

さこーちゃん通信

【2020年11月】
第12号



今月のごあいさつ

こんにちは！「さこーちゃん通信」を発行して無事1年を迎えて、感慨深く浸っている佐光英貴です。「毎月届くのを楽しみにしているよ！」「毎月ファイルに入れて保管しているよ」「おススメ本を読みましたよ」「娘さんとのエピソードに、ほっこりしています」「お金に関する話は勉強になりますね」などなど、皆さんからの感想や励ましの言葉をいただけるからこそ、これまで毎月発行し続けることができました。改めて感謝申し上げます。引き続き、「さこーちゃん」をよろしくお願いたします(＾O＾)／

◆◆◆痩せるため、太るため◆◆◆

先月号で、私の「1日1食生活」について書いたところ、多くの方から反響をいただきました。現在も「1日1食生活」は続いています。基本的に、晩ご飯は今まで通り食べています。日中は麦茶などで水分補給をこまめに行ない、「小腹が減ったなあ〜」と思ったら、ナッツ類を食べています。

こんな感じで続けていると、朝と昼は食事のことを忘れてしまいます笑。

そして、我が家では、9月から体重管理を始めました。きっかけは息子（高1）で、野球部コーチから体重増量の指示を受けたのです。毎晩、コーチに体重を報告していますよ笑。

そこで、私と妻は減量、息子は増量を目指し、体重計を新調しました。タニタの体重計です。これは体重だけでなく、筋肉量、内臓脂肪レベル、推定骨量なども計測できる優れものです。



スマホでデータ管理ができるんですよ。

私（46歳・187cm）

息子（16歳・182cm）

体重	75.60 kg
BMI	21.6 普通体重
体脂肪率	21.50 % +標準
筋肉量	56.30 kg 少ない
筋肉スコア	-2
筋質点数	55 標準
内臓脂肪レベル	9.5 標準
推定骨量	3.10 kg やや少ない
体水分率	49.2 %
基礎代謝量	1649 kcal 標準
体内年齢	41 才 ⦿

体重	72.25 kg
BMI	21.8
体脂肪率	13.30 % 標準
筋肉量	59.40 kg
筋肉スコア	0
内臓脂肪レベル	-
推定骨量	3.30 kg
体水分率	- %
基礎代謝量	- kcal
体内年齢	- 才
右腕筋肉量	3.25 kg
左腕筋肉量	3.00 kg

年末までの目標が、私は75kg→72kg、息子が72kg→75kgなんですよ笑。食事と運動のバランスを心がけながら、取り組んでみようと思っています〜。

「さこーちゃん通信」は佐光に関わりのある方や、ご縁のあった方に不定期で送付しております！手渡しで受け取った方で、「定期購読希望！」という方は、お気軽に連絡をくださいね。



佐光 英貴 さこう ひでたか

携帯電話 090-2876-2283

メールアドレス hidesako7447@gmail.com

LINE ID hidesako7447

住所 〒007-0846
札幌市東区北46条東15丁目1-24



LINE登録用



インスタ



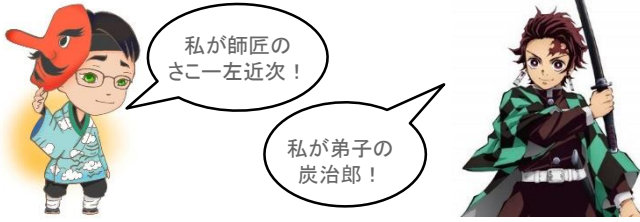
ホームページ



Facebook

◆◆◆「さこー左近次」のちよつとイイ話◆◆◆

新コーナー「さこー左近次のちよつとイイ話」です。「弟子の炭治郎」と「師匠のさこー左近次」の修行風景？をお伝えしていきます笑。



さ：(朝5時)炭治郎！いつまで寝ているんだ！
炭：ふあ～い。まだ暗いし、寒いし、寝かせてくださいよ～。
さ：ばっかも～ん！早く起きろ！朝の修行開始だ！
炭：は～い。ところで、何の修行をするのですか？
さ：まずは、「**モーニングページ**」じゃ。
炭：「モーニングページ」って何ですか？
さ：「モーニングページ」とは、毎朝ノートに思いついたことを書くだけじゃ。
炭：えっ、思いついたことを書くだけ？
さ：そうじゃ。毎朝、起きたらノートに思いついたことを書く。それだけで、人生が変わるくらいにマインドや行動に変化をもたらすことができるんじゃ。
炭：へえ～。そうなんですか～。
さ：そうなんじゃ！…と偉そうに言ったが、ワシも2ヶ月前から始めたばかりなんだが…。
炭：し、師匠…。
さ：これから「モーニングページ」のやり方を教えるから、炭治郎、お前もやるのじゃ！
炭：は、はい！
さ：うむ。では説明するぞ。

