



仕事の合間の…

# ほしやすめ

今回は、研修で訪れたイタリア、永遠の都ローマ・花の都フィレンツェで食したお料理の一部をご紹介します♪  
パスタ→サラダ→メイン(肉or魚)→デザート(の順にひと一口ずつ持ってきてくれます(u) /



パスタでは、短いパスタの入ったミネストローネ、トマトソースのペスターレ、ラザニア(オリーブオイルをたっぷりしみ込ませたパン付)、太めのショートパスタ・リガトーニのホロネーゼ他、ご飯ものはシーフードパスタリゾット、お肉は300グラムのステーキが出たりとボリューム満点の量で残してしまう事も……サラダも毎回色鮮やかで、味付けも塩とオリーブオイルのみでさっぱりとしていて美味しかったです♪デザートはイタリアと言えはのティラミスやパンナコッタ他、コーヒーはエスプレッソ、コーラのソフトドリンクよりもお手頃なワインにほろ酔いながら毎食楽しく食事ができて、私個人としては日本食が恋しくなることもありませんでした♪とは言え…帰国し帰りの新幹線内で食べた穴子弁当とあったかいお茶にものすごくホッとした自分もいたして…やっぱり日本ってキレイで何でも美味しく安全で素晴らしい!!と思える旅でした。オートリバー・ハップバーンの名作「ローマの休日」、竹之内豊さん主演「冷静と情熱のあいだ」、最近だと織田裕二さん主演「アマルフィ」他ロケ地イタリアの映画を見ながらワインとパスタでイタリアの街をのぞいてみてはいかがでしょうか?



ポーノ!



## お昼寝の話



「お昼寝をして午後もがんばろう!」

お昼ごはんを食べた後、というとうとお昼寝は気持ちいいですね～

睡眠時間が少ないと有名な皇帝ナポレオン、1日3時間しか睡眠時間を取らないと…しかし馬に乗ったまま居眠りをするなど短い時間の居眠りはよくしていたそうです。

ナポレオンに習うなら夜の睡眠時間が少なくても昼寝をすればいいわけですね。

短い時間でも深い眠りであれば、脳と身体の疲労をとり目覚めてからの動き、

判断力が向上するといわれます。

他の国では、昼過ぎの午後にお昼寝タイムとして、夕方から夜にかけて仕事をするというところもあり、

また最近では会社の中に昼寝用の個室を作り、自由に昼寝をして仕事をする、といった会社もあるようです。

個室は30分経つと自動で明かりがついて目が覚め、

頭スッキリで仕事に切り替えられると社員の方には高評価だそうです。

ただし気をつけなければいけないのが気持ちいいお昼寝も1時間以上ぐっすり取ってしまうと、身体の様々な機能

が睡眠時のリズムにセットされ、起きた後にだる～い感じになり運動量になりますから、気をつけましょう



## 仙台大崎八幡宮 はだか参り

正月飾りを燃やして無病息災を祈る小正月の伝統行事「どんと祭」  
仙台市中心部の北にある大崎八幡宮で行われるどんと祭(松焚祭)は正月送りの行事として全国最大級の規模で江戸時代から行われている歴史があり仙台的冬の風物詩として定着しています。

恒例の「はだか参り」は有名で、例年約100団体、数千名もの人たちが仙台市内各地から徒歩で参拝しています。

弊社も無病息災を祈願のため、はだか参りを行いました。今年は風も強く肌を感じる寒さは非常に厳しかったですが、参拝者全員無事に御利益をいただいて参りました。

参拝後の直会(なおりい)では、芯から冷えた体をぽかぽかにしてくれるお酒が、はだか参りの楽しみでもあります。

今年一年、無病息災で過ごせるよう社員一同、気を引き締めて日々の業務に取り組みんで参ります。



### 編集後



かわら版第3号を最後までお読みいただき、ありがとうございます。今回は研修で訪れたイタリアの話題を中心にお届けしましたが、いかがだったでしょうか。

4泊7日の日程の中で、たくさんさんの歴史や芸術に触れ、文化を感じながらの生活では味わうことのできない刺激を受け、さらに日本の良さを再確認できたという意味でも、大変価値のある旅行だったと感じています。

旅行の中で特に印象深かったのは、パチカン市町の見学を予約した「最後の審判」や天井画でした。私たちは午後からの見学を予約していたのですが、来賓が来るとかで急に午前中に変更になってしまいました。すこい大混雑でした。礼拝堂の中では私語は一切禁止。写真も撮れませ

ん。と言われていたのに、いざ入ってみると大にぎわいで、観たい画の近くに寄ることもできず、部屋の中央から遠くのキリストを眺めるだけ。それでも迫力のある絵画にはとても感動しました。できればもう少しいろいろな角度からじっくり楽しみたいな。次に行ったらと

きにはあれもこれもと、帰ってきたばかりなのに考えてしまう日々を過ごしています。しばらくはイタリア熱が冷めなさそうです。S