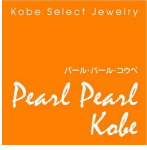


# やかやか通信

にこやか おだやか さわやか



GRANGE  
Jewelry Kobe



神戸  
べっぴん  
ものがたり  
Kobe Beppin Monogatari



場所と相手の如何に拘らず、言うべからざることは絶対に口外せぬ。この一事だけでも真に守りえれば、先ず一かどの人間になるを得む。 森 信三 (教育哲学者)

発行：株式会社コウベ・プレシラス・パール  
〒650-0033 兵庫県神戸市中央区江戸町 98-1  
Tel: 078-333-8071  
Fax: 078-333-8070  
e-mail: info@kobep.com  
website: http://kobep.com  
ネットショップ http://pkobe.jp  
発行責任者：松田 泰英

貴方の笑顔のために



## 街頭掃除

松田 泰英



ホウキと文化チリトリ



毎月第4水曜朝に、開催されている三宮掃除に学ぶ会

私は、週一回三宮の街頭掃除をしています。興味があり、やってみたいという方が結構いらっしゃいますが、どうすればいいかわからないけど、掃除の会に参加するのは大変というお声をお聞きます。そんな時は、単純に、道に落ちているゴミを拾って、余ったレジ袋などに入れることから始めるのが良いと思います。手が汚れるので、軍手やトングを使用するのも良いです。私は、ホウキと文化チリトリを使用しています。文化チリトリは、ゴミを溜めて移動ができるので、大変便利です。

「0から1への距離は、1から1000への距離より大きい」というユダヤの格言があります。物事を始めると何とかなるのですが、始めるといって壁があります。新しいことを始めるのは、大変意義があることです。

街頭掃除をしてみると、今まで気にもとめなかった物や景色に気づきます。三宮では、フラワーロードに植えられている花がとても綺麗で、結構頻繁に植え替えられていることに気づきます。

掃除が終わって、使用した掃除道具をきれいに拭いて片付けるのも重要です。きれいに片付けると、次回も気持ちよく開始することができ、継続に欠かせません。

街頭掃除で限られた時間内で完全にきれいにすることはできませんが、自分がきめた範囲内がきれいになることは、大変気持ちの良いことです。

## コウベ・プレシラス・パール夏の展示会

夏の展示会にご来場いただいた皆様、どうもありがとうございました。

近年、ジュエリーに関しましては流行のアイテムが無くなり、お客様の好みが多様化されています。今回もアコヤ真珠、タヒチ黒真珠、淡水真珠のジュエリー、アクセサリ、リフォームと多種多様のご注文をいただきました。

共同出展は、今回もご好評いただきました。井川さくらさんのシルバージュエリー、みきしほさんと橋本真知さんのメイク、野上ふきさんのマッサージ、オフィスシャティナーさんのビーズアクセサリ、榎京子さんの銀細工、お客様が、途切れる事はありませんでした。

次回12月の展示会も、楽しい企画を準備してお待ちしています。



井川さくらさん



みきしほさん  
橋本真知さん



オリジナルジュエリー



榎京子さん



オフィスシャティナーさん



野上ふきさん

## NEWS

### ★西宮神社トイレ掃除 200 回記念

主に、西宮神社のトイレ掃除を、月一回開催している NOP 法人日本を美しくする会「西宮掃除に学ぶ会」が、7月の月例会で 200 回を迎えました。平成 14 年 11 月に第 1 回を有志の皆さんでスタートして、16 年 8 ヶ月になりました。今回は 35 名以上集まり、西宮神社のトイレ掃除の後、ご祈祷していただき、お祝いの会を開催しました。

引き続き毎月第 3 日曜日に開催していますので、ご興味ある方は是非ご参加ください。



### ★皆生トライアスロン



第 38 回全日本トライアスロン皆生大会が開催され、13 時間で無事完走することができました。35 度以上の猛暑の中、平均年齢 48 歳 900 名の選手が出場されました。

スイム、バイクは良いペースでしたが、最後のマラソンは熱中症との戦いでペースを落とし、タイムも過去 2 年より遅かったです。ただ条件が厳しかった為か、途中リタイヤされた選手も多く、総合順位は 476 位で自己最高となりました。

暑い中、運営してくださった皆様、チームのメンバーに感謝いたします。

## 社長のトライアスロン

今年 54 歳になりトライアスロンをするにあたって筋力、体力だのみでは、三種目ともスピードが落ちてきています。ただ技術面ではまだまだのびしろがあり、身体の使い方だけでスピードアップの可能性もあります。

水泳は週一回のレッスンに入っていますが、先日 50m33 秒の自己新記録ができました。長年自己流で練習していて、50 秒切るのがやっとだったことを考えると、大分進歩しました。自己流でいいかげんにやっていたキック、腕のかきを、レッスン中の多種多様のドリル練習で修正していただきました。

自転車では、力を入れてこぐ時に前足加重になっていましたが、踵への加重を増やすと、しっかりと体重がペダルにのって、平地、上り坂とも力が伝わるようになりました。また踵加重、目線の角度を変えることによって、苦手だった下り坂も、若干余裕がもてるようになりました。

関節をどう使うか、どこに体重をかけるか、どの筋肉を意識して使うかなど身体は奥が深いと感じています。40 代でもっとうまく身体を使えていたらと思うのですが、筋力、体力で押し切れる時は思いつかないのでしょうか。

トライアスロンをやりながら、自分の身体の可能性を楽しんでいます。



芦屋スクール



坂道練習の峠

## おすすめスポット

### ザ・テラス

西宮市湯元町 4-14

兵庫県立西宮甲山高校付近

電話：0798-73-1076



六甲山の麓にある西宮のレストランです。

店舗は住宅地の中の一軒家で、景色がとても綺麗です。ローストビーフがメインのコース料理で、全体的に丁寧につくられていました。

店員さんの対応も上品で、おもてなしの心が感じられるお店です。



### 暑中お見舞い申し上げます



### 西宮掃除に学ぶ会

第 201 回 8 月 26 日 (日)

AM8:00~10:00

西宮神社トイレ掃除

参加費 500 円

### 三宮掃除に学ぶ会

第 137 回 8 月 22 日 (水)

AM6:00~7:00

三宮駅周辺街頭掃除

広田参道を美しくする会

毎月第一、第三日曜日

AM8:00~9:00

廣田神社境内参道清掃