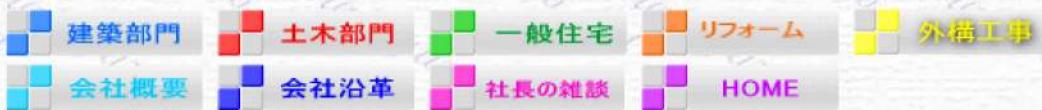


## 未来への遺産を創造する ハートフルコンストラクター 荒牧組



↓ここをクリック

過去の  社長の雑談

^

### <一番効く薬> H18.9.29(金)

何が体に一番毒かというと、ストレスを溜めることです。仕事が無いことが一番のストレスなので、変則3段活用?から言うと仕事を受注することが一番体に良いことになります。よって、**一番体によく効く薬は仕事です。**

仕事以外にたいした趣味が無いので、多少忙しくしていないと不安で、ストレスが溜まってしまいます。9月も終わりになってしまいましたが、仕事がやっと例年並みになってきました。飲みやすい薬(利潤の出る仕事)、苦い薬(儲からない仕事)等、薬にもいろいろありますが、どんな薬でもあれば安心です。

充電期間が長すぎてバッテリーが壊れそうだったので、技術屋さんも頑張って放電しています。あと3つか4つ、美味しい薬が飲みたいものです。

### <秋田・新玉川温泉 パート2> H18.9.25(月)

金曜日の日記の続きです。写真を載せました。



岩盤浴へ行く遊歩道



北投石のある所  
(実物は表面に露出していない)



北投石の説明です。



源泉の吹き出している所の蒸気



源泉の吹き出している所を大噴(おおぶけ)という。



岩盤浴をする場所  
(一部です)



めいめい適当に陣取っています。  
(手前のアザラシ?が俺)



テント(弓張)の中は超満員  
(順番待ちです)



蒸気の吹き出している所は硫黄の結晶が出来ています



新玉川温泉から玉川温泉への  
遊歩道



森の精が居そうな  
ブナの大木



遊歩道はブナやナラがいっぱ  
いで森林浴に最高です



青森ひばで建てられた  
浴室棟



2日目夕方の旅館



3日目朝の旅館

<秋田・新玉川温泉> H18.9.22(金)

### まえがき

退院してからぜひ行きたいと思っていたG患者の聖地である玉川温泉にうまい具合に予約が取れ2泊3日(19~21日)で、JRの格安チケット(男女ペアの北東北4日間)を使って行ってきました。

宿泊したのは新玉川温泉ですが別館みたいなもので効能は同じのようです。

### わんこそば

1日目の昼食に盛岡で途中下車してわんこそばで有名な「東屋」へ行った。

店内では若いグループが「150杯だ!、160杯だ!」と大騒ぎしている最中で気勢をそがれ、ゆっくり食べようと普通のそば定食にしました。「あっ、よいしょ!」、「それ、もう一杯」等お姉さんの元気の良い掛け声につられて食べちゃうんでしょうかね。

### 温泉

玉川温泉から直接引いているので泉質は強酸性(Ph1.2位)です。入ると一瞬体中がピリっとして刺激があります。あまり長く入らずに2~3回に分けてはいることでした。

全てが青森ヒバで作られていて、湯治場の大浴場という雰囲気がぴったりです。温泉水を10倍くらいに薄めて飲むと良いので一口だけ飲んでみましたが、ホットレモンみたいな味でした。外国では飲泉が一般的のようです。

### 岩盤浴

那須の殺生石をかなり大きくしたような感じで、あちこちから蒸気が出ています。テントが3基あって、中は20人くらいで超満員状態です。後は好きなところにゴザをひいてタオルケット等をかけて寝ます。私たちは何処に陣取って良いのかわからずにウロウロしていると、「こっちがいいよ」と声をかけてくれました。結構ゴツゴツしているのですが、うまく体を合わせて寝てみました。段々と暖かくなり、そのうち暑くなってきてしつとり汗をかいて爽快でした。真っ青な空と、流れる雲を見ていると何もかも忘れそうです。40分位が標準のようです。

