

# オーナーさまのコラム

## 「ビタミン物語」

### 第6話「元気の素になる」話 ビタミンB群〈B1,B2,B6,B12〉

- ① 疲れやすい、手足のむくみの原因は「ビタミンB1」不足ですし、
- ② エネルギー源である脂肪を利用するには「ビタミンB2」が必要です。
- ③ 脳の神経細胞間で情報を伝達したり、神経伝達物質の生成に関係して、不足すると「うつ症状」になったり、脂質代謝が悪くなって「動脈硬化症」を招くこととなります。その原因は「ビタミンB6」不足です。
- ④ 血液中の「赤血球」(酸素の運搬)をつくるのに大切な働きをするビタミンB12です。ビタミンB12自体が赤い色をしているので別名「赤いビタミン」と言われています。「ビタミンB12」が不足しますと、赤血球や白血球が巨大化してきて、簡単には治療できず「悪性貧血」となります。

ビタミンB群には上記の①②③④の他に⑤「ナイアシン」(ニコチン酸)が不足すると「ペラグラ」(皮膚炎の一種)に、⑥「パントテン酸」が不足すると「焼けるような足の痛み」が発症し、⑦「ビオチン」が不足すると「皮膚のただれ」が発症し、⑧「葉酸」が不足すると「悪性貧血」の原因となります。以上①～⑧をビタミンB群(Vitamin B Complex)と云いますが、ビタミンB群の豊富な食品は生乳、ブロッコリー、落花生、豚ロース、かたくちいわし(生)などです。

次回は「大航海時代の船員は苦しんだ」です。

真野美容専門学校 評議員 薬剤師 内藤 良太

# 社員のフログ

## ～ 私とピアノ ～

こんにちは。アパマンショップ東松原店の土田です。  
2020年はコロナの影響で、今までの生活が一変しました。外出自粛でおうちのひとり時間が増え、自分と向き合う時間も増えたのかな、と思います。せっかく増えたおうち時間ですので、電子ピアノを購入しました！普通のピアノに比べて場所もとらず、イヤホンを接続すれば音も響きません。

ピアノは幼稚園から中学校まで習っていました。母と姉の影響もあり、あまり記憶がありませんが、「自分も弾いてみたい」と言ったそうです。

ほぼ毎年発表会があるのですが、小学生の頃、1オクターブ違う場所から弾き始め、大失敗を犯してしまいました。頭が真っ白になりましたが、意外にもその時の景色はよく覚えています。

中学生の頃、合唱コンクールで伴奏役を務めさせていただく機会がありました。私は覚えも悪いし、そんなに上手ではなかったので、クラスみんなの迷惑にならないようにと必死でした。

先生の指導が厳しく、辛いなあ毎日思っていました。私の伴奏とみんなの歌声がうまく調和した時はとても感動しました。

そして現在、社会人になりピアノに触れたのは中学校以来のことです。いざ弾いてみると指は全く動きませんし、楽譜も読めなくなっていました。昔はあんなに弾けたのにと、自分でも驚きです。それでもめげず1オクターブ失敗したあの発表会の曲を、練習しています。

昔はピアノをやめたいと、いつも考えていました。それでも今こうして再開してみて、私はやっぱりピアノが心から好きなのだと思います。

色々やりたいこともできずに辛いことが多いコロナ禍の中で、楽しみを与えてくれるピアノに感謝です。

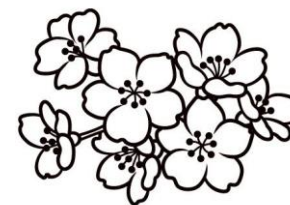
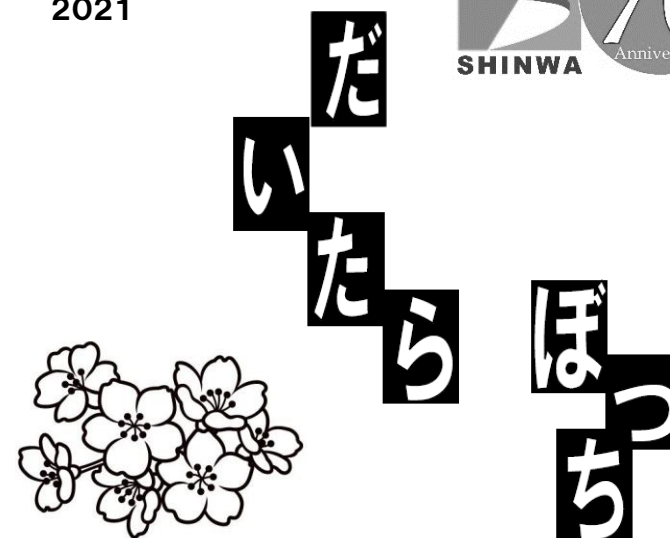
アパマンショップ東松原店  
土田 優子

