

寿会湘南支部ニュース 第6号



湘南支部のスローガン
～長寿社会に若さを求めて～



～ ご挨拶 ～ 支部長 古林 茂

今年も残り少なくなりましたが会員の皆様に於かれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

先日久方ぶりに私の勤務した大和工場近くを通りました。昔の面影は全く無く寂しさを感じましたが、唯一残っているメタセコイヤの木は牛丼店や餃子屋に囲まれて肩身の狭い思いをしているのではないかと思えば然にらず、今でも元気に悠々たる姿で大きく空に向かって伸び続けているではありませんか。思い起こせば会員皆様のご活躍を見守り続けて来た事がその原動力となっているのだと信じて帰って来ました。

私達も負けてはいられません。第二の人生を現役時代の活躍を肥やしにメタセコイヤに負けない夢と希望に向かって健康で、楽しく挑戦して参りましょう。

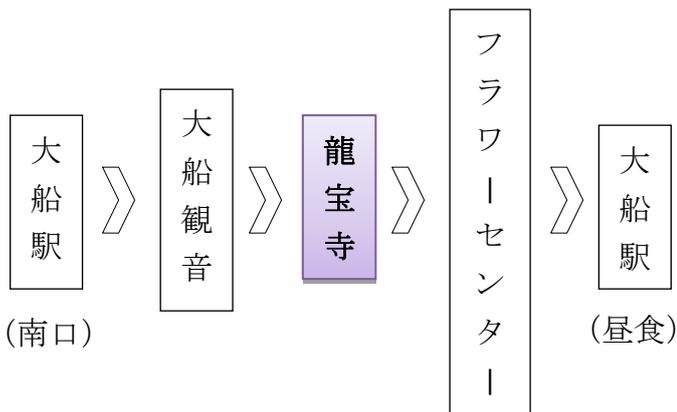
その潤滑油として支部ニュースをご活用して頂ければ幸いです。来る28年度、皆様方の大いなるご活躍を祈念しております。

1. サークル活動 初詣のご案内

日 程：2016年1月7日(木曜日)
集合時間：9:30
集合場所：大船駅 南側改札口
所要時間：約3時間
昼 食：大船駅周辺のレストラン

～初詣のご案内～

玉縄北条氏の菩提寺を詣でます



2. サークル活動報告9月編

トンビが上から→



「磯グルメ」イベントの思い出 9月28日

屈指の景勝地、荒崎での磯グルメ。景勝ポイントを散策の後、懇親会の始まりです。長井漁港へ当日朝に水揚げされた地魚を即、特注の刺し身にしてもらって楽しむという究極の屋外グルメ。姿造り・刺身盛で12名を迎えた魚達は下記に(マグロ以外は全て本日朝獲りの地魚)。

今が旬のマアジ、ハナダイ、伊勢海老、マゴチ、イナダ、カマス、メーイカ、地ダコ、マグロ。これに加え各地のツマミ、鮮魚と抜群の相性:芳醇な地酒、イタリアワイン等など、磯からの微風、海の青を映す澄んだ空、巡回するトビ達、仲間との楽しい語らい、あっという間の3時間でした。



3. サークル活動報告11月編

「温泉グルメの旅」 11月25～26日

高峰三枝子さんの湖畔の宿に歌われた榛名湖湖畔に宿を取り、「水にたそがれ迫るころ♪」に薪の火が燃え盛る囲炉裏を囲んで山川グルメの始まり。尺岩魚の活き造り、猪の豚の串焼き、新そば等などと店貸切り・料理人付きっきりの宴、銘柄秘密の美酒に岩魚の骨酒も加わり会話の花も満開の3時間。源泉かけ流しの温泉に温まり、ここ「山の淋しい湖に♪」は標高1,080m、初雪に見送られて一泊二日の楽しい旅となりました。



2



4. 会員通信

還暦を過ぎたら自転車に乗ろう

第2回 ～「初めての輪行」(後編)～

旅人：井澤 勇



捜し求めた航空券は鹿児島行きより幾分宮崎行きの方が安かった。少しでも安いほうが気分も楽になる、つまり年老いた我が身には総じて体に優しいと言う事になる。

宮崎空港で自転車を受け取り、女房はここからサポート隊を受け持ち助手と言う身分になった。ドライブ中は助手席でナビゲーションを担当し、私が自転車で走りだすとサポート隊長として自転車の前後を走り、万が一パンクや路に迷ったら正しくコースに戻す役割を担うのだ。責任は重大だが、当の本人は「太陽の卵」とか言う名物のミニトマトをほお張ってご機嫌である。初日は宮崎で外せない「青島」周辺を足慣らしで走った。大分慣れてきたので南郷町まで足を延ばし観光船にも乗った。サイクリングなのか、単なる観光旅行なのか区別が付かなかったが、堀切峠の昇りでバテているとサポート車からクラクションで激励があり、これはサイクリング旅行だと気が付いた。

