

ありがとう通信

Vol.107

株式会社 エデザイン

〒671-1102 兵庫県姫路市広畑区蒲田3丁目120

TEL 079-239-9001 FAX 079-239-9050

<http://www.takumi-design.co.jp/>

このニュースレターは、過去にお仕事させて頂いたり、
もしくはお問い合わせ頂いた方など、【大切な方】にのみ
お贈りさせて頂いております。



会長のコラム たくみの道…

第一〇七話

『気の呼吸』心身統一合気道会 会長

藤平信一 著

私はノミの心臓で、すぐに「上がって」しまいます。良い本を見つけましたので、かいつまんでご紹介したいと思います。大事な場面で発揮したいと思いますが…。

「上がっている」－緊張した場面に使えます。不安・弱気・試験の前・発表会・試合前その他。それは『意識』が『頭』に上がったのです。“落ち着こう” “集中しよう”と自分に命令する事は、意識をさらに上げてしまう。

『意識が上がったら下せばいい。上がりっぱなしにしない事が大切』

「上がる」のは「心の向き」に問題がある。心には内向きと外向きがある。

内向きの時－物事を狭く捉えている。自分の事しか見えないので、他者から『見られる』状態になり「上がって」しまう。

外向きの時－物事を広く捉えられる。周囲の事が見えているので、他者を『見る』と言う状態になります。このため心は静まり、冷静に物事に対処できます。

『見られる』のではなく『見る』ようにすればよい。

「上がった」ときは「落ち着くこと」＝「意識を下げること」

「力を抜くこと」＝「余分な力を抜くこと」

これだけで、ここ一番で自分の持つ力を発揮できるようになる。その軸となる方法が、「気のテスト」で正しい姿勢に基づく「気の呼吸法」です。

「気のテスト」－安定した立ち方を知る

(つま先立ちで余分な力を入れずに自然にバランスが取れる位置を探す。決まれば静かにかかとを下す。)

「気の呼吸法」－全身から余分な力を抜いて、臍下(せいか)の1点に心を静めて行う呼吸。(臍下(せいか)とは字の通りで、へその下で丹田とは別物で、恥骨に近くカミの及ばない場所です。)

意識はその場所で安定し、落ち着く事ができるカミの及ばない安定した場所に収まる事で心は静まっていくのです。この時も「気のテスト」から入っていきます。

今回は、臍下(せいか)(へそ)の1点を確認します。

会長プロフィール

おかだ たもつ
岡田 保

資格

建築家・インテリアプランナー・福祉住環境コーディネーター

経歴

55年間に渡り住宅及び店舗・ビルの設計施工に携わる。
ちなみに今年80歳

趣味

読書・健康と体力維持のためにジム通い

家族

妻と二人暮らし
息子1人と娘2人はエデザインに在籍中

『20,000人の笑顔

集めます

プロジェクト!』

2022年2月現在

11,909/20,000

の笑顔頂きました!!



中年お父さんの

社長プロフィール

おかだ てつや
岡田 哲也

【資格】

2級建築士
宅地建物取引士
2級施工管理技士
既存住宅状況調査技術者
一般耐震技術認定者

【経歴】

大学卒業後、大阪の店舗の
設計施工を行う会社で約10
年修行後、姫路に戻りエデ
ザインに入社。

【趣味】子育て(笑)

【家族】私(50歳)

妻(?)

息子(19歳)

娘(高2)

「じえじえじえー(*_*)」



ストレンクス・ファインダーっ
て知ってますかー？

ボクも教えてもらったんです
けど、これが面白い！！

「さあ、才能に目覚めよう」と
いう本を買って読み、最後の
ページにある「アクセスコー
ド」を使って、インターネットで
アンケートに答えます。

すると直ぐにあなたの**強み**

が分かるといった仕組みで
す！

ボクの強みは

・No1「**調和性**」: 合意から成
果を出す。

・No2「**公平性**」: バランス感覚。

No3「**適応性**」: 今ここ。ルーティ
ンは苦手。

No4「**成長促進**」: 相手の成
長が喜び。

No5「**回復志向**」: 問題を解
決。

なんだそうですよー(^^)

