



2013年

1月

第26号



発行:株式会社アルカンシェル  
 北九州市小倉南区志井264-7  
 TEL:093(964)2841  
 FAX:093(964)2840  
 eメール:[enn@chive.ocn.ne.jp](mailto:enn@chive.ocn.ne.jp)  
<http://www.ie-enn.co.jp>



## 謹賀新年

2013年は、北九州市市制50周年と私の50歳の記念YEARです。

1年があっという間ですが、今年も元気に参りましょう！！

建築においては、様々な職種の方々の協力・連携・リスペクトまさに「協働」で完成していきます。ところが、NPO活動においては、他のボランティア・NPO・地域・行政の方々との「協働」というのは、とても難しいのですよ。それは、ジャンルというか担当というか、そう縦割りなのです。メディアでは、縦割りはよくない、横の繋がり「絆」が大切、「協働」しようとか言っていますが、現実ほど遠いのです。

しかし、愚痴を言っても仕方ないので私は、自分のことだけ、自分のテリトリーだけでいいんだという方以外の「おたがいさま」の気持ちを持っている方々と楽しくやっています。

様々な場面で、縦割りからの脱却を願い「協働」を実践していきます。

株式会社アルカンシェル 代表取締役 岡本広治



<p><b>子歳</b> 生まれは、<b>八福の人</b></p> <p>神楽坂子佳</p> <p>七福神と福助さんが子歳の守り神。だから八福の人！</p>	<p><b>丑歳</b> 生まれは、<b>太陽みたいな人</b></p> <p>友寄賢仁・大野順子</p> <p>2009年と竹喜に秘められた、満願のパスポート。そして、丑歳のチカラ。</p>	<p><b>寅歳</b> 生まれは、<b>バカ正直な人</b></p> <p>奈良泰秀</p> <p>八百万の神々も、寅歳の強運に御墨付！</p>	<p><b>卯歳</b> 生まれは、<b>ベタモテ運の人</b></p> <p>辻信太郎</p> <p>男性にモテるだけでなく、人モテのする、<b>福運の人</b></p>	<p><b>辰歳</b> 生まれは、<b>秘密の深い人</b></p> <p>友寄賢仁</p> <p>もともと強運な辰歳の運を落とさない方法教えます！</p>	<p><b>巳歳</b> 生まれは、<b>福を呼ぶ人</b></p> <p>高田榮一</p> <p>白蛇の身天までの利益と愛徳精神の超能力は、(巳歳のチカラ) この人と一緒だと、ツキまくる。</p>
--	--	---	--	---	---

<p><b>午歳</b> 生まれは、<b>強運すぎる人</b></p> <p>友寄賢仁</p> <p>この人の優しさは、私を幸せにしてくれる！</p>	<p><b>未歳</b> 生まれは、<b>超運の人</b></p> <p>橋幸夫</p> <p>ツキとチャンスは今の今！</p>	<p><b>申歳</b> 生まれは、<b>矢運に愛された人</b></p> <p>高橋ルミ</p> <p>チャンスに強いから、この人は頼りになる！</p>	<p><b>酉歳</b> 生まれは、<b>富んでいく人</b></p> <p>宮西ナオ子</p> <p>どうして、こんなにツイてるの！</p>	<p><b>戌歳</b> 生まれは、<b>お金に困らない人</b></p> <p>吉澤英生</p> <p>この人とつき合くと、なぜか心がリッチになる！</p>	<p><b>亥歳</b> 生まれは、<b>大吉運の人</b></p> <p>高橋春成</p> <p>情の篤く、豊かな人を吉運という！</p>
---	--	---	---	---	--

# 『ヘビ的人生のすすめ』 ～巳年生まれは、福を呼ぶ人（高田榮一著）～より

## 出過ぎた人間になれ

何事も超俗がいいのだ。フランスの作家ルナールは、その著『博物誌』の中でヘビを「長すぎる」と断じ、感服している。確かに長い。実際は、ヘビの長さは生存を支配する黄金律であって、長すぎるなどと簡単に言えるものではない。印象が強烈なのだ。この過ぎた印象こそが、むしろ特技となり、個性となり、特徴となる。これからの処世術はこの「出過ぎている」特徴を発揮し、何でもいい、人がマネできないことをやるべし。これは必ず実りになる。ヘビは、過ぎたるイメージを逆手にとって異能を誇る存在となっている。われわれ一人ひとりも、何か「出過ぎたと感じさせる特徴」を持ちたい。できないことはない。

## 嫌われる人間になれ

ヘビくらい嫌われる動物もない。が、好きな人にはその個性にたまらない魅力を感じる。好かれようと思わなくても好いてくれる人こそが強い味方になる。‘タデ食う虫‘は必ずいるのだ。嫌われても嫌われても、そのことで強くなり、自分らしさになればいいのだ。ヘビは、個性的に逞しく生きている。嫌われながら、地球全体で繁栄している脊椎動物だ。

