

# さこーちゃん通信

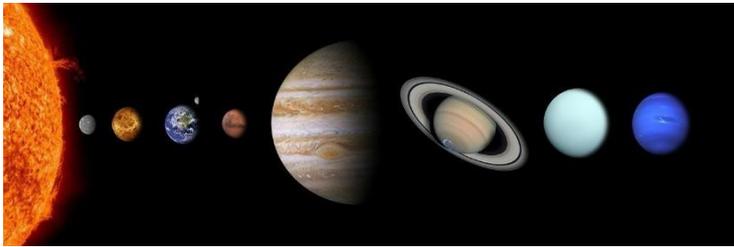
【2021年2月】  
第14号



## 今月のごあいさつ

こんにちは！遅くなりましたが、本年もよろしくお願いたします(＾〇＾)／  
 2021年から「さこーちゃん通信」は偶数月発行となります。「え～、毎月じゃないの～」と思われた方…ありがとうございます！楽しみにしていただき、うれしいです!(^^)! 実は、奇数月は「さこーちゃん通信【起業家版】」を発行します。1月の創刊号は、経営者、個人事業主の方々にお渡ししました。  
 起業家ではない方でも「私も読みたい!」という方は、私に連絡くださいね。  
 2021年も、ゆる～く楽しく情報発信していきます。お付き合いくださいね!

## ◆◆◆風の時代に突入!◆◆◆



西洋占星術によると、「土の時代」から「風の時代」に移りました。

2020年12月22日、木星と土星が重なる「グレート・コンジャンクション」が起きました。

グレート・コンジャンクションとは、20年一度起こる「時代の節目」なのですが、約200年ごとにエレメントを変えるという特徴があります。

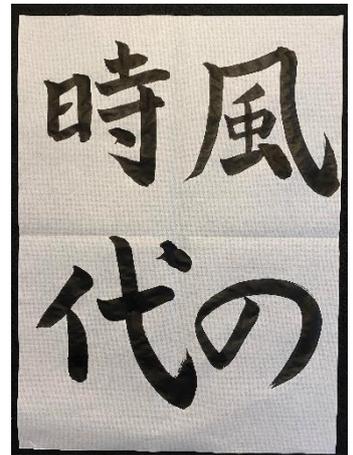
エレメントとは、占星術で定義されている、この世を構成する元素のこと。火・土・風・水の4種類があり、これまでは「土の時代」でした。

土の時代では、金銭・物質・権威などが重視されます。対して、風の時代では、知性・コミュニケーション・個人などが重視されるようになります。

象徴的なのが現在の「コロナ渦」。これまでの常識が一変しましたよね。例えば、テレワーク化で、場所という「土の時代」の制約から解放されました。

これまでの「土の時代」という価値観は、古びていくと同時に、新たな「風の時代」の価値観を取り込んでいくことが求められるのでしょう。

「お金の価値観」も変えていく必要があるでしょう。たくさん稼いで貯金するよりも、自分らしくどう使うかに注目が集まるのでしょう。また、「お金では買えないものが価値を持つ時代」になると思います。有益なものを手に入れるためには、誰と繋がるのか、そして、情報を受け取れるポジションに身を置くことで、まさに「良い風」に乗ることができるのかな～と思っています。



書初めて書いてみました笑

「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。



大歓迎の登録です!

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

◆◆◆今月の1冊～2020年当選者発表！～◆◆◆

「さこーちゃん通信第13号（2020年12月）～特別号」にて、2020年にご紹介した11冊の本を、抽選で各1名様にプレゼントしちゃう企画を行ないました。

そして、な、な、なんと延べ107名（お一人様3冊までお申込み可）の応募をいただきました。

また、ご連絡いただいた方の中には、「通信で紹介された本のほとんどは、買って読んでますよ～。」  
「さこーちゃんの紹介する本は、良書が多いので、思わずアマゾンでポチってます。」などのお声もいただきました。