放射線が微量に出てるのがミソで、岩が暖かくないところでも、どこがよい場所なのか常連の人は知っているらしく、大勢で寝ていました。

何人かとお話をしましたが、皆G患者で親しくなるのも早く、何年も通っている人もいて、又皆明るくて「信じて通わなくてはダメだよ」と励まされました。

2日目の午前と午後と2回やってみました。今回はお試しなので効果はいずれにしても、1週間位連続して、1年に2~3回は来なくてはダメだと思われます。

どこにもGに効くとは書いてないし、証明されてもいないのに年間何十万人もの湯治客が来るというのには、他の病氣にも効果があるんでしょうね。

### あとがき

玉川温泉は第1の目的で、うまいものを食べようというのが第2の目的でした。女性は食事の支度をしなくて良いことが一番の休養だそうです。夕食はバイキングでしたが、種類も豊富で、味も

良く大満足でした。何よりも3日間は普段あまり食べられない肉類、卵類、牛乳類が解禁なので少し太ってしまいました。[秋田名物の稻庭うどんときりたんぽ](#)を食べ、[仙台の牛タン](#)を食べ、[小岩井牧場のコーヒー牛乳](#)を飲めば言うことなしです。

のんびりと雨音を聞いたり、風に揺れる葉の音を聞いたりする時間を過ごすことが出来ました。女房孝行にもなったと思います。次はいつ行けるかわかりませんが、新緑の頃を目標に頑張りましょう。

写真を貼り付けることが出来ないので来週までお待ちください。

### <体に良い水のこと> H18.9.18(月)

人の体の70%は水で形成されているそうです。我々の仲間も色々な水に興味を持って試しています。ゲルマニウムが入った水、五色沼の近くでとれた水、酸素のたくさん入った水、その他数え切れないほど体によいと言われて売っている水があります。

私も興味はありましたので[「オキシマックス」](#)という水を飲んでいましたが、ちょい高いので考えていました。そんなとき幼友達のNが「ちつと話があんだきっと、時間あつけ」というわけで、仕事の話でもあるのかと思い出掛けてみると、私の体のことを知っていて「今度、こういう水を作る機械の説明会が宇都宮にあって、新ちゃんの体には良いと思うんだきっと、奥さんと一緒にどうしたんべ。この水なんだけど飲んでみな」

飲んだその水は違いが良く分かりませんでしたが、というわけで家内と一緒にその説明会に出かけました。中年の女性が立て板に水のごとくその機械で作った水がいかに体によいか、水道水はいかに悪いかを実験付きで説明してくれました。確かに塩素の入った水道水は体に悪く、井戸水も1年に1回検査するだけなので、機械を付ければ良いというのは良く分かりました。

その機械は[\(株\)エナジック](#)(<http://www.enagic.co.jp/>)の「レベラックDX II」といい、水を浄化する他PH値を5段階に変えることが出来ます。PH値の大小により使用用途が違い、飲料水は還元水と呼びPH値8.0～10.0となります。

普通の飲料水はPH値8.0以下ですので、他の水とはちょっと違うし、これで入れたお茶やコーヒーは一味違うよと奴らは言います。

長くなりますが、結論は購入しました。約3ヶ月になりますがどのような効果が出ているのかは分かりません。腸をきれいになるため、排出物の臭いがしなくなると言われているので、気長に飲むことにしています。ちなみにまだ臭いです。

興味がある方はアクセスしてみてください。買ってみようという方は当方にご連絡ください。期待をしないでお待ちしています。

### <喜多方ラーメン> H18.9.15(金)

昨日、ちょっと仕事で喜多方市に行ってきました。着いて一仕事をしたら、もうお昼の時間になってしまったので、もちろん喜多方ラーメンを食べようということになりました。

蔵の里(写真1)で老麺会まっぷ(<http://www.ramenkai.com/>)をもらい、お勧めのお店を聞いて行ってみました。約130軒ある内の3軒を教えてくれたのですが、一軒目の源来軒が喜多方ラーメンの元祖だということなので、ここに決定しました。

普通のラーメン、おすすめのねぎラーメン、チャーシューメン(写真2)と餃子をめいめいに注文しましたが、まあまあなのかなあという感じでした。でも、私のチャーシューはうまかった。大昔に食べた時は、ちょっと感動したような記憶がありますが、今はぜいたくなってしまって「これはうまい！」というものがなかなかありません。札幌ラーメンも同じかもしれませんね。

帰りは、会津西街道を通って帰りました。途中で、「塔のへつり」に寄ってきました。川の自然の浸食で出来た奇岩が塔のように並列して立っていて、ちょっとびっくりしました。どこかに弘法大師が一晩で作ったなどと書いてあるかと思いましたが、さすがにそれはありませんでした。

