



「あと何回？」

スイッチON！！明けましておめでとうございます！！どうぞ今年もよろしくお願ひ致します！！
初詣では「穏やかな心で一年をすごしてまいります」と、抱負を祈念してきました！心整えて顔晴ります！

さて、一年のはじめには、すべての行動に「新年初」がつきますが、ふっと考えました。
あと何回、うまいもんが食べれるのか。。。と。

最近、年齢とともに代謝も落ちてきているので、、体重が気になるところです。。そこで、どうせ太るならうまいもんを取り込んで太りたい！！という気持ちが強くなりました。

ダイエットしたり炭水化物抜いたりも、たまにしていますが、食を制限したことで「人生を豊かに」につながるのかしら。。と、年明けの新年、「初」思考でした。

そう思うと、人生の中であと何回、うまいもんが食えるのか。。

人生80歳として早速、計算してみました。

$$(80歳-44歳) \times 三食 \times 365日 = 39,420回?!$$

約4万回、、、僕にとってこの数字は寂くなる数字でした。世界中、日本中にまだまだ出会っていない美味しいものが4万回では出会いきれません。食べきれません。

僕たちの志事で例えば、お客様に一日三食提供しています。

食事は人生の楽しみ。人生に彩りを添えるのは圧倒的に食です。

人間は匂いで記憶や感情が深く連動しています。医学的には嗅覚はダイレクトに前頭葉に到達するので、匂いの記憶だけは何年も何十年も記憶を引き出せるのだそうです。

一日の三食ではなく、逆算したときに人生であと何回の三食の食事なのかと思考を逆算してみてください。
それは、お客様だけでなく、自分自身の人生も。

理念にもある「人生を豊かに」この言葉には、日々の生活の中にも回数があり、限りがある。

日々真剣に自分の時間と向き合うことも気づかせてくれます。

時間はあなたの命。その命の質の向上の中で、年始めに気付かされることがたくさんあります。「初思考」があれば「最後の時の思考」があります。そのときに最高で最幸の人生だった！！とポジティブに思える思考にしていきましょう！

「人生の回数」で意識するきっかけに、理事長室には100年カレンダーがあります。A0サイズのカレンダーの中に自分の人生が収まってしまいます。この中のどこかで自分の最後の日付があります。一枚の紙の一日一日をどう生きていくのか。この100年カレンダーのアイデアは、よく考えるとシビアですが、逆算人生を気付かされます。

人生80歳、時間換算したら、700,800時間！

一年一年、一日一日、一時間一時間、一瞬一瞬、一回一回、、、
大切に意識して、気を入れながら「本気」で今年もよろしくお願ひ致します！！

社会福祉法人 千歳会
理事長 左 敬真