いよいよ二日目は目的地、鹿児島の「開聞岳」の周遊である。風が少し強いが天気は上々、冬晴れのサイクリング日和である。指宿駅近くでサポート車を降りて私は更に南下して「開聞岳」周遊道路に入った。見事な円錐形をした別名薩摩富士はその名に恥じない容姿である。中腹のトンネルを抜けるとペダルが踏めない程の強い北風になった。サポート車との合流は枕崎線の「入野」駅と決めていたが幾ら走っても駅前広場が現れない。暫くは強い北風との戦いが続きペダルを踏むたびに、なぜこんな遊びをしているのだろう、コタツでみかんでも食べて居た方が良かったな、など頭の中で考え始めた時、携帯電話が「プルプル」と音を立てた。助手からの電話である。

「どこまで走るの？ここよここ・・・」あたりを見渡すと先ほど通過した丘の上に見慣れた人が立って手を振っていた。そして又「ここ、ここ、どこまで行くの・・・」と電話で叫んだ。何の事は無い「入野」駅にはお決まりの駅前銀座とか商店街は無く、最南端の無人駅であった。勿論自動販売機も無く改札も無いので我々はガランとしたホームで無事の再会を祝い持参のペットボトルのお茶で乾杯をした。

三日目の朝は桜島溶岩道路を走ったが、路肩に溜まった灰にタイヤを取られ、余り快適なサイクリングではなかった。それでもチャンポンはさすがに旨く二人とも上機嫌で宮崎空港に戻った。

帰りのお土産が多くなり自転車を担ぐ余裕がなくなった。そこでクロネコヤマトで自転車だけ別に返送する手配をし、すっかり身軽になった我々は、宮崎名物「芋焼酎」を飲む事で話がまとまった。

互いの労力を労わる気持ちがお湯割という飲み物に変わった訳である。食堂のお姉さんがコップに少しだけお湯を入れて現れ、後は好きなだけ「焼酎」を注げと言うのである。調子に乗って私は半分以上「焼酎」を注ぎ飲んだので羽田空港に着陸するまでソレから先の事は覚えていないと言う初めての輪行である。



今回は中国企業の抱える課題と私の対応について書きます。

中国企業(日本以外の海外企業は)は日本の様な新卒定期採用は有りません。従って新卒新人をコツコツ育てて行く習慣も無く、管理職が欠員となれば、内部昇格も有りますが、外部からも招聘する事が多くあります。本当に管理力が有っての外部採用なら良いですが、往々にして経営者の親戚とか友人とか個人的人脈の中から採用してくる場合が多いようです。この為に、中国企業の管理力・内部掌握力・実態の掌握力の弱さは異常なものが有ります。我々が若いころからビクターで学んだPLAN-DO-SEEのサイクルを廻すと言う概念も無いようです。従って、問題が起きても解決力が非常に乏しい訳です。事業計画なんてない会社も多いのです。幾つもの中国企業と接して見て、キチンとマネジメント出来る人材の不足、これが一番大きな中国企業の抱える課題と思います。

私が総経理に就任して、二社とも一番痛感したのは、部門間の協力体制の無さです。私が行く前はオーナーが直接見ていた訳ですが、オーナーと個別部門の関係は有っても、部長同士が協力して課題解決に取り組む風土は有りませんでした。これは、取引関係のあった国営企業でも同様です。上述した管理職の内部掌握力が非常に弱いのです。私の採用した対応策は、一部ビクターで行われて居た部長による朝会です。私が主導して営業、製造、技術、品質、設備、購買の六部門による朝会を毎朝一時間行いました。毎朝営業部長から目先の出荷は順調か、遅延はないか、また出荷した商品に品質問題が発生してないかを言わせ、そこで提起される問題を皮切りに関係部長に何故か?と問いかけます。不具合の原因をじっくり聞けば、それが技術の図面の問題か、設備の問題か、または購入した原材料の品質の問題か、製造作業の問題か自ずと解って来ます。勿論一日では無理で長期にわたり重ねる事によってです。私の経験では効果は非常に大きく人材育成にも大変役立ちます。

