



社長貝沼の

イマ、私、“コレ”にハマってます！ ～坐禅編～

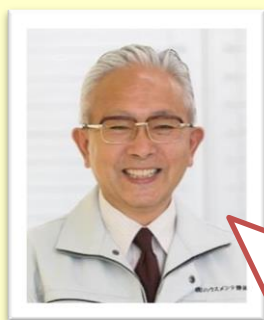


——— 今、『坐禅』にハマりまくっています。生きてる間中続けられそう？です（笑）

自己紹介をしていませんでしたね。「ばすてる」創刊号依頼の記事掲載となる、社長の貝沼です。よろしくお願い致します。今回は『坐禅』についてお話をさせていただきます。

——— 『坐禅』を始めたのは昨年2月10日。“キッカケ”は、本屋で何となく見た坐禅の本でした。焼津市高草山林叟院（りんそういん）の住職様より手ほどきを受け、今現在まで続けています。林叟院では、休日の月曜・火曜の朝6時から40分間行い、それ以外の日は、自宅で毎朝5時から40分間行っています。最初は比較的楽な『半跏趺坐』、慣れてきたら『結跏趺坐』と進めていきました。足の痺れで立てない状態が、かなりの期間続きました……。最近ではだいぶ慣れ、痺れは無くなりました。

——— 最初はまさに【欲の塊】でした。例えば、「人として成長したい」「いい経営をしたい」「悟りたい」「無の状態はどんなものなのか極めたい」など、たくさんありました。いつか、このような「煩惱」を捨て切れるときが来るのであれば、それが一番楽しみです。……これも【欲】ですね（笑）



坐禅大好きです
貝 沼

「鈴木俊隆老師」のご紹介です。鈴木俊隆（しゅんりゅう）老師は、漕洞宗の僧侶で、アメリカで禅を広め、欧米では鈴木大拙と並んで「2人の鈴木」と呼ばれています。1959年に55歳で渡米し、1962年にサンフランシスコ禅センターを設立。渡米12年間で禅の基礎を築き、アメリカ参禅者に禅を教えていました。かの有名なスティーブ・ジョブズ氏に禅を教えたと言われる乙川弘文（おとがわこうぶん）老師をアメリカに呼んだ方でもあります。

また、文中にもご紹介させていただいた、「結跏趺坐」（けっかふざ）と「半跏趺坐」（はんかふざ）とは、前者が両足をひざの上に、後者が片足をひざの上に持ってきた状態のことをいいます。（右図）



タカラ ホーロー
だけ！ パネル

タカラのホーローパネルはやっぱりスゴイ！

こんにちは。ばすてる編集担当の“トミカ王子”こと長谷川です。先月？くらいから改名しました（笑）

さて、今回は偶然、既存のお客様のお宅へ訪問させていただく機会があり、何げなくキッチンを見ると、キッチンパネルがまあ〜ビッカビッカだこと！！（写真で確認）最近設置されたのかと思ったくらいキレイで光沢がありました。設置して15年も経過しているなんて思いもよりませんでした！

自宅もキッチンリフォームを考えていますが、タカラに決めました！……嫁さんを説得しなきゃですが（笑）ハウスメンテはタカラを応援します！！

次回は『くらしお役立つ情報』をお送りします♪



まばゆいくらいの光沢でした⇒



今回は

…ついに 当社の**温泉博士**が登場だ！！

▶そもそも**温泉**ってなに？

昭和23年制定の温泉法第二条で、「地中から湧出する温水、鉱水および水蒸気その他のガス」が温泉で、さらに**摂氏25度以上**あるか、または**19の物質(下記参照)のうちどれか1つが温泉水あたり1kgに規定の量以上**が含まれれば「**温泉**」として認められます。

- | | | |
|--------------------|--------------------------|----------------------|
| ・溶存物質…総量1000mg以上 | ・遊離炭酸…250mg以上 | ・リチウムイオン…1mg以上 |
| ・ストロンチウムイオン…10mg以上 | ・バリウムイオン…5mg以上 | ・フェロまたはフェリイオン…10mg以上 |
| ・第一マンガンイオン…10mg以上 | ・水素イオン…1mg以上 | ・臭素イオン…5mg以上 |
| ・沃素イオン…1mg以上 | ・ふっ素イオン…2mg以上 | ・ヒドロヒ酸イオン…1.3mg以上 |
| ・総硫黄…1mg以上 | ・メタほう酸…5mg以上 | ・メタけい酸…50mg以上 |
| ・重炭酸そうだ…340mg以上 | ・ラドン…20（100億分の1キュリー単位）以上 | |
| ・ラジウム塩…1億分の1mg以上 | | |

▶なぜ温泉は**体によい**のか？

温泉の効能は、温泉に含まれている成分による『**薬理効果**』のほかに、長期にわたる温泉入浴の刺激によって『**自然治癒力**』を高める効果、自律神経を刺激して変調を整える『**転地効果**』があるとされています。その効果についてご紹介します。

■**適応症と禁忌症**

温泉には、全部の療養泉に共通の『**一般的適応症**』のほか、『**泉質別適応症**』というのがあり、これがその温泉特有の《**効能**》とされています。ただし、効能を考える際は、『**禁忌症**』（温泉に入らない方がよいとされる症状）にも注意が必要です。

■**温熱効果**

温泉の基本的な効果は**温熱効果**で、体を温めることで血管が広がり血流が良くなり、活性化を促すという効能です。また、**温泉成分**の働きなどによって温熱効果が持続されるという特長があるといえます。

■**転地効果**

環境を変えて、温泉地の美しい自然環境によって得られる『**リラックス効果**』のこと。温泉そのものとの相乗効果によって、**ストレス**や**緊張**を解きほぐし、さらに『**自然治癒力**』が高められると考えられています。



新店长 加藤

……どうでしたか？長くなってしまいましたが、とても**役立**ちますので、この機会に日頃の**疲れ**や**ストレス**を温泉に入って**解消**なされてはいかがでしょうか？

次回も**温泉**についてご紹介させていただきます。ご期待ください！！



スタッフ紹介 ～営業編～

▼当社の営業と役職のご紹介です。この機会に覚えてください（笑）



西村



小林



高木



平松



久保田



稲森



嘉茂



杉山



岩辺



加藤店長



原川課長



小花課長

ハウスメンテ

くらしを安心して包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1

0120-968-548



お客様の笑顔が大好きです！

リフォームのことならハウスメンテ！

ハウスメンテ静岡・焼津

検索

本文作成・編集担当

長谷川