## しつこくなれ

一押し二押しというのが、しつこさの言いかえである。粘っこい執念こそが、長びく不況下に生き残るセールスポイントだ。生きた獲物を捕まなければならないヘビは、いざ捕えようとするときは粘りっこく迫っていく。ときには近づくものを待ちつづける。この執念こそが生きる戦略である。必要な局面は、あきらめず、しつこく求めるべきだ。ノーベル賞受賞のセンセイがたは、自分の好きなことにだけしつこくからみついで美果を得たのだ。

## 手足がないと思え

ヘビには手足がない、というのは、見る方の勝手な思い込みである。全身が手と足だ。全身でからみつくからこそ身につく体験があり、確実なヘビの生活がある。長い全身を利用して、木に登り、電線に巻きついて這って進む。水もくねりながら泳ぐ。四輪でしか動けない自動車より、キャタピラの方が心強いことはだれでもわかる。なまじ手足が利くために、人は目の前の小手先芸に頼ってお茶を濁してしまう。全身でからみつくヘビにそれを学べ。全身でぶつかって、果たされない大事はない。

## 脱皮せよ

ヘビは成長のために、全身の皮（過去）を脱ぐ。目を覆っている皮まで脱ぐ。その度に新しくよみがえりを獲得して、生きていく。経験といえどカッコいいが、古いことに恋々とするから、物事が後手にまわる。戻らない過去にとらわれず、生まれ変わろう。埒（らち）のあかぬ過去は忘れて、今から先のことを考えること。フロム・ナウだ。旅が人の心を誘うのは、次々といまから先への期待が湧くからだ。脱皮と新生をくり返してきたヘビの生きざまが、古くから人の心をとらえ、信仰の対象にまでされたのは、徹底した脱皮の姿の神々しさからである。今ふうには、リフレッシュだが、ヘビはその体現者であったのだ。

## 二枚舌の意識を持つ

ヘビの舌は二本に分かれている。それが二枚舌と呼ばれるゆえんだ。獲物のおいを十二分に嗅ぎとるために表面積が多くなっているのだ。こうして、敏感な嗅覚を優先して生きるから、暗い夜でも道に迷うことはない。異変だって察知できる。ときに人も言うではないか「何か臭うな」と。これも大切である。

一枚の舌で手軽に人の世の喜怒哀楽の味を決めてしまうから。迷いごとが多くなる。舌が二枚あるつもりで、人生も味わい尽くそう。二枚舌の意識をヘビに学ぼう。二枚舌を「悪」と思うのは、浅はかである。

## 毒を持つ

毒気のない人間など屁のようなものだろう。魅力と迫力に欠ける。ヘビは進化してすばらしい効果的な毒を所有した。これが、静かだて存分に存在感を主張できている大きな理由である。これに学び、咬みつかれたら怖いぞ、しかし、味方につけたら心強いと周囲を傾かせる雰囲気をも身につけよ。人間の知恵の進化は、実は毒の利用に頭をつかってきたからである。

## とぐろを巻いて冬眠せよ

冬が来ると、翌年の啓つちまでヘビは穴にもぐる。これに倣おう。あくせく働くな。人生だって春や夏ばかりではない。冬だって必ず来る。そんなときは、じっととぐろを巻く知恵と余裕を学ぶとよい。人間を定義すると、用もないのに‘ウロウロ動く生物‘となる。このウロウロを文化などと錯覚しているところは言わば、持病みたいなものである。持病を治すには、動かぬこと。座禅は動かないから‘無‘になれる。インドのバグワン禅師は言う。「静かに土に座りなさい。草はひとりでに生える」と。ふところ寒いとき、雨の降るとき、腹が減ったとき等々いくらでも理由をつけて、とぐろを巻け。行きたくない飲み会など、断るべし。ヘビのとぐろは長い体を体で自己確認しているのだ。いざというとき、とぐろはどちらへでも発進できる基地である。そして何より、動かないからエネルギーのムダがない。エコロジー時代にもってこいの処世術である。冬眠する動物が概して長生きなのは、そのためである。



☆みんなて食べて美味しい！



ポカポカ！冬の人気者鍋料理の秘密☆

寒いこの季節、毎日でも食べたくなるのが鍋料理です。特に冷えが厳しい日には昼間から鍋料理が食べたくて仕方ありません。湯気が立ちこめるあつあつの鍋を囲んでいただくひとはとても幸せに感じられます。私は一人鍋をよくしますが・・・一人でもとても美味しくいただけますし、体の芯から温められて幸せな気分になることができます。また最近ではスーパーなどで様々な鍋のスープのもとを買うことができます。ヘルシー志向の現代にもマッチしていてその人気は急上昇！していると思われれます。