もう一つは多くの民間中国企業が、資金繰りが非常に厳しいと言う事です。例えて言うと、左手に巨大な未回収金、右手に巨大な未払い金。このため特に最近では少くない民営企業で月給の遅延が頻発しています。私が大連勤務中、数社の別の中国企業から経営相談を受けましたが、解決策として支払いの確かな日系企業を紹介して欲しいと言うのです。そのうち二社だけ大連日本商工会で知り合った日本人総経理に頼んでなんとか取引成立し、大いに喜ばれました。支払いの問題はシンガポール、台湾も含めた中華系企業が抱える大きな課題です。中国企業の経理部長は、支払うべきお金を、如何に理屈をつけて何時までも先延ばしするかが、腕の見せ所の様です。そして取引が数回限りだと最後は踏み倒す…これが良い経理部長だそうです。日本にない中々厄介な風習で、少くない現地日系企業も、「決算上は黒字でも中身は実質不良債権化した中国企業相手の未回収金の山ですよ。本当の事は日本の本社も解っていないですね。」と日本のあるメガバンクの上海支店長が言っていました。知人の中国人経営者が、「我が国では拡販より資金回収の方が難しい」と言いましたが、まさにその通りと思います。中国に進出した日系企業は痛い目に遭って充分理解して居る事ですが、これも中国企業の抱える大きな課題です。

中谷:記



次回は昨年来マスコミで言われる、私が今回述べたのと逆の金払いの良い「訪日中国人の爆買」について私の見方を書きます。

～写真は本年10月「元北京JVCの仲間達」～

6. 自分でも出来る「ツボ療法」

こむら返し



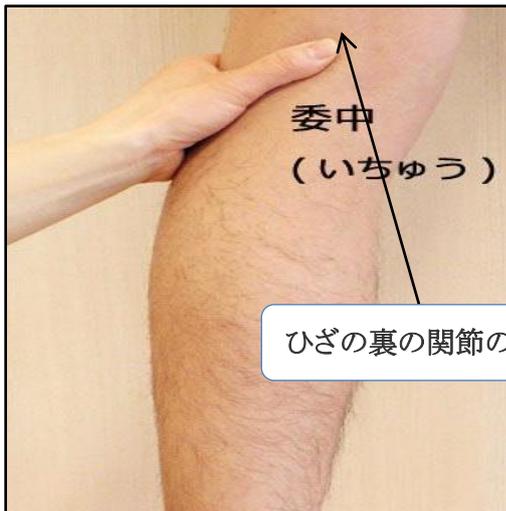
「こむら返し」は、筋肉の硬直や痙攣を起こし激痛を伴うもので辛いんですね。その「治療」のはっきりした決め手はありませんが、メカニズムは解ってきています。ならば、原因となる要因を避け、必要なケアを行うのが賢いやり方ですね！

予防するには

ツボを刺激し（鍼、灸等）筋肉を温めてほぐし、ミネラルを補充する

ミネラル食品

レバー、豆類（枝豆、ソラマメ、納豆）、青物野菜、のり、日本茶



ひざの裏の関節の真ん中

「委」とは、「曲がる、ゆだねる」、「中」は「中央」の意味があり、足の痛み、足のしびれ、ひざの痛み、腰の痛み、また、腰のだるさなどに効く特効ツボです



踵と膝の後

承筋 (しょうきん)

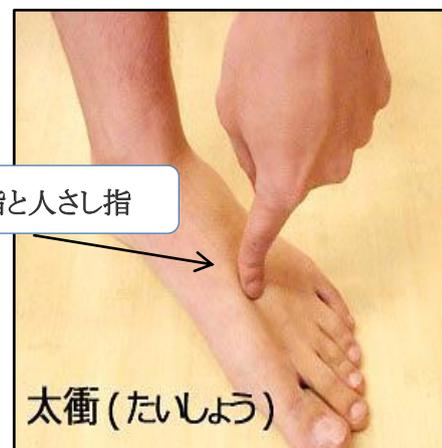
ふくらはぎの筋肉の痛みにも効くツボでむくみ予防の効果もあります



足三里
(あしさんり)

すねの骨の外側、筋肉の盛り上がりの上、少しくぼんでいるところ

足の疲労、腰痛の改善にも効く、下半身の疲労に対する万能のツボです。足が疲れたらまず、このツボを刺激するようにしましょう！



足の親指と人さし指

太衝 (たいしょう)

