



寒い冬がようやく来ました。



今日この原稿を書いている12月19日、自宅のある茨城県守谷市ではほんの少しですが、朝雪が降りました。小さな粒状のもので、小さな雹のような感じでしたが、本格的な冬の到来を感じさせられました。とはいえ、昼前になると気持ちのいい快晴になり、晴れている日中は、非常に暖かさを感じる今日この頃で、これから年末年始に向けて、寒いのか？暖かいのか？どうなっていくのかなあ〜、と思っている私でございます。

今年もたくさんの方にお世話になりました。仕事のところでは、ご存知の通り、保険と不動産のお手伝いを、今年もたくさんの方々からご依頼をいただき、その機会を頂戴し、携わらせて頂きました。

### 保険のことで言えば、

その安心をお届けすることだったり、実際に病気などになった方への給付のサポートをさせて頂いたり、中には残念ながらありますが、お亡くなりになった方へのお手続きをできる限りこちらで執り行わせて頂いたり、お客様の代わりになって、その方に寄り添うことを忘れずに、動いて参りました。

### 不動産においては、

売られる方と買われる方のお手伝いの機会を、こちらも数多く頂きました。ただただ間に入るわけではなく、最終的に取引を成就させて「喜んで頂く」。これもその目的をブラさずに、信念を持って動いてきた自負は、今年も変わらずにやり遂げたと、今振り返っております。

ただ何より、そんなお手伝いの機会をいただけることが、全てであります。  
改めて、お手伝いをさせていただいた皆様に感謝しております。



仕事以外に目を向けても、本当にたくさんの方に支えられているとも実感しています。

これもまあ仕事の一部分かもしれませんが、先日前の会社の元部下たちと、久しぶりに皆で会って食事をしました。当時は自分が厳しくいろんなことを言ってきた部下たちですが、そんな自分の言葉を受け止めて、真面目に仕事に向き合ってくれていたんだなあ、と改めて感じました。こんなにも素晴らしい部下たちに、自分が支えられていたんだと、ふと再認識しました。同時に改めて嬉しくもありました。

家族もそうです。あんまり自分のプライベートを語るのは苦手ですが、妻も仕事しながらもよく家庭を支えてくれたと、子供達に向き合ってくれていると強く感じております。

子どもたちもそうです。偉そうに教える自分の言葉を、正面から受け止めてくれる。ありがたいことだな、とこれも強く感じています。みんな当たり前ではないよな、とも。

これまたあまり言うのは恥ずかしいですが、自分は今49歳ですが、母親にも、仕事でも私生活でもホントいろいろ、たくさん、相当にお世話になったと思っています。

つまり今何を言いたいかというと『感謝』であります。今強く思います。そして強く思わなくてはならない。

自分が携わらせて頂いた方々に、自分とお付き合いしてくれた方々に、  
自分に声をかけてくれた方々に、そして自分の声を聴いてくれた人たちに、感謝です。  
本当にありがとうございます。そしてありがとう。

最後に、うちの事務さんにも感謝です。このASADA通信の活字の入力だけではなく、バランスを考えて構成もし、いつもきれいな仕上げてくれているのが事務さんです。自分じゃこの作業はできません。いつもありがたい存在です。



ということで、年末だとかが近づくと、どうも振り返ることが多くなってしまい、今号はこんな感じになってしまいました。オッサンになった証拠かなあ…。いや！全然オッサンじゃない！自分では30代前半くらいの感じでいつもいるんだ！本当に(笑)！

改めまして本年もありがとうございました。皆様、良いお年をお迎えくださいね！  
そして来年もまた宜しくお願い申し上げます。



## 今月のテーマ

- I 年賀状の大絵馬から辿る  
京都護王神社と和氣清麻呂公
- II 元気で生き抜く為に  
足腰を鍛えましょう！
- III 人生の先達から学ぶ生き方
- IV 不動産部門より

想いをのせて 感謝 ありがとう



2024年も残り数日となりました。今年も多くの人に支えられた1年でした。仕事上の関係者の方々、多くのお客様、家族、知人に心より感謝申し上げます。

12月号は早めに書き上げようと思っていましたが、今月も思いは叶わず20日から書き始めました。今年も休みはほんの数日、夜中までの仕事は毎日続き、仕事だけではなく、お客様や知人、友人の様々な相談に対応させていただきました。