①ノートを用意する

どんなノートを使用してもいいが、初めは小さいサイズのノートが良いでしょう(大きいサイズだと空白が目立つので)。

②いつもよりちよつと早起きする

いつもより15分くらい早起きして、モーニングページをスタートしよう。

③心に浮かぶことをひたすらノートに書きだす

モーニングページは誰に見せるものでもないの、良いことも悪いことも、思い浮かぶことをありのままに書き綴っていきましょう。きれいな文章にする必要ありませんし、走り書きでOKです。

④3ページを書く

とにかく3ページを埋めること。余白を埋めさえすれば、何を書いても良いです。

炭：師匠、3ページも書くのですか～。何を書いたらいいのか、わかりませんよ～。

さ：3ページも書けるかな～と不安になるかもしれないが、始めのうちは、天気や食べたい物など、他愛もないことでいいから3ページを埋めるのじゃ。

炭：はい！でも、どうして朝起きてすぐに書くの？

さ：一日のスイッチが入る前に書くのがポイントなんじゃ。目覚めたばかりの時間はまだ無防備、すなわち一日の中で一番素直な状態。正直な気持ちでノートと向き合うことが大切なんじゃ。

炭：なるほど～。師匠、わかりました！早速、今日から始めます！私の「モーニングページ」、絶対に見ないでくださいね！

さ：大丈夫じゃ。ワシの悪口を書いたら…炭治郎、お前は鬼にやられるからな！！

炭：ぎくっ！ははは…苦笑。

「モーニングページ」は、最初は少し面倒だな～と感じるかもしれませんが、やり続けると、素直になれますし、頭の中がクリアになって不安が消えていくので、本当にオススメです。

私は、2ヶ月前から全国の保険屋仲間で作った「朝活サークル」というLINEグループに参加しています。ここでのルールは、①起きたら「おはよう！」とLINEで挨拶する②気が向いたら朝活内容を報告するだけです。

皆さんとも「朝活サークル」やりたいな～と思っています。全然きつくないですし、仲間がいると、楽しく朝活ができますよ～。

興味がある方は、ぜひぜひLINEくださいませ～。

読書好きのさこーちゃんがおススメする本を紹介するコーナーです。

今回の本は、せせらぎ著「旦那が突然死にました。」です。



↑Amazonでの購入はこちらから



↑楽天booksでの購入はこちらから

この本は、半年程前に見つけたブログ「きみといっしょに。～旦那が突然死にました～」を時々読んでいたのですが、なんと書籍化されたので、すぐに購入して読みました。

「今日、あなたの大切な人が死んだら？」

誰もがいつか経験する「大切な人の死」と真正面から向き合った、泣けて笑えるコミックエッセイです。



とても素敵なお二人の写真ですよ。しかし、2017年の夏、まーくん（夫）が41歳で突然天国へ行ってしまいます。当時、せせらぎ（妻）は33歳、けーくん（長男）3歳、しーちゃん（次男）1歳でした。

まーくん
2017年、夏。
41歳で突然天国へいった旦那。
素直じゃないけど
家族をとっても愛していた。

せせらぎ
死別当時33歳。
天邪鬼で頑固者。
子どもと旦那が大好き。



しーちゃん
死別当時1歳。
思慮深い。
周りを見る次男。

けーくん
死別当時3歳。
天真爛漫。
元気で優しい長男。

夫の突然すぎる死に、心が引き裂かれる痛み、悲しみ、当たり前前の日常を失った絶望。生きている意味がわからない、希望も見えない…1年目。

仕事復帰、過酷なワンオペ育児と子供たちへの苛立ち…。大きな仕事への挑戦、プレッシャーの中、初めて子供と道連れを考えた2年目。

卒園と入学、ひとりで迎えた子供のハレの日。自分で稼ぐ覚悟、子供たちを育て上げる覚悟、自分の力で生きる覚悟を決めた3年目。

死を考えるほどの悲しみ、苦しみ、怒りを直球で描いた作品です。愛する家族がいる人、別れを経験した人、孤独と戦っている人…。全ての人の心をつつ、ほろりと泣けて、クスッと笑える実話です。