なんだか仕事というよりは日帰り旅行のような一日でした。そして、小学生の日記のような文章でした。チャンチャン。



蔵の里



源来軒のラーメン

## &lt;9月からやろうと決めたこと&gt; H18.9.9(土)

以前からやってはいるのですが、いろいろあって最近さぼり気味なので目標を決めて再挑戦です。

1. 週3回最低1.5kmは歩くこと。理想は3km。
2. 還元水(来週詳しく説明します)をさいてい1000ccは飲むこと。理想は2000cc。
3. ゲルマニウム温浴を週2回すること。理想は3回。

今のところ理想までは行きませんが、最低線は何とか守っています。  
何でこんな事をするかというと、少しでも痩せて体力をもつとつけることでしょうか。  
現在ウエストは1mを超え、体重はあと少しで0.1tになろうとしています。  
今腰痛でコルセットをしているため、お腹のお肉が上の方に持ち上がっているので余計に太って見えるため  
「いやー、ずいぶん太ったんじゃねえの」  
とびっくりされてしまします。

昨日の下野新聞の「雷鳴抄」にも出ていましたが、へそ周りが「男85cm、女90cm」以上、さらに高脂血症、高血圧、高血糖のうち2つ重なれば、メタボリック症候群と言われます。本当の生活習慣病にならないため、ちょっと本気です。

歩くのもあまり目立たないように夜歩いていますが、決して怪しい者ではありませんので通報しないようにお願ひします。

## &lt;DVD&gt; H18.9.6(水)

韓流ブームに乗っているわけではないのですが、何となく「チャングムの誓い」にはまっています。土曜日の夜のテレビと言えば、さんまの「恋のから騒ぎ」が楽しみでしたが、3ヶ月くらい前なにげなしに「チャングムの誓い」を見てから土曜日が待ち遠しくなりました。イ・ヨンヘという女優がまたGOODなのです。先日来日して、テレビでチマチョゴリ姿を見て更にまいりました。韓国ドラマと言えば「冬のソナタ」に代表されるのでしょうか、チ・ジューとは又違った魅力にぞっこんです。

以前にNHKのBSで放映していて、全部DVDに録画してあるという韓国(のお姉ちゃん)好きの友人が持ってきてくれると言うので楽しみにしていましたが、いつになんて持ってきません。ひょっとしたら、レンタルであるのではないかと思い、TUTAYAに行ってみました。いやー、最終回まで全巻有るではありませんか。今の続きをと思いましたが、レンタル中で最終回分きりありません。それでも良いとレンタルし、途中を飛ばしてみました。その後も順不同でレンタルし、見終わりました。少し頭の中がこんがらかってしまいましたが、めでたし、めでたしで大満足です。

昔ビデオ屋さんと言っていましたが、今はDVDがほとんどでびっくりしました。本当はビデオで自分の部屋で見たいのですが、茶の間でしか見られないのが残念です。それに俺には操作が面倒です。

ビデオからDVDへの進化についていけないおじさんの話でした。



## &lt;朝顔&gt; H18.9.1(金)

9月に入り、いくらか秋の気配を感じる様になってきたでしょうか。  
もう何年も、夏になると母と交わされる同じ会話なのですが、  
「暑いねー、死にそうだよ」  
「ほんなに暑いんじゃエアコン入れっかい」

「いいよ、いいよ、だいじだよ」  
 「ほんたって死んちゃったんじゃ大変だんべよ」  
 と言いながら、エアコンは今だに入っています…。

じゃあどうするべと言うことで、どこかの小学校で直射日光を避けるのに、窓を何かの葉っぱで隠すようにすると、風も涼しいし温度も2~3度下がると以前テレビで放送していたのを思い出しました。

母の部屋の窓を、朝顔の葉でいっぱいにすれば涼しいし、綺麗だしということになり、去年から試してみました。今年はちょっと多く植えてみましたが、少し遅れてしまいました。当然、茎の伸びるのも、花の咲くのも遅くなり、今頃になりやっと花が咲き出しました。

葉っぱがなくても、結構涼しい季節になり、今年も朝顔作戦は失敗に終わりそうですが、毎朝きれいな花を楽しめます。母の部屋からは、孫の良太が窓を開けて、葉っぱを引っ張って遊んでいます。何かの役にはたつもんです。トホホ…。



B A C K