たくさんのご応募をいただき、とてもうれしいです！  
厳正なる抽選の結果、こちらの方々が当選となりました。

（一部、写真掲載NGの方も）おめでとうございます！

残念ながら、落選となった方、申し訳ございません。

2021年は、こちらの誌面ではもちろん、ブログなどでも、どんどん本の紹介をしていこうと思っています。

そして、皆さんからの「この本、おもしろかったよ。」「この本、ぜひ、さこーちゃんも読んでみて！」という声もお待ちしております。電話やLINEで教えてください！

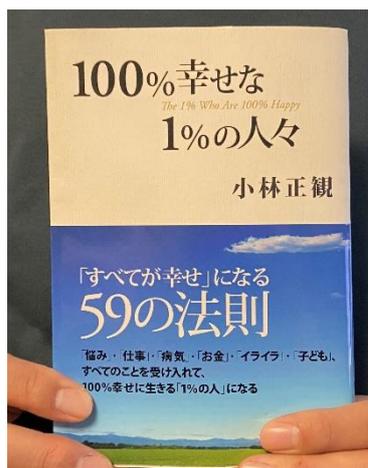
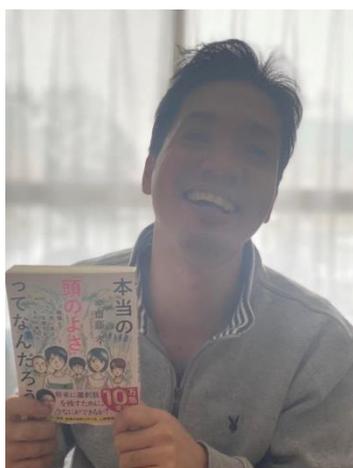
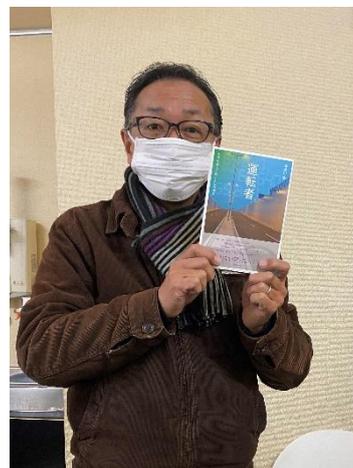
◆◆◆ご当選おめでとうございます！！◆◆◆



＜本の感想＞

ご主人が突然亡くなり、いろんな気持ちと葛藤を乗り越えて、今を生きる姿が赤裸々に描かれていました。涙あり、時々笑いありで、一気に読みました。

「近くにいる人を大切にしよう」  
「当たり前が当たり前ではないなあ」と改めて感じさせてもらった一冊でした。



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、青木厚著「『空腹』こそ最強のクスリ」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

これまでもお伝えしてきましたが、昨年9月から始めた「1日1食生活」。これを続けようと背中を押してくれた本がこちらになります。

最新医学エビデンスに基づく正しい食事法では、「何を食べるか」ではなく「食べない時間を増やす」ことが重要とのこと。

**結論としては、睡眠時間を合わせて1日16時間（睡眠8時間+8時間の空腹）を実行するだけです。**

実行すると、細胞内の悪いタンパク質や感染症を引き起こす病原菌が排除され、全身の細胞がみるみる修復されます。そしてこの方法では、炭水化物も脂肪も好きなだけ食べても問題ない、なんとも簡単でシンプルな内容です。

そして、一日三食が全ての不調の原因ともいいます。皆さんは、「食べるとすぐに眠たくなる」「胃腸が弱っている気がする」「疲れやすく、やる気が起きない」「イライラしたり、気分の変化が激しい」などありませんか？ 一日三食はカロリーの摂り過ぎとされています。内臓の働きが低下、栄養素をきちんと吸収できず、老廃物を排出できない、免疫力が低下するなどの問題が生じるのです。

なんとなく一日三食を食べることを見直しませんか？



つまり、健康や若さを維持するシンプルな方法は、一日16時間以上の空腹の時間をつくることです。初めは、週に一回、週末だけでもよいでしょう。空腹が耐えられない場合は、ナッツ類、生野菜サラダ、チーズ、ヨーグルトを食べるのはOKです。

では、空腹がなぜ良いのかという理由は、16時間経つと、体の中でオートファジーが起こるからです。



2016年に、東京工業大学の大隅良典教授が、オートファジーの研究でノーベル生理学医学賞を受賞しています。

私たちの体は、約60兆個の細胞でできており、細胞は主にタンパク質で作られています。日々の生活の中で古くなったり、壊れてしまったタンパク質は、体の外に排出されますが、排出しきれなかったものは、細胞の中に溜まっていき、細胞を衰えさせ、体の不調や病気の原因になってしまうのです。