つづく思うことは、どのような人にも「人生いろいろ」喜びや悲しみ、苦難は時として起こります。しかし、今“命”あって生きているということは、それらを乗り越えてきた証であり、人として知らず知らずにとり回りもふた回りも成長してきたと私は思います。  
人生100年時代といわれる今日、笑顔の多い日々で暮らしたいものです。

来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



70歳 オラの村では 青年部

### 2024年の主な出来事を振り返ってみた

#### トップ10位は！

- 1位 石川・能登半島で震度7
- 2位 大谷翔平 初の「50-50」
- 3位 パリ五輪 メダル日本45個
- 4位 新紙幣 20年ぶり
- 5位 闇バイト強盗続発
- 6位 衆院選 与党過半数割れ
- 7位 自民新総裁に石破氏
- 8位 日航機・海保機 羽田で衝突
- 9位 ノーベル平和賞 被団協が受賞
- 10位 「紅麹」サプリで健康被害



### 2025年「乙巳」の運勢は？



「乙巳」年は、新しく挑戦や転換がテーマとなる年。「木」のエネルギーが新たなはじまりを後押し、「火」のエネルギーがそれを拡大。発展させます。そのため2025年は、これまでの努力や準備が実を結びはじめ、勢いを増していく年。しっかりと足元を固め、幸運に導かれる年となるでしょう。

個人運：新しいスキルや知識を学び、自分の可能性を広げる年。

2025年は、全体的に見ると大輪の花が咲く前のつぼみのような状態で、次の時代に向けた新たな基盤作りが大切な一年となります。「過去に」とらわれず、一本踏み出すこと」が大事な一年でもあります。

毎日の習慣や使い慣れたものを変えてみる他、ラッキーカラーを取り入れて新たな人生を切り開く運気を呼び込みましょう。



株式会社 ASADA  
オフィス

代表取締役 麻田 春江

住所：〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28 E-mail: officeasada220@gmail.com  
TEL: 0297-72-2401 FAX: 0297-72-6217 URL: https://officeasada.com



# I 年賀状の大絵馬から迎える 京都護王神社と和氣清麻呂公

## 足腰の守護神



護王神社は京都御所の西側、烏丸通沿いに鎮座する神社で、平安京の建都に貢献された和氣清麻呂公（わけのきよまるこう）をお祀りしています。確かな創建年は伝えられていませんが、もとは洛西の高雄山神護寺の境内に清麻呂公の霊社として祀られ、古くから「護法善神」と称されていました。江戸時代末の嘉永4年（1851）、孝明天皇は清麻呂公の歴史的功績を讃えて正一位護王大明神の神階神号を授けられ、明治7年（1874）には「護王神社」と改称して別格官幣社に列せられました。

明治19年(1886)、明治天皇の勅命により、華族中院家邸宅跡地であった京都御所蛤御門（はまぐりごもん）前の現在地に社殿を造営し、神護寺境内からご遷座。後に姉君の和氣広虫姫も主祭神として合わせ祀りました。その後、崇敬者により境内の霊猪像（狛いのしし）が奉納され、「いのしし神社」とも呼ばれ親しまれています。

## 和氣清麻呂公といのし



奈良時代・称徳天皇の御代のこと。

弓削道鏡（ゆげのどうきょう）という僧が法王となって絶大な権力を振るっていました。やがて道鏡は、天皇の位も奪おうと考え、「『道鏡を天皇にすれば天下は平和に治まる』と宇佐八幡よりご神託（神様のお告げ）があった」と天皇にウソを言います。

天皇は、ご神託が本当なのか迷いました。そこで、和氣清麻呂公を呼び、九州の宇佐八幡へ行って確かめてくるよう命じました。

清麻呂公は宇佐八幡へおもむき、ご神前を出て「真意をお教えてください」と叫びました。すると、光り輝く宇佐の大神が現れ、「天皇の後継者には必ず皇族のものを立てなさい。道鏡のような無道の者は早く追放してしまいなさい」とご神託を下されました。

清麻呂公は都へ戻り、大神のご神託を天皇に報告しました。野望をくじかれた道鏡は激しく怒り、清麻呂公の足の腱を切った上、大隅国（鹿児島県）への流罪（るざい）としてしまいます。さらには、大隅国へ向かう清麻呂公を襲わせるために刺客を放ちました。



