発を調べると他のクルーズ旅行もありました。お値段が少しお安めのツアーもありました。父が自分の足で歩けるうちに、日本一周は無理でも 10 日間ぐらいの船旅を両親にプレゼントできたらいいなあと考え中です。



### 行動を見直してストレスを手放す！



尾崎 貴子  
(たかちゃん)

12月のニュースに書かせていただいた、地味なストレスを手放す事を始めました。電気圧力鍋を置く場所を確保し、使い始めました。使い方に慣れるまでは、逆に時間がかかってしまい、不安がありましたが、諦めず繰り返し使っていくと、キッチンに居る時間を他に使うことが出来るようになりました。少しですがストレスが手放せました。良い感じです～～。



あと、コーチングのコーチから教えてもらい、自分の予定を早く抑えるなど、自分の行動パターンを見直しています。美容室に行くときは、自分の髪が気になりだしてから予約を入れようとするが、直前の為に行きたい日時の予約が取れず、かなり先の日程になってしまいストレスがありました。それを、結局定期的に行っているのだから、予約を1か月前からとることで、予約を入れる際のストレス、美容室に行けずにいる期間の自分の髪型を気にするストレスから解放されるといった具合です。

また、作業時は、自分で優先順位を決めてひとつのことに集中するように、行動を見直しています。気持ちも作業効率も上がっていると感じます。これは仕事でも家事でも言えることですが、今までのパターンでは、この時間があれば掃除機をかけて、その後〇〇が進められると考えて掃除機をかけ始めるのですが、途中で下駄箱が気になり整理を始めて、気づくと時間がなくなり、予定がこなせていない、ダメダメな感じでした。しかし、決めたことに集中する事で、「出来た」という良い感覚を重ね、出来ている実感を持つことができています。まだ、意識していないとダメですが、自分の新しい行動パターンが当たり前になるように、集中して行きたいと思います。



### 月日の流れ



澤井 文枝  
(ふみさん)



年が明けてからあつという間に1ヶ月が経ちました。歳を重ねるほどに、月日の流れを早く感じるようになるらしいです。

月日といえば、娘は3年半という長い月日のある目標を持って過ごしていました。

ヘアドネーションをご存知ですか？ヘアドネーションとは、病気や事故で髪の毛を失った子供たちへ無償で医療用ウィッグを提供するための素材として、伸ばした髪の毛を寄付するボランティア活動のことです。ニュースなどで聞いたことはあつたのですが、娘がそれに挑戦していたことは、だいぶ後から知りました。就職してから、コロナ禍ということもあり、ほぼテレワークで外出する機会も減り、美容に行く回数が減ったことで、髪の毛をただ伸ばしているのだらうなくらいに考えていました。娘は、髪の毛の量が多く、しかも少しクセもあるので、だんだん長い髪の毛の扱いに苦戦しているように思えたので、そろそろ髪の毛切ったら？と言ったところ、実はヘアドネーションしようと思っていると聞いて驚きました。先日、いよいよ髪を切ることになり、3年半伸ばした髪とお別れすることになりました。ヘアドネーションは31センチ以上あれば寄付できるのですが、娘の髪は一番長いところで47センチあつたそうです。髪が短くなった娘に、少し大人っぽくなったね、と言ったら、もう十分大人だから、それは老けたということかと睨まれてしまいました(笑)

また、伸ばすか考え中の娘。次回はもっと早く月日は流れるのでしょうか。

### 食べ比べをしてみました！



米田 幸子  
(さっちゃん)

皆さま、こんにちは！クリスマスが近づくと、ケンタッキー・フライド・チキンのCMが目にとまりますか？私はつつい影響を受けてしまいます。12月にあるテレビ番組で、ケンタッキーのメニューを、ビュッフェスタイルで、80分間食べ放題のお店が特集されていました！

番組では、大食いの女性が、とてもおいしそうに、パクパクとチキンを召し上がっています。その速さと美しい食べ方にすっかり見とれてしまいました。その中で、オリジナルチキンには、5つの部位があり、部位ごとに味わいが異なるとのこと。美味しそうに召し上がる彼女の映像と、各部位の味や特性についてのナレーションを視聴して、私も食べ比べをしたくなりました。しかし、既にクリスマスの予約は終了しています。残念。



1月になって、混雑なく購入ができました！さあ、念願の食べ比べです。

まず、ケンタッキーのHPを開き、買って来たチキンがどの部位であるのかを確認。そして、彼女が大好きな“サイ”からいただきました。肉汁たっぷりとても美味しいです。その後もHPの解説を見ながらいただき、各部位の違いを楽しみながら美味しくいただきました。私はリブとウイングが好みです。機会があれば是非お試しください。

### 冬の酵素シロップ仕込み



西村 眞理  
(にしむらさ〜ん)

昨年夏に手作りの酵素シロップの美味しさにハマリ、夏中飲んだことで夏バテせず元気に過ごせました。冬の酵素シロップも作りませんか？とお誘いを受け参加しました。

夏は梅、ライム、レモン、生姜とハーブの組み合わせ。冬はどんな果物で作るのらうと待っていると、届いたのはりんご、ゆず、しょうがとローズヒップ、レモングラス、タイムのハーブ。さらに黒豆も！それに玄米の酵母と継ぎ足しの酵素シロップを少し。甜菜糖を敷き詰めて作ります。ローズヒップと黒豆のポリフェノールやアントシアニンでルビー色のシロップができるそうです。気をつけるのは瓶やまな板、包丁を清潔にしておくことくらいで、後はひたすら刻んで重ねてを繰り返すだけ。そんなところも私に合っているようです。果物を刻む音と香りに集中するととても癒されます。ここから約3週間、朝と夜酵素を育てる混ぜ活がスタート。オンライン上でメンバーと、うちの子自慢のような観察レポートをしたり、途中で順調なのか不安になったら、相談に乗ってもらったりしながらあつという間の3週間でした。

発酵が落ち着いたら、瓶の中身をざるにあけて、中身と液体に分け、更に液体を濾して瓶に保存します。一日冷蔵庫で落ち着かせるとキレイな赤いシロップが完成します。酵素がたっぷりの中身は細かくして生ジャムにヨーグルトに添えたり、チャツネとしてカレーに混ぜてみたり、ネットに入れてお風呂に入れば酵素風呂として楽しめます！良い香りですリラックスできるし、何より温まります。お風呂から出した後も、家庭菜園している人は肥料として使えるそう。種もヘタも全部使って、ごみが出ない。エコにも少し貢献できた気がします。3つ瓶を仕込んだのでこの冬を美味しく乗り切ります！