一方で私たちは普段食べたものから、栄養を摂取して必要なタンパク質を作っています。ところが、何らかの原因で栄養が入って来なくなると、体は生存するために、古くなったり壊れた細胞内のタンパク質を集めて分解し、それらを基に新しいタンパク質を作ります。

つまりオートファジーとは、古くなった細胞を内側から新しく生まれ変わらせる仕組みなのです。細胞が生まれ変われば、体にとって不要なものや老廃物が一掃され、細胞や組織器官の機能が活性化し、病気になりにくい若々しい体になります。

オートファジーは、体や細胞が強いストレスを受けた際にも生き残れるようにと、体内に組み込まれたシステムであり、細胞が飢餓状態になった時や低酸素状態になったときに働き始めるようになります。最後に食べてから16時間ほど経過しないと、オートファジーは活性化しないのです。

空腹の時間を作ることで、普段働き過ぎている内臓を休ませたり、過剰なカロリーや糖質がもたらす害を取り除くことができ、体が内側から若々しく蘇ります。その結果、様々な体のシステムがスムーズに働くようになり、病気を寄せ付けない体が手に入ります。まさに究極のアンチエイジングですね。

皆さんも是非やってみませんか？



## ◆◆◆ハッピーなお仕事紹介(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。  
今回は、札幌市北区の「ブリッジライフ札幌新琴似」代表の**今田重徳さん**に話を伺ってきました（取材日：1月25日）。

ブリッジライフ札幌新琴似では、要介護者の生活機能維持向上を目的とした自立支援介護IADL訓練を主とした1日型のデイサービスを行なっています。

今田さんは、こちらの施設長兼オーナーになります。

今田さんとは、3年前に税理士事務所からのご紹介でご縁をいただきました。開業されたのは平成30年9月になります。

今田さんは、これまでの人生において、不思議なご縁があり、現在の仕事に導いてくれているとお話されていました。

「親分肌の頼れるアニキ」って方なんですよね～。  
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、**ご経歴と、今のお仕事を始めた経緯を教えてください。**

【今田さん】高校卒業後、東京の自動車部品メーカーに就職し、営業をしていました。23歳の時、営業係長として札幌に戻った頃、営業所長からびっくりする発言があったんですよ。

【佐光】「びっくりする発言」??

【今田さん】はい、その所長が「君のお父さんは郵便局で働いているよね。郵便局はいずれ民営化されると思う。そうなれば、民間で営業経験がある人は重宝されるよ。今田くん、公務員試験を受けなよ。」って言うんですよ。びっくりですよ笑。手前味噌ですが、私の営業成績はトップクラスで、私がその会社を辞め

ると大打撃なのですが、その営業所長は、私の将来を一番に考えてくれたのです。

【佐光】えー！それはビックリです。それで郵便局に転職したのですか？

【今田さん】はい、無事試験にも合格し、1990年4月から郵便局で働き始めました。

【佐光】そうでしたか～。郵便局でのお仕事は何をされていたのですか？

【今田さん】佐光さんと同じ、保険営業です笑。当時の同僚は30代後半以上の方ばかりで、24歳の私はちょっとしたイジメもあり、苦労しましたよ笑。42歳からは、営業マンを指導する立場（インストラクター）になりました。

【佐光】そうでしたか笑。それから、どうして郵便局を退職されたのですか？

【今田さん】率直にいうと、「保険を売ること、お金を扱うことに疲れた」からですかね。お客様のお金にまつわる嫌な部分を目の当たりにする機会が多かったです。また、「本当にこの保険を勧めていいのかな？」と疑問に思うこともありました。

【佐光】その気持ちは私もわかります。銀行員時代、同じ思いでしたから。では、**どうして、現在の介護事業を始めようと思ったのですか？**



明るく広い施設

# ◆◆◆ハッピーなお仕事紹介 (2/3) ◆◆◆

【今田さん】お金に関わる仕事ではなく、「心が豊かになる仕事」「心が通った仕事」をしたいと思い、介護の世界に興味を持ち始めました。インターネットで調べていたところ、この「ブリッジライフ」に出会ったのです。