皆さんも良かったら、ご一読くださいね～。

◆◆◆お仕事紹介(1/3)◆◆◆

さこーちゃんのまわりで活躍している方を紹介するコーナーです。キリリとした男前の雰囲気が出てますよね～。私と同じ46歳ですが、若々しいですよ～。

今回は札幌市中央区の「**かつぼう 泰月**」代表の工藤聡さんに話を伺ってきました（取材日：10月6日）。

工藤さんとは、ちょうど5年前からお付き合いが始まりました。当時は、天ぷら料理店の店長をされていましたが、2019年11月にこちらのお店をオープンされました。

オープンされて間もなく、世の中はコロナ渦に。飲食業は大変な状況が続いていますが、こちらのお店は工藤さんファンのお客様が途絶えることなく、足を運んでくれているそうです。やはり美味しい料理とお酒、そして工藤さんの人柄がファンを魅了するのでしょうか。ではでは、インタビューをお楽しみくださいませ～。



【佐光】こんにちは！早速ですが、**どうやって今の仕事に就いたのですか？**

【工藤さん】子供の頃から料理が好きで、自然と料理人になりたいと思っていました。高校卒業後、東京の老舗料亭「なだ万」で修業を始めました。そして、永田町のホテルニューオオタニ日本庭園内の「なだ万本店」のNo. 3の料理人を任せられるようになりました。当時は、大物政治家（名前はいえませんが笑）がよく来られていました。

そして、2011年2月に札幌に戻り、さらに幅広い腕を磨くため、寿司店や天ぷら店などで経験を積み、2019年11月に「かつぼう泰月」をオープンすることができました。



カウンター6席、テーブル席16席のゆったり空間

【佐光】そうでしたか～。念願の自分のお店ですね。

【工藤さん】そうですね。「自分が行きたい店を作りたい」という夢があったので、やっと叶いましたね。「**高級料亭の料理を単品注文できる気やかな雰囲気と価格**」をコンセプトにした店をやりたいかったですよね。

【佐光】そうですか～、それは嬉しいです！料亭ってやはり敷居が高いし、お値段も気になりますからね。**どのような料理を楽しむことができますか？**

【工藤さん】**北海道産のものだけに限らず、全国各地の食材を使用している**ので、**季節を堪能する料理をお楽しみいただける**と思っています。

【佐光】へえ～、道外の旬な食材を味わうことができるのは嬉しいですね。

【工藤さん】はい、「なだ万」など様々なお店でお世話になったことで、独自の仕入れルートがありますから、良い食材をご提供できると思います。また、コース料理は予めご用意することになりますが、**来店されてからご注文を受ける際は、お客様の雰囲気や好みを感じ取り、私の感覚でお客様に合った料理をご提供させていただきます**。

【佐光】へえ～、いわゆる「店長おまかせ」ってことですね。

◆◆◆お仕事紹介（2/3）◆◆◆

【佐光】特に食べて欲しい料理は何ですか？

【工藤さん】はい、こちらでしょうか。

【是非とも食べて欲しいベスト3】

◎旨い魚介を食べ慣れた北海道民が驚く美味しさ 「刺身盛り合わせ」

地元のお客様に、あえて北海道であまり出回らない旬魚介をご用意しています。長年、東京の老舗料亭で研鑽を積んだ縁から、関東近海や静岡などに揚がる鮮魚を地元から直送仕入れしています。6種類ほどを盛り合わせ、ご提供しています。



◎コラーゲンの宝庫！しみじみ旨い 「ふかひれとすっぽんの小鍋」

すっぽんをあまり味わったことがない方も気軽に楽しめる逸品です。滋味深いすっぽんのスープとコラーゲンたっぷりのふかひれを組み合わせ、すっぽんの身は細かく刻み、水餃子の皮に包んで提供します。特に女性におススメです。



◎備長炭で赤身肉の旨みを頂点に導く 「プラチナポークの炭火焼き」

岩手県の銘柄豚・プラチナポーク（白金豚）は赤身の旨み、脂の旨みが絶品です。備長炭での繊細な火入れで食材の持ち味を生かしつつ、香ばしくジューシーな一皿に。脂の甘みとマッチする醤油&玉ねぎソースも評判の味です。