足の痛み、足先の冷え、泌尿器や生殖器の不調、さらにイライラなどの精神的な症状にも効果があります

7. よもやま話し…

～松竹梅、誰が決めた順番？～

ウナギが高くなりました、暫く食べていません。寿司屋もそうですが、店に行くと特上・上・並とある…注文のとき何となく直接的で嫌ですね…特上を注文する気取りも、並を注文する卑屈さも…自然体で良いのですが何となく…。店の方もここら辺を考えて、最近では松・竹・梅を使う方が多い様です。松が一番上等という事になっていますが、誰が決めたのでしょうかね、教科書には書いて無いようです。実は、不老長寿を示す縁起の良い木をその時代に何を選んで来たかという順番だそうで。

まずは平安時代、松は冬も青々としているので不老長寿を示す縁起の良い木として尊ばれ、新年をことほぐ飾り(門松)となったそうです。時代を追うにつれ、松同様に竹も冬でも青いじゃないか、と言う事で竹も門松の仲間入るのは室町時代の事といえます。更に下って江戸時代、冬に咲く梅も同じ理由で門松の一部に加わり、今に続いて長寿を願う正月の門松飾り3点セット、お店でも料理のランクに年功序列で使われているようです。

松・竹・梅は次の様に言われています、梅も捨てがたく滋味が伝わりますね。

「花も紅葉も 散っての後に 松の操が よく知れる」

「雪をかぶって 寝ている竹を 来ては雀が ゆり起す」

「枯れたかと思りゃ ふくらむ蕾 梅が教える 生きる意地」

飛田

8. 情報交換

フットケア&水虫の特効

～この夏ムレムレだった足のケアをしませんか～



“ZumZum9(ズムズム9)の紹介です”

特に水虫の人、画期的に良くなります。(但しジユクジユク型はダメ)

市販の薬は塗ってもなかなか治らず必然と値段も高くなり、ついつい途中で投げ出していました、これは一回でOKでした。(腫の角質もすっきり)

あまり一般では知られて(売られていない)ので紹介させていただきます。

<方 法> ・木酢精製液に浸した靴下をはいて2～3時間、あとは洗って待つだけ。
・7～10日間後に悪いところから皮が剥けはじめ3日後には水虫・角質・足の匂いがすっきりです。

<欠点?> ・木酢精製液の匂いがきついのと値段が少々高いのですが、長年の悩みが一気に解決なら問題なし。気になる方一度試してみませんか。

<販 売 先> 東急ハンズフットケア売り場 ・インターネット

<通販価格> 5,000～6,000円 位

冬こそ水虫対策を

水虫は、菌の種類により効かないことがあります。そんな時は受診をして適切な処置を受けて下さい。

9. 会員情報

各支部よりの訃報 期間 (2015年8月～2015年11月)

ご氏名	支部	ご命日	享年
横尾 良一	横浜南	平成27年 8月12日	98
辰巳 栄憲	多摩	平成27年 8月23日	87
菊池 喬	湘南	平成27年 9月 1日	76
荒井 金次郎	横浜中央	平成27年 9月 7日	95
星 保雄	千葉	平成27年 9月12日	76
瀧 静男	湘南	平成27年10月 5日	87
山口 俊二	関西	平成27年10月23日	69
植竹 正幸	横浜中央	平成27年11月10日	78
今井 茂	湘南	平成27年11月23日	95

湘南支部からは、ご活躍されていた菊池様、瀧様、今井様が他界されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

10. ちょっといい話

鼻で呼吸をしていますか？
口呼吸はダメですよ！

鼻呼吸をしていると病気になる
と言われていいます。口呼吸と比較すると・・・

- ①鼻毛が細菌の侵入を防いでくれる
- ②酸素の摂取量が多い
- ③肺の機能が倍加する
- ④脳の活性化

* 口呼吸は血圧を上げる



11. 編集後記

～来年も湘南支部ニュースを宜しくお願い申し上げます～

暖冬の影響で鍋料理やおでんの具の売れ行きが良くないそうです。たとえ暖冬と言われていても急に大きな寒気団が現れ油断できません。白菜、大根、ネギ、きのこを食べると(肉類も一緒に)寒さからも、風邪からも身を守る日本の越冬食文化なのかもしれません。冬野菜をたっぷりと食べて、健康で良い年を迎えたいですね。

発行日 平成27年12月1日
発行人 : 古林 茂
編集人 : 伊藤 恵美子
発行 : 日本ビクター寿会
湘南支部