しかし、気になるのが栄養価。野菜はたくさん摂れるけど、きちんと栄養摂れているの？と感じている方も多いのではないのでしょうか。ここではそんな鍋の栄養についての話をしたいと思います。

鍋といえばたくさんの野菜！成人1人あたりに必要な1日の野菜摂取量は350gです。そんなに!？と驚きますよね。生ではとても摂ることのできない量の野菜も煮ることで摂ることが出来ます。また、野菜に多く含まれているビタミンは出汁の中に残るので無駄になることもありません。人参などに多く含まれているビタミンAは脂溶性ビタミンなので肉などから出たあぶらと摂ることで吸収率が増えます。ビタミンAは粘膜を強化し免疫力を上げてくれますので、この時期積極的に摂りたいですよ。

先にも述べたとおりヘルシーなものおすすめポイントです。野菜を多く摂取できるため満腹まで食べても低カロリー。肉や魚のすり身を入れるのでタンパク質も摂取できます。シメにうどんやごはんを入れて糖質を摂取。最後にシメを楽しむことで肥満のもととなる糖質の過剰摂取も防ぐことができます。

最後に私のおすすめ鍋のご紹介！それは、トマト鍋です！トマトに含まれるリコピンは、身体が錆びるのを防ぐ抗酸化作用を持っています。しかもこの力がとっても強力なのです。さらにリコピンは体内の悪玉コレステロールを減らしてくれるため、代謝が良くなり減量にも効果があります。飲み会や外食の多い季節、家庭での食事としては最高のお料理です。また加熱することでこの優秀なリコピンの量が増えるのです！トマト鍋って身体に嬉しいことだらけですよ！具にキャベツを入れることで不足しがちな食物繊維を摂取できますし、シメにご飯とチーズをいれることでカルシウムも補えます。チーズの入れすぎは脂質の摂りすぎになりますのでご注意を（笑）。

あつあつの鍋が食べたくなったところでお別れです。みなさん、今日の夜はトマト鍋で温まりましよう(^)/☆

管理栄養士 おかもとあい



## 映画マニアでTUTAYAアルバイトより、お正月映画のおすすめ



### 007 スカイフォール

待望のダニエル・クレイグ版007、三作目。上司のMの過去と関わりのある男に機密情報を奪われたM I 6。ジュディ・デンチ扮するMの衝撃の過去とは…高まる不信感、過激なアクション、未だ健在のダニエルの肉体美…長年のボンドファンこそ楽しめる、オマージュシーンも見逃すな！アデルの歌声に乗せた、オープニングの魅力的なCGアニメーションにも注目。

2012年12月1日公開。

### レ・ミゼラブル

ミュージカルの金字塔がトム・フーバー監督の手によりスクリーンに舞い戻る。豪華キャスト陣で送る、激動のフランスを舞台にしたミュージカル。演技力、歌唱力、セットや衣装などに、製作人の命が感じられます。これなしでは語れない、アン・ハサウェイの歌う「I Dreamed a Dream」はもちろんのこと、サマンサ・バークスが切なく歌い上げる「On my own」には、新年の幕開けとともに何かを感じることでしょう。壮大なラストには是非ハンカチのご準備を。2012年12月21日公開。



## 北九州市市制50周年記念企画 50年前の約束を守る「アースラリー」参加者募集

### Mission I ウォークラリー

500円の参加費には、メダルと参加記念タオルと保険代と協賛品を含む

6つあるスタート地点から好きな場所を選びます。途中にあるチェックポイントでスペシャルプレゼントを受け取り、ゴールの西日本総合展示場を目指します！市内を歩き、50年の変化を感じながら北九州の街並みを楽しみましょう♪

<http://www.facebook.com/50nianQiannoYueShuwoShouruasurari>

### Mission II モザイクアート

写真の送り先 [mozaikuart50@gmail.com](mailto:mozaikuart50@gmail.com)

皆さまから、記念写真を募集しています。いただいた10,000枚の写真がモザイクアートに変身します！完成したモザイクアートは、15時から西日本総合展示場で行われる閉会式で展示されます。このミッションを達成するためにはみなさまのご協力が必要です。（お送りいただいた写真はお返しできません。ご了承ください。）

※アルカンシェルで申し込みを受け付けています。

### いろんな情報をお待ちしています！！

皆様のお住まいやお店で、気になる箇所や、見て欲しい箇所、これってどうなの？な疑問、イベント参加の申し込み、紹介したいお店や商品、皆様がお持ちの楽しい情報やおもしろいネタ、匠の情報、配布先の紹介等、アルカンシェル迄お気軽にご連絡くださいませ。

TEL : 093 (964) 2841 FAX : 093 (964) 2840

メール : [enn@chive.ocn.ne.jp](mailto:enn@chive.ocn.ne.jp)