足の腱を切られ、立つことすらできなくなった清麻呂公ですが、皇室を守った大神に感謝するため、宇佐八幡へ立ち寄ることにしました。

そして、一行が豊前国（福岡県東部）に至ると、どこからか三百頭ものいのししが現れました。

いのししたちは清麻呂公の輿（こし＝乗り物）の周りを囲み、道鏡の刺客たちから守りながら、十里（約40km）の道のりを案内してくれたのです。清麻呂公が宇佐八幡での参拝を終えると、いのししたちはどこかへ去っていきました。不思議なことに、清麻呂公の足の痛みは治り、再び歩けるようになっていました。

一年後、称徳天皇の崩御（ほうぎょ＝亡くなること）によって、道鏡は関東へ左遷（させん）されます。都へ呼び戻された清麻呂公は、時の天皇の信頼を得て活躍し、晩年まで世のため人のために尽くしました。

清麻呂公の立派な人柄と、彼を守ったいのししのお話は、後世まで語り継がれることとなりました。

清麻呂公を祀る護王神社には、狛犬の代わりに狛イノシシが建てられ、今も清麻呂公を護り続けています。



和氣清麻呂公命

**宇佐神宮**は、大分県宇佐市にあり、**全国に4万社あまりある八幡様の総本宮**です。御祭神である八幡大神さまは応神天皇のご神霊で、571年(欽明天皇の時代)に初めて宇佐の地にご示顯(じげん)になったといわれます。応神天皇は大陸の文化と産業を輸入し、新しい国づくりをされた方です。

# II 元気で生き抜く為に足腰を鍛えましょう！

強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。



お勧めのトレーニング法は椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。また足を前方に振りだす筋力を鍛える腿あげ運動も合わせて行うとよいでしょう。

立ったり歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は主に下肢の筋肉によって行います。ですから強い「足腰」は活動的な日常生活をおくる上で非常に重要となります。



強い足腰を作るためのトレーニング方法としてお勧めなのが、座って立ち上がる動作を繰り返し行うスクワット運動です。膝を痛めないように安全にスクワットを行うためには、お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝が前に出ないフォームで行う必要があります。



歩行動作等では地面を蹴りだす筋肉だけでなく、足を前に振りだす働きをする筋肉もまた重要となります。太腿を前に振りだす下腹の深部にある腸腰筋（大腰筋と腸骨筋の2つを合わせて腸腰筋という）、つま先をあげるすねにある前脛骨筋などがその役割を担います。これらの筋肉が発達しているほど、歩幅が広く歩行速度が速くなること、またしっかりと足を振り出せることにより転倒のリスクが低減することが分かっています。

これらの筋肉を効果的に鍛える方法として、立位で太腿を交互に引き上げる腿あげ運動や椅子に座ってつま先を上挙げる事や、直立又は椅子に座った状態でつま先を上げ下げするエクササイズを行うとよいでしょう。

またこれらの足腰を鍛えるトレーニングを行うことも大切ですが、なによりも活動的に日常から体を動かして普段から足腰をよく使ってあげることが大切です。

谷本 道哉 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授

# III 人生の先達から学ぶ生き方

少年は小学六年生の時に結核を患った。一緒に暮らしていた叔父から伝染したのである。やがて叔父は亡くなり少年は回復する。成績が良かったので最難関の旧制中学を受験するが不合格。翌年に再挑戦するが又もや不合格。やむなく私立中学へ進む。大学受験も希望校には入れず、地元の国立大学に入る。勤勉に学び成績は良かったが時代は就職難。教授の推薦でなんとか京都の硝子メーカーに職を得た。ところが、会社は赤字続き、給料は遅配、ストも多い。退職を考えたが、その前に心のありようを変え、ともかくこの仕事に懸命に取り組んでみよう決心し実行した。すると、人生が次第に好転していった。...

京セラの創業者・稲盛和夫氏の若かりし頃の話である。



稲盛和夫氏  
日本の実業家・技術者  
京セラ・KDDI創業者

偉大な経営者の人生もその前半は困難の連続だった。

「困難とは神様がもっと成長して欲しいという愛をもって与えたもの」であり、

「困難は愛の形」だと言う。

また、「人生における不運、挫折が人生を豊かにする」「挫折は人生の栄養になる」「辛酸をなめることが魂を磨く」と語り、

「厳しい時にそれを恨んだり、斜に構えたり、自堕落になってしまえば人生は台無しになる。人生をまっすぐに生きることが大事だ」と説いている。

自身の体験から生まれた言葉である。

人間学を学ぶ書「致知」より