【佐光】 そうだったんですね。では、ブリッジライフ札幌新琴似の内容を教えてくださいませんか。

【今田さん】 はい、こちらは、要介護者の生活機能の維持向上を目的とした自立支援介護IADL訓練を主とした1日型のデイサービスになります。

【佐光】 自立支援介護IADL訓練とは、どのようなものなのですか？

【今田さん】 要介護者の方々が、自分で出来ることを一つでも増やしていけるように訓練するプログラムになります（下図を参照）。こちらに通っていただくことで、一つでも出来ることが増えると、ご本人はもちろんですが、ご家族の方も喜んでいただけますし、笑顔も増えてきますよ。



【佐光】 そうですよ。今田さんにとって、この仕事のやりがいは何ですか？

【工藤さん】 利用者の方とその家族から、「今田さんのところにお世話になって、とても良かった。助かっている。」という言葉をいただけると、まさに「心が通った仕事」ができているなあ～と思いますよ。利用者はもちろんですが、その家族も支えるのがこの仕事だと思っていますから。一般的に、介護の仕事は3K「キツイ」「汚い」「危険」と言われることもありますが、やりがいのある仕事ですよ。

【佐光】 素晴らしいですね。他のデイサービスとの違いや強みはありますか？

【今田さん】 私が意識していることは、利用者の家族とのコミュニケーションを大切にしています。通常、デイサービス業者を選ぶのは、利用者を担当しているケアマネージャーなんですよ。利用者とその家族は、ケアマネージャーが勧めるデイサービス業者を利用するのですが、おそらく「そのデイサービス業者は大丈夫なの？」とか、「どんな人が経営されているの？」といった疑問をもつと思います。ですから、私は、利用者とその家族の方と、しっかりコミュニケーションをとり、安心して利用していただけるよう心がけています。

【佐光】 それは素晴らしいことですし、利用者の家族は安心できますね。

【今田さん】 佐光さん、もう一つ大事にしていることがあって、私は、利用者の方と最後まで関わっていきたくと思っています。つまり、最後、お亡くなりになった時も、お通夜、ご葬儀に参列し、お看取りさせていただきまます。

【佐光】 言葉が不適切かもしれませんが、そこまでののですね。

【今田さん】 そこまでのデイサービス業者は、おそらくいないと思いますよ。ただ、私はご縁あってウチを利用いただいた方ですから、最後のお別れもしっかりしたいと思っています。

【佐光】 そこまで思いが強いのですね。感動です。



# ◆◆◆ハッピーなお仕事紹介(3/3)◆◆◆

【佐光】最後に読者のみなさんにひとこと。

【今田さん】佐光さんには、3年程前からお世話になっています。佐光さんは元銀行員ということもあり、開業時には資金調達の相談にも乗ってもらい、感謝しています。私も元保険屋ですが、保険のことも全面的に安心して佐光さんにお任せしています。

読者の皆さんには、ご高齢の家族がいらっしゃる方は、いつでも見学、無料体験を受付していますので、お気軽にご連絡いただければと思います。

佐光さん、改めてありがとう！これからもよろしく頼みますよ！

【佐光】今田さん、恐れ入ります…。そう言っていただけ、光栄です。こちらこそ、これからもよろしく願います。本日はありがとうございました！



利用者みんなで制作した作品

## ■■■インタビューを終えて■■■

今田さんの「心が通う仕事がしたい」という言葉が、私の胸にとても響きました。私も銀行員時代、残念ながら、お客様のためではなく、銀行の都合でやらざるを得ない仕事がありました。それが嫌で独立し、今では「本当にお客様のためになること」を追求しているので、楽しくストレスなく仕事ができています。

今田さんとは、いつも「仕事論」的な話をさせていただくのですが、「誠意」をもって仕事をする事の大切さを学んでいます。これからもご指導をお願いいたします。

### ブリッジライフ新琴似3つの輪



笑顔の輪

お客様の笑顔が笑顔に伝わる！



家族の輪

家族の笑顔団圓の中で過ごせる！



地域の輪

地域で元気に暮らし続けられる！

誰もが「輪っ！」と驚く感動のサービスがここにあります！



## ブリッジライフ 札幌新琴似



- ◆運営会社 ライトファミリー株式会社
- ◆札幌市北区新琴似7条10丁目4-20
- ◆電話 011-556-4107
- ◆メール 192-01@bridge-life.info
- ◆サービス提供時間 9:00~16:30  
(月曜日~土曜日 ※祝日含む)

