



傘寿翁の生涯青春

木原 伸雄(マルコシ創業者)

生活の習慣をチェンジする

今年の三月に「傘寿」を超えたが、持病の肝臓癌が気を重くし、快適な日々が過ごせない現実がある。身体への負担はさしてならないが、定期的な抗がん治療は心に重くのしかかる。悔やんでも仕方がないので、せめて「うつ病」にならない生活習慣を心がけている。一日の疲れをリセットするには、正しい睡眠の方法を学び実践することから始める。数年前までは短時間の睡眠を是とし、秘かに威張っていたものだ。さすがに八十歳を超えると一日四時間の睡眠では足りない。

習慣を変えるのは容易でない

ともかく決まった時間に寝起きし、七時間の睡眠をとることを決めた。ところがこれが簡単ではない。睡眠時間を固定することは、一日の生活時間をプログラムすることが大切だ。一昨年の十二月、心筋梗塞で救急入院をした。規則正しい入院生活をするのを強いられる。このチャンスを利用した。相当苦痛ではあったが、生活プログラムを作り規則正しい暮らしをするよう心掛けた。四週間の入院生活を終える頃には何とか生活の習慣を変えることに成功した。

睡眠の充実が基本である

食事は就寝の三時間前まで。運動は就寝の二時間前まで。パソコンやテレビは午後九時前に電源を切る。午後九時に布団に入り、十時までは眠りにつく。午前六時には目を覚ます。すぐ床から離れ、身体を動かす。九時までに出勤。午後五時には退社。六時には夕食。土日、祭日も休まない。このサイクルの中に、老化を遅らせるポイントを組み入れていく。しかし、問題はたくさん残っている。どうやって克服するか、それは外からは見えない結構な苦労が山ほどある。

私の町の楽しいニュース

フォーラム

NEW
マルコシ宣言
Nothing
NO!

わたしの町のフォーラム 3万2000世帯へお届けしています

URL: <http://www.marukoshi.jp>

マルコシ リフォーム 検索

- 豊かな街づくりを願って、安心創造企業「マルコシ」がお届けしています。
 - 配布地域/安佐北区 中区 東区
 - 年4回発行。
 - 編集・発行/マルコシ・フォーラム編集室
- 〒739-1731 広島市安佐北区落合4-1-7 ☎843-9981

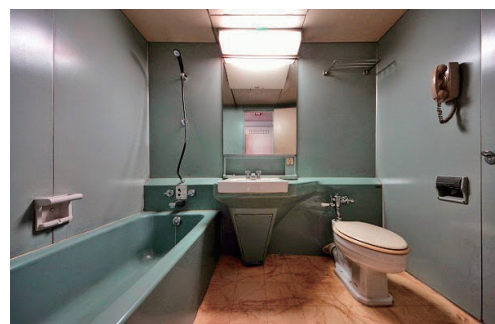
住まいの物語

～お風呂のはなし～



ユニットバスが主流に

現在、日本の戸建て住宅の浴室のほとんどは、ユニットバスと呼ばれる組み立て式の工場生産品である。一九六四年の東京オリンピックを控え、急ピッチで建設が進められていたホテルニューオオタニで誕生した。



日本初のユニットバス

日本人はお風呂好き

冬でも冷めにくい、広々としている、お掃除がらく、安全であるなどの理由で人気が高い。給湯器の進歩もあるが、主婦を風呂たきの重労働から解放した勝れものである。

入浴は本来禊(みそぎ)であり、心身を清める宗教的、精神的な営みであった。宮中では天皇の毎日のご入浴も、極めて重要な日中の行事の一つであった。

銭湯が流行った理由

四国・松山の道後温泉本宮が完成したのは明治二十七年、新館は同三十二年に完成した。明治時代の銭湯が完全な形で現存するのはここだけ。明治から昭和にかけての銭湯建築の外観は伝統的な日本建築の意匠を取り入れながら、独自の建築様式を発展させた。



道後温泉

スーパー銭湯が人気

最近になって各家庭に内湯がありながら、スーパー銭湯と称する湯屋の人氣が高まっている。湯に浸かっているだけで物足りなさと考える人が増えているのだろうか。

- 人生を豊かにする「菜根譚」の言葉**
- 第三章 心を強くして生きる
- 逆境のときは、身の回りの全てが自分を磨く良薬となる。(前集・九九)
 - 逆境や貧困は、人間を逞しく鍛えてくれる溶鉱炉。(前集・一二七)
 - 幸せは平穩無事なこと。不幸せは欲が多すぎることに。(前集・四九)
 - 苦しみを通して、楽しみを手に入れる。(前集・二〇四)
 - 長い間力を蓄えていた鳥は、必ず高く舞い上がる。(後集・七七)
 - 不愉快な忠告にこそ耳を傾けよ。(前集・五)
 - 上り詰めた先には下り坂が待っている。(前集・一一七)
 - 好調なときこそ慎重に行動する。(前集・一〇九)
 - 恵まれていたときは恵まれていない人のことを考える。(前集・一八七)
 - 他人の過ちには寛大に、自分の過ちには厳しく。(前集・一六八)
 - 花を見るなら満開より、五分咲きがいい。(後集・一一三)
 - 人の値打ちは後半生で決まる。(前集・九二)
 - 成功したと思ったら、引き際について考えよ。(前集・三〇)
 - 暗がりになると、明るい場所にいる人がよく見える。(前集・三三)



江戸時代の風呂 石樋口の入り口

ところで銭湯はいつごろ出現したのか。銭湯は入浴料を払って入るのだが、「日蓮御書録」の中には文永三年(一九六六)の年号と共に「湯銭」の文字が見えるところから、銭湯のはじまりは鎌倉時代に遡ることが出来る。

彫り物を配し、堂々とした書院風の美しい外観を構成している。脱衣場の屋根は相当高く、二階建のように見せているが、実際には高い吹き抜けだ。

さらに脱衣場の天井は折り上げ格天井で、浴室壁面などに立派な風景画や武者絵が描かれるなど銭湯としては

江戸時代は銭湯の隆盛を誇ったが高齢化社会に入った現在、銭湯を舞台にしたエピソードや人情話が、新しい庶民の暮らしとして蘇るかもしれない。

地域を美しくする会&マルコシ

「ひたすらまちを美しく」の願いを込めて

『夢拾い(ゴミ拾い)ウォーク in KOYO』

日時：平成29年11月3日(金・祝) AM10:00～

場所：高陽地区バス通り

参加費：500円(子ども・学生無料)

※準備の都合により事前にお申し込みください

【お問合わせ・お申込み】

安佐北区落合4-1-7 Tel843-9981 担当:金本和宏

ひとつ拾えば、ひとつだけきれいになる

平凡なことを、非凡にやる