【佐光】どれも本当に美味しいですね。私が今回いただいた中では、「とらふぐのから揚げ」「自家製からすみ」「塩煎り銀杏」「殻付きマカダミアナッツ」などはお酒に合って最高でした～。さて、**自分の仕事ぶりを評価されるとして、どんなひとと言ったら嬉しいですか？**

【工藤さん】「美味しかった」よりも「楽しかった」という言葉をもらえると嬉しいですね。この店でのひととき、料理とお酒を堪能していただき、「今日は楽しかった。また来るよ。」と言っただけだと、超サイコーですかね笑。



◆◆◆お仕事紹介(3/3)◆◆◆

【佐光】最後に読者のみなさんにひとこと。

【工藤さん】佐光さんには、保険でお世話になり、また今回「さこーちゃん通信」の取材もしていただき、ありがとうございました。

万全なコロナウイルス対策をしていますので、安心してご来店いただければと思います。お料理もお酒も道外のを豊富に取り揃えていますので、ご満足いただけますと思います。ご来店をお待ちしています。

【佐光】工藤さん、ありがとうございました！今日はちょっと飲みすぎちゃいました笑。



道外の地酒を豊富に取り揃えています

■■■インタビューを終えて■■■

「料理とお酒を堪能して欲しい」という実直な想いを貫いている工藤さん。隠れ家のような空間、「旬」を感じる料理の数々、種類豊富な日本酒や焼酎が自慢の「かつぼう」です。ホント、工藤さんと出会うことができ、私は幸せです。

美味しい料理とお酒で、私はいつも以上にニコニコ、笑顔な時間を過ごすことができるお店です。

工藤さん、本日もご馳走様でした！

読者の皆さんも良かったら是非！！



かつぼう 泰月

- ◆電話 011-212-1038
- ◆札幌市中央区南4条西6丁目晴ばれビル2階
- ◆営業時間 17:00~23:00
- ◆定休日 不定休 (電話にてご確認ください)

★★★かつぼう泰月からの特典★★★

電話予約の際、「さこーちゃん通信を見た」と伝えていただくと、お会計時に1,000円OFFになります。



◆◆◆知らなきゃ損！でも、どう判断する?!◆◆◆

金融業界23年目のさこーちゃんが、皆さんに知って欲しいお金の情報をお伝えするコーナー「知らなきゃ損！でも、どう判断する?!」です。

今回は「共働き世帯専門マンガ」になります。

???ですよ。実は、私の実体験に基づいたマンガ完成しました！

【共働き世帯専門マンガができました!】

こちらのマンガは↑の【自己紹介マンガ】から読めます!



こちらのマンガは私のホームページから読むことができます! ホームページのQRコードは↓



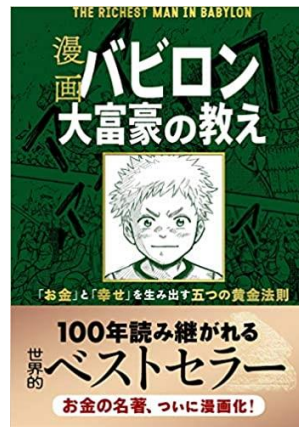
私は結婚してから17年間、ずーっと共働きでいます。結婚当時、私は銀行員、妻は看護師（今も）でした。一般的には比較的收入が多い職業である私たち夫婦でしたが、お金に関しては無頓着。私は銀行員でありながら、お金の管理の知識もなく、家計管理もせず、いわゆる「どんぶり勘定」で過ごしていました（情けないかぎりです・・・）。

