

ウイルかわら版



平成二三年
三月

第十九号

編集 吉澤 隆
と
ウイルさいたま
吉澤企画の皆さん

3月から新たに大宮駅前の街頭清掃の会を始めます。3月12日(土) 10時半 大宮駅西口駅前2階デッキ中央に集合 お掃除仲間大募集です。終了後にはお茶会(懇親会)も用意しています。



大宮に来て2年が過ぎ、ようやく少しずつですが地域の方々のお付き合いが始まり始めて感じています。

生まれ育った町を離れてさいたま市にやってきて、長くお付き合いのできるような友達を作ることの難しさを感じました。

何しろ葬儀屋さんなものですから、お仕事では何度もお付き合いすることが喜ばれるものではありませんので・・・(笑)。

でも、仕事以外のところでも、どうだろうか？

それが少し地域のためになるようなことなら・・・。そんなことを考えて地味に活動して参りました。

ただ向き合ってお話するだけとなると、私もそんなに人づきあいが上手なほうではないですし、特に男性の中にはそういう方が多いのではないかと思います。皆で同じ方向を向ってお掃除をしてそ



れからちよつとお茶でも飲んで。そんな仲間が出来たら良いと思いい、このたび懇親会を兼ねたお掃除の会を始めました。

お仕事や趣味に、地域活動にと忙しい方も多いと思いますが、月に一度の土曜日の数時間、ご一緒にいかがですか？

私達ウイルは、新宿・渋谷の街頭清掃に参加しています

毎月第三木曜日の朝6時〜7時 新宿東口駅前、歌舞伎町、渋谷道玄坂と場所をかえ、街頭清掃の会が開催されているのをご存知ですか？先月ご紹介をしたイエローハットの創業者である、鍵山秀三郎さんが相談役を務める日本を美しくする会の皆さんが運営して、早朝にもかかわらず毎月150人前後の方が集まっています。

お掃除は掃き掃除に路面のガムはがし、店舗入り口の踏み板をはがして下を掃除したりと結構細かいところまでやります。警視庁の方が言う事には、街がきれいにな

ったら、犯罪の発生率が6割になったそうです。すごいでしょ。



朝早くから大勢の方が集まります。お掃除の後で出勤という方も。



お掃除をしていて気付くのは、人は汚いところにはどんどんゴミを捨てるのだということです。ガムが捨ててあるところは集中してガムやゴミがたまっています。でもそこを徹底的にきれいにするとゴミを捨てる人が少なくなるようなのです。なるほど！と思いました。

犯罪が減ったと言うのは、そういった人の心理が影響しているのかもしれないね。

全国から集まる掃除大好きの方々は素敵な方ばかりです。

朝一番で身体を動かして、ちょっと良い事をして、気持ちの良い一日が過ごせるのです。

3月で新宿掃除の会発足後100回記念だそうです！こちらも清々しいですよ！

ソウジが少ないモノですから、ソウジばかりやっているウイルさいたまでした。



吉澤隆42歳、76キロ ダイエット宣言!

わたくし吉澤は、今月めでたく過去最高体重をマークしました。

身長171cm、体重76.0kg

オートバイレーサー時代、全日本選手権に出場し始めた24歳当時は減量をして64kgまで落としたことがありますから、プラス12kgです。



睡眠中無呼吸の傾向がある私としては、こちら辺で引き返さないことには、いよいよ健康にかかわるかもしれません。

・・・ということで、退路を断つためにも紙面を使ってダイエット宣言をさせていただきます。

仕事が多忙だったり生活が不規則になると過食気味になっているのが自分でも判ります。

でも、食べものを控えようと考えば考えるほどに、食べ物がおいしそうに見えてきます。

やめようやめようと考えるほどに、逆にそのことが気になってしまっていること、誰にもありませんか？

ダイエットには、大きく分けて3つの方法があるのかな?と思っ

ています。
①食べるものを減らす②運動を増やす③生活の規則を改める
過去を振り返ると、いきなり①

を始めて、いったん体重が落ちてもあとから大きくリバウンドすることが多かったと思います。

また、お葬式の仕事をしています以上、夜間の仕事がありますので③がなかなか難しいのです。

①③から始めるのは私にとっても考えても負け戦のような気がしています。

そこで私はCLインストラクターの端くれとして、自分に対して課題を設定することにしました。

まずは毎朝体重計に乗って、事務所のカレンダーに体重を書き込むことにしました。数字は社員にも見られます。

そして早朝にジョギング(というか散歩のようなペースですが)を始めました。



ついつい仕事で睡眠時間が短くなることがあるので、そんな時は無理せずお休みしますが、カレンダーに体重を書き込むと、またこの数字を減らしたいという気になりました。

体重が減り始めると、食べ過ぎて元に戻るのが勿体なくなり、少し食事でもセーブし易いよっつです。

そして次に、人と一緒にやることにしました。

ダイエットが目的だとなかなか一緒にやってくれる人が見つからなかったため、川崎本社のスタッフたちを誘ってマラソン大会にエントリーすることにしました。スタップたちと一緒に目標に向

かうことでちよつと楽しみになっていきます。

ちなみに4月17日には神奈川県相模原市でハーフマラソン(21km)、そして6月5日には荒川でフルマラソン!と、だんだんと高い目標を上げて行きます。

やめときゃよかつたかな・・・などという気持ちも湧いてきますが、スタップに置いて行かれないうよう、ダイエットも兼ねて挑戦です。

開始して5日目の只今は順調ですが、さあ、これからが問題です。どうなることか!来月号で、途中経過を報告させていただきます。

娘のお受験



紙面が空いたので、禁断の娘ネタに触れさせていただきます!

親は居ずとも子は育つもので、気が付けば娘もこの春で中学生です。

学校も行かずにバイクに明け暮れた父の話を聞いて育ったせいかな、自ずから父と違う道を選び、お受験をすることにしました。日程は2月1日から4日まで。

離れて暮らしているのですが、「心配だから入試の時はお父さんに来てほしい♥」との娘の言葉に全てを投げ打って飛んで帰りました。

1・2日は午前と午後で別の学校を受験するというタイトスケジュールなのですが、お父さんが張り切った計画を立て、お昼ごはんの手配までして当日に備えました。娘のこと

となると、我がこと以上に緊張するもんですな。

ご存知でした?今は入試当日にはインターネットで合格発表が出るのです。まあ初日の第一希望校はちよつと背伸びしてるだろうし、受からないだろうから、その時はなんて励まそうか?などと思いつめぐらして臨んだ受験1日目、なんとあっさり合格!ありがとっございました!

私「さあ!明日はお祝いだ!どこに遊びに行こうか、花菜ちゃん!」

娘「えっ?お友だちと遊ぶからいいよ!」

私「・・・」
ねえ!どうしてあなたはいつもそうなの??だってお父さんは4日間お休みを取ったんだよ!

・・・子供の成長は早く、寂しいものですね(涙)。2日からお仕事に戻りました。

3・4月の建設的な生き方を学ぶ会

講師:杉井やすゆき先生

3月8日(火)4月14日(木) 18時半~

さいたま建設的な生き方を学ぶ会

(大宮、ウィル)

※ウィルの吉澤が主催しております

3月9日(水) 13時~

横浜建設的な生き方を学ぶ会

(石川町、横浜地域職業訓練センター)

※横浜在住の素敵な奥様達が主催しています

~お申込みはお電話で~

0120-797-739