詳細は  
こちらへ！



## ◆◆◆「さこー左近次」のちょっとイイ話◆◆◆

「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。

今回は「心が先か？行動が先か？」です。



炭：しくしく…涙。

さ：どうした、炭治郎。

炭：また住人が鬼に食われて…悲しくて…涙。

さ：そうか…しかし、もう泣くな！お前は、「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しい」のだ。

炭：泣くから悲しい？

さ：そうだ。たとえば、暗い顔をして下を向きながら楽しいことを考えるのは難しいだろ？

炭：はい（どういうこと？）。

さ：口角を上げて笑い、スキップをしながら嫌なことを考えるのも難しいだろ？

炭：そ、そうですね～（師匠は何が言いたいのか？）。

さ：つまり、人間の心と体は一貫しているため、逆のことはできないのだ。

炭：なるほど～。

さ：泣くという「行動」をするから、「心」が悲しくなる。つまり、行動が先にあると心がある。これを上手に利用しなさい。

炭：上手に利用するって？

さ：気持ちが落ち込んでいる時は、下を向くのではなく、頑張って上を向く。苦しい時は、暗い顔をするのではなく、ちょっと無理してでも笑顔をつくる。そうすることで、嫌な気持ちを払拭できるのだ。

炭：そうですね！さすが師匠、イイこと言うな～。

さ：これは私の言葉ではない！

炭：ズコッ！そ、そうですか～苦笑。

さ：これは心理学者のウィリアム・ジェームスの言葉だ。また、こんな言葉も残しているから教えてあげよう。

心が変われば行動が変わる。

行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば運命が変わる。

運命が変われば人生が変わる。

炭：あれれ？最初の話では、「行動が先にあると心が変わる」って言っていました。これは、「心が変われば行動が変わる」って、どっちが先なの？

さ：うむ。よく気がついたな。どちらも正しいのだ。

炭：えっ、どちらも正しいの？

さ：どちらも真なり。だからジェームス博士はこれらの言葉を残しているのだ。炭治郎、お前が器の大きい人間になろうと思うならば、心と行動の両方を変えていかなければならない。心からアプローチする方法と、行動からアプローチする方法。これら両方を行なうことで、プラスのスパイラルが生まれていくのだ。

炭：はい、わかりました！でも、両方って大変そうだな～。どっちからやる方がカンタンですか？

さ：困った奴だな。ただ、気持ちはわかる。まずは「行動」から始めなさい。「行動」の方が自分でコントロールしやすいだろう。「心を変えろ」と言っても、具体的に何すりゃいいの？になるだろうから。

炭：はい！そうします！

さ：最後にもう一つ。行動を起こす前に「認識」を変えることが大切だ。本当の意味で「心」が変わるには時間がかかるが、認識というのは学ぶことで変えることができる。そして、自分の行動を後押しするように認識を改めることは、長期的な継続を可能にしてくれる。炭治郎、しっかり学び、認識を改め、行動するのだぞ！

炭：師匠、ありがとうございます！頑張ります！！

いかがでしたか～。心を変えるのは時間がかかりますよね。だから、まずは「認識」を変えて、そのうえで適切な「行動」を続けることが、自分も周りの人も、上手くいくようになるための近道だと思うのですが…いかがでしょうか？

皆さんのご意見もぜひ教えてくださいね！

◆◆◆おわりに◆◆◆

「さこーちゃん通信第14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。



こちらのご夫婦（20代）は、お二人とも医療従事者の方で、コロナ渦でも懸命にお仕事をされています。ご自愛くださいね！そして、同僚の方をご紹介いただきました。ありがとうございます！

保険の内容だけでなく、必要性や、生活の中で何を大切にするかなどを具体的に教えて頂き、とても勉強になりました。

こちらのご夫婦（30代）は、6月に第一子が誕生予定です。いや～楽しみです。お身体に気をつけて、元気な赤ちゃんを産んでくださいね！

今回の2組からいただいた感想の通り、私は保険だけでなく、家計全般の相談に応じています。そして、保険は「加入」するのではなく、「買う」ものだと思っています。住宅や車と同じで、保険も「値札」を確認して「買う」べきだと思っています。

「買うってどういうこと？」と思われた方。こっそりお教えしますので、電話またはLINEでご連絡くださいね！

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！インスタは、ゆる～くやっています笑。  
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～。



「さこーちゃん通信」の感想を聞かせてください！

**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。