## 税務 困ったこと 相談 (無料) !!

懇切丁寧にわかりやすく実益を目指して。  
お気軽に信和不動産までご相談下さい。

社長 小林幸孝(上級相続アドバイザー)

地域生活情報誌  
Vol. 164  
2021



## 創業70周年

～私達の喜びはお客様の笑顔です～  
**信和不動産株式会社**  
SHINWA

お部屋探しは 信和のホームページで！▼  
<https://www.0007.co.jp>  
facebook も更新中▼  
<http://www.facebook.com/shinwafudosan>  
皆様の多様なニーズに即応します。



東松原本店 (井の頭線東松原駅前)  
世田谷区松原 5-2-3 信和ビル1階  
TEL (03) 3323-0521 / TEL (03) 3323-0525(売買部直通)

梅ヶ丘店 (小田急線梅ヶ丘駅前)  
世田谷区梅丘 1-24-2 佐野ビル1階/TEL (03) 3425-6145

<信和グループ>  
アパマンショップ東松原店  
株式会社レントネット信和  
(井の頭線東松原駅前)  
世田谷区松原 5-57-7 第1片野ビル2階/TEL (03) 3321-2123



～ 毎週火曜日・水曜日定休～

# 円満相続シリーズ

## 一刀流の極意



「剣は心なり 素直な熱意こそ 大切なり」

稽古に通っていた剣道場の標語です。私はこの言葉が大好きでした。

25歳で剣道を習いはじめ、続けていたら三段になっていました。剣道の精神や考え方は、自分の生き方や人生だけでなく、50歳で起した相続の仕事にも少なからず影響を与えてくれました。

人生は人との出会い、師との出会いで決まると申します。刃筋が通り真っすぐ下りた剣は相手の剣をはじき、肉を切らせて骨を切ります。「真っすぐ上げて、真っすぐ下ろす」師である道場の館長(小野派一刀流師範)から教えていただいた一刀流の極意です。

中野八十二先生(元慶応大学剣道部師範)が道場を訪れてくれました。中山博道らとならび昭和の剣聖といわれた達人です。三段以上は特別に稽古をつけていただけます。当時二段の自分がかえすがえす残念でした。

「剣道とは何か」見ておきなさい。館長の言葉のあと弟子たちは総当たり、高段者の先輩たちが中野先生にまるで赤子のように。剣先は相手の中心を一分も外さず靈気さえ感じます。

剣豪など文庫や映画の世界と思いきや、現実に目のあたりにした達人の衝撃は、いまでも目に焼き付いています。

どんな格下でも相手を尊重し、真剣勝負で応じられる姿にも感銘を受けました。小さな仕事でも全力で取り組むことの大切さは、中野先生の姿から学ばせていただきました。

昭和の剣道ブームのころ、地元の剣友会で小学生の指導をすることになりました。剣道は正しい面打ちができれば、ほかの技は自然と身につきます。ここは徹底し指導しました。

子どもたちの剣筋は素直で、剣道大会では相手に胴を抜かれたり、小手を打たれたり、試合ではなかなか勝てません。「なんでうちの剣友会は勝てないの?」内心お母さんたちは不満です。これでいい、これでいいのです、もう少し我慢と説得します。

小手先の技を教えれば試合では勝てますが、いずれ行き詰まります。「大きく振りかぶり、真っすぐ打ちこむ」は原点です。主宰している相続野口塾もこの精神を20年間つらぬいてきました。

正しい剣筋を身につけた子どもたちはメキメキと頭角をあらわし、剣道大会では上位を占めるほどになりました。教え子たちは揃って地元の中学校に入学し剣道部に入りました。

玉川中学校剣道部が川崎を征するのに時間はかかりませんでした。学校の廊下には笑顔で優勝旗をかこんでいる当時の子どもたちの写真が飾ってあります。

教え子たちは剣道を通し成長し、社会に出てからも立派に活躍しています。「真っすぐ上げて、真っすぐ下ろす」一刀流の極意は全てに通じる極意でもあります。

有限会社アルファ野口 代表取締役・NPO法人相続アドバイザー協議会評議員  
野口 賢次

有限会社アルファ野口 TEL. 044-422-1337 FAX. 044-455-0208  
〒211-0012 神奈川県川崎市中原区中丸子 538 番地メルベージュマルダ 1F

# 成約御礼

## ◆収益用1棟売りアパート

所在：世田谷区松原5

最寄り：井の頭線 東松原駅

構造：木造

現況：賃貸中



新宿、渋谷にアクセスのしやすさから社会人と学生からのニーズの高いアパートでした。

## ◆居住用中古マンション

所在：豊島区駒込2

最寄り：山手線 駒込駅

構造：RC造

間取：2LDK



募集開始から多数のお問合せをいただきまして、おかげさまで早期成約に至りました。

## 買いタイ! 売りタイ!

お気軽にご相談ください! お待ちしております!

●売買のお問合せ先●

03-3323-0525