そのような中、あることを境に、お金に対する考え方を変えたところ、お金に振り回されることない生活を送ることができています。

そんな私の実体験マンガになります。特に、「共働き夫婦」の方には読んでいただきたいと思っています。

また、私は、正しいお金の考え方も身に付けるために、お金に関する本を読み漁ったのですが、特に心に響いた本ベスト3をこのマンガの中で紹介しています。

「バビロン大富豪の教え」



※2019年に「漫画版」が出版されました。「漫画版」はスラスラ読めますのでオススメです。



↑Amazonでの購入はこちらから



↑楽天booksでの購入はこちらから

「金持ち父さん貧乏父さん」



※2013年に「改訂版」が出版されました。「改訂版」がオススメです。

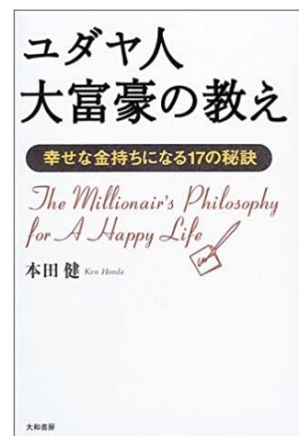


↑Amazonでの購入はこちらから



↑楽天booksでの購入はこちらから

「ユダヤ人大富豪の教え」



※本田健氏の著書を読むなら、まずはこれからという本です。



↑Amazonでの購入はこちらから



↑楽天booksでの購入はこちらから

この心に響いた本ベスト3の他、お金に関する本は、これまで100冊以上は読んでいると思います。多くの本から得た情報を私なりに取捨選択し、また私の失敗体験を踏まえ、「共働き夫婦の家計管理の考え方」のコンサルティングを行っています。

まずは私のマンガを読んでいただき、「相談したい!」と思った方はお気軽にご連絡くださいね〜。

◆◆◆おわりに◆◆◆

「さこーちゃん通信第12号」いかがでしたか。
さて、今回も私のコンサルを受けた方の感想をご紹介させていただきます。

今までカバーしていた保険に、対応がよくおられない部分や聞きにくい部分もあったのですが、とても親切、丁寧に対応して頂き感謝しています!! 今後おられないことなども誰かに話したら良いが等々お悩みのところも強いです。今回は娘の積立に関して相談させて頂いたのですが、今後自分たちの積立などのご相談にも、お任せ下らと思います◎

こちらのご夫婦(20代)は、娘さんが2歳。カワイイんですね。毎日、子育てとお仕事を頑張られています。そして、奥様からご友人を紹介いただきました。ご友人も、今加入している保険がさっぱりわからないとのことで、お役に立つことができました。

個別相談有難うございました。今までは、必要だからという目的に買っていたことで知らず内に買ったお金を区分し、金額設定したことで、要・不要の意識改革になった。また、一度決めた月の予算は月末時点で使っていたら使い切っても良いという、頑張らなくてもOKのご提案があるという新しいワールド、新しいカリキュラムを取り入れて試してみようと思えました。

こちらのご夫婦(40代)は、家計管理の個別相談を受けられました。お子さんが2人(7歳と4歳)で、2年前に住宅を購入されています。今まで漠然とお金を使っていたようで、私のコンサルを受けて意識改革になったとの感想をいただきました。

さて、冒頭のあいさつでもお伝えしましたが、この「さこーちゃん通信」、毎月発行を1年間続けることができました。皆さんからの励ましのお言葉があっただけです。本当に、本当に感謝しております。今後もゆる〜く、楽しく続けていきたいと思っておりますので、引き続きご意見やご感想をいただけると嬉しいです。

そして、一つお願いがあります。

現在、この「さこーちゃん通信」は約350名の方にお渡ししていますが、もっともっと多くの方に読んでいただきたいと思っています。

皆さんのご家族、ご友人、同僚などで、興味がありそうな方がいましたら、ご紹介いただき、郵送させていただきます。

ぜひぜひ、よろしく願いいたします!

インスタも始めてみました!

「さこーちゃん通信」でお伝えしきれない情報を発信するため、「ホームページ(ブログ)」
「facebook」に加え、「**インスタ**」も始めました!

下記のQRコードから、ぜひぜひ覗いてみてくださいませ〜。

お仕事紹介コーナーへの出演者募集!

このコーナーへの出演をいつも募集しています。読者の皆さんはもちろんですが、皆さんの友人や知人の方の出演もOKです。「さこーちゃん通信」への掲載はもちろんですが、**出演者の方には、広告用に活用できる「〇〇さんのそこが知りたい!」を無料で100部お渡ししています。**

「私もインタビューしてっ!」という方は、お声かけくださいね〜。



オーディオインタビューもぜひぜひ!

佐光 英貴

さこう ひでたか

携帯電話 090-2876-2283

メールアドレス hidesako7447@gmail.com

LINE ID hidesako7447

住所 〒007-0846
札幌市東区北46条東15丁目1-24



LINE登録用



インスタ



ホームページ



Facebook

※送付不要の場合はご連絡いただければ、直ちに停止いたします。