



ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ



ゲーテの格言に「人間は努力する限り迷うものだ」とある。私のお気に入りのひとつだ。迷うのは努力している証と思えば気持ちがいい。だが、残念ながら人間は一人で悩みを解決出来るほど丈夫には出来ていない。その上、悩みを相談する人物はそうそう見つかるものではない。では、どうしたらいいのか。そんな問いに對しても「最善をなさそうと思ったら自分自身に安住していいのだ」と名前に従え。名人と共に迷うのは得るところがある」と、やはりゲーテが答えてくれる。

歴史にはしばしば不思議なことが起こる。そのうちのひとつに、決まった時期に決まった地域に偉大な人物が大挙して出現する現象がある。古代ギリシアにはソクラテス、プラトン、アリストテレス等が。周王朝末期の春秋戦国時代には孔子や老子等の諸子百家が。ルネサンス期のイタリアにはレオナルド・ダ・ヴィンチにミケランジェロ、ラファエロ等が出た。我が国を見ても江戸末期には多くの志士が薩長に誕生した。同様にゲーテが生れた18世紀のドイツにはカント、ヘーゲル、シヨウベンハウエル、シラー、ハイネン、ベートーベン、シューベルト等が次々と現れた。歴史を振り返ると、それら英傑の中心に位置したの

は、やはりゲーテであったと言えよう。

詩人、文豪としてのイメージが強いゲーテだが、彼は、音楽家であり法律家であり自然科学者であり色彩学の大家であり絵も描いた。哲学・医学・神学の学位も持ち、形而上学の祖と言われ「ゲーテ骨」の発見者であり地質学者でもあり鉱物学者でもあった。加えて、一国の宰相をも務めると言うスーパーマルチタレントであった。

ゲーテは、1949年神聖ローマ帝国の自由都市フランクフルトに生まれた。幼少の頃から英才教育を受け、音楽、ダンス、乗馬などを学んだ。特に語学に長け、少年時代には既に母国語以外にもギリシア語、ラテン語、フランス語、英語、イタリア語、ヘブライ語を話した。そんなゲーテの名がヨーロッパ全土に知れ渡ったのは、彼が25歳の時。自ら経験した婚約中の女性との恋と友人のヒストル自殺を基に上梓した処女作『若きウェルテルの悩み』が空前絶後の大ヒット。ヨーロッパ中で黄色いベストに青い燕尾ジャケットと言うウェルテルファッションが大流行し、傍らにこの本を置いて自殺を誘う若者が相次いだ。また、神聖ローマ帝国の敵将であったナポレオンも絶賛。戦の指南書であった『孫子』と

古民家カフェ

住宅街の一角にある古民家を改装したこのお店は、そのために友達の家に来たような安らかな気分になれる。知る者の心は安らぐ。お店を営むご夫婦の人生観。名前の「ほとんど」は、そんな想いを表した。

知って役立つ!生活まめちしきシリーズ vol.8

せんとらる Station 案内板

『睡眠に関する豆知識』

「春眠暁不覚曉(しゅんみんあかつきをおぼえず)」と孟浩然の漢詩「春暁」にあるように、春の陽気は気持ちよく、ついつい寝過ぎてしまいますよね。今回は睡眠に関する豆知識をご紹介します。

レム睡眠とノンレム睡眠

レム睡眠とは、「Rapid eye movement sleep(急速眼球運動)」の意味で、身体は深く眠っているのに脳は起きています。筋肉疲労の回復などをしています。また、この時に見る夢は目覚めた時に記憶に残っているようです。その逆のノンレム睡眠は身体も脳も深く眠っている状態。成長ホルモンなどを分泌しています。

個人差はありますが、ノンレム睡眠 60～80分 + レム睡眠 10分～30分 約90分 1セットの周期

この周期を繰り返して、レム睡眠の眠りが浅い時に目覚めるとスッキリと起きることができます。ちなみに関係をとる場合の目安時間は15～20分。ノンレム睡眠時に目覚めると、脳が驚くまでに時間がかかってしまうことがあります。

快眠に最適な布団

眠る時に必要な寝具。快適な睡眠ができるかどうかは次の条件で変わってきます。

①保温性 ②保湿性 ③重さ

これらの条件に最もあてはまるもの、それは「羽毛布団」。

羽毛布団とは、水鳥の胸毛「ダウン」と呼ばれる部分を50%以上使用した布団。ダウンは通気性に優れ、保温性も軽さもばっちり。羽毛布団には、「ダウンパワー(dp)」というもので羽毛の膨らみを数値化して表示されており、条件を満たした製品にはラベルがつけられています。数値が高いほど柔らかくよく膨らみます。ラベルの無いものが多いのですが、これがついてるとより価値が高いと認められていることになります。

ニューゴールド ラベル dp 300ml/g以上
エグザゴールド ラベル dp 350ml/g以上
ロイヤルゴールド ラベル dp 400ml/g以上
プレミアムゴールド ラベル dp 440ml/g以上

これだけ条件の優れた羽毛布団。唯一の欠点は、やはり高価であること…。最近ではいろいろな素材の寝具が豊富にあります。環境や個人に合ったものを選んで、快適な睡眠をとりましょう!

せんとらる Station 待合室

図のように9個の点を並べると、●を3個通る直線が8本ひけます。2つの●の位置を動かして●を3個通る直線を10本ひけるようにしてください

【はやし Coffee】

住所 中津川市中津川 2407-141
電話 090-7430-5105
メール hayscoffee@bi.wakwak.com

職員募集

ライフケア営業マン 【問い合わせ先】
建材販売営業マン Kenaku コーポレーション
ケアマネジャー 総務部 坂本 0573-26-1811

アスコンセンター 試験係/量測オペレーター
住宅営業マン
舗装・土木営業マン
大型ダンプ運転手
土木施工管理技術者
現場職員 【問い合わせ先】
セントラル建設 総務部 内田 0573-26-4114