まあまあ当たってると思うん
ですよーね…

特にNo4の「**成長促進**」は、
他の人を励まして、その人の

自信を強めることがある…
とありますが、これは本当で
す。なんやったら、それが楽
しくて生きてます(^o^)

逆に最下位は「**収集心**」と
いって情報をいつも集めて問
題に対処できる。。。らしいけ
ど、全く興味なし(^_^)

まさに最下位です笑笑

更に読みすすめるとこんなこ
とが書かれていました。

「**いばらの道**」を選ぶな、私
達は「**強み**」よりも「**欠点**」の
ためにより多くの時間を割い
ている。

確かにそうかも(-_-)

「**強みを活かそう!**」らしいで
すー^_^ **岡田 Jr.50歳**



プロフィール

こうの しんいちろう
河野 伸一郎

資格

一般耐震技術認定者

経歴

(株) エデザイン
入社8年目

趣味

自宅の改修

家族

私 (50歳)
妻 (50歳)
長女 (社会人3年目)
長男 (高3)
次男 (中2)

ハチの巣には気をつけてー！の巻

それは昨年夏、お隣の奥さんが我が家に駆け込んだところから始
まります。

『河野さん！屋根の上が大変な事になってますよー！！』

『えー？、何ですかー！』

急いで、お隣のベランダにあがらせてもらい我が家の屋根を見てみると
猛烈な勢いでスズメバチたちが屋根の隙間から出入りしていたのでした。
『これは絶対、屋根裏の中に巣を作ってるやつやんかー』

恐る恐る、屋根裏を確認してみるとモンスター級のハチの巣御殿が完成し
ているではありませんか(@_@)

しかし、ここは慌てず騒がず数日かけてスズメバチを駆除。次はハチの巣の撤
去作業。。の予定が、ここで大きな問題が！

屋根裏に上がるには浴室点検口から入り、写真(一番上の画像)の隙間を通る
必要があります。さっそく上がろうとするとお腹のところで引っかかってしま
い身動きが取れなくなる始末…

なんとか抜け出し地上に降りて、しばし思考。。息子に頼んでみるか…『いや
いや無理』嫁さんに…『もっと無理』やはり自分でやるしかないか(。・。)

決心した次の日からダイエット開始。何度かリバウンドを繰り返し、何とか隙
間を通れるくらいの体形になり、いよいよハチの巣の撤去開始！

近くまで行ってみると思いのほか大きく、入れようとしたIKEAの大型
ショッピングバッグには入りきらず ⇨

こんなにきれいな状態なら無傷で持っておきたいと思った瞬間、一人
でニヤリ。ハチの巣は1/4までダイエットしてもらったのは言うまでも
ありません笑。えー皆様、ここまで書いて言うのもなんですが、ご自宅
でハチの巣を発見しても、ご自身で駆除しようとせず専門業
者に依頼してくださいね。

ここを通り抜けないと…



ここまで行けない



約60センチ



注！IKEAでは販売していません笑

住まいのかわら版

Vol.40
2022年3月号

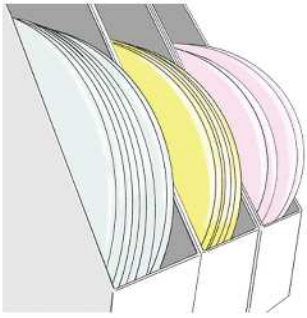
＜発行＞
㈱工デザイン
姫路市広畑区蒲田3-120
TEL.079-239-9001
FAX.079-239-9050

ファイルケースを収納に活かしましょう！
書類などを整理できるファイルケースは、さまざまなモノがしまえ
いろんな場所で活躍しますよ！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ファイルケース収納」です。

大手雑貨店はもちろん、最近では100円ショップでも見られるファイルケース。四角い形をしているので、並べると見た目スッキリ♪下に向かって細くなる台形型の収納アイテムと違い、ファイルケース同士をびつたりくっつけて収納できることもポイントです。また、ポリプロピレン製が多いので、汚れは拭くだけと、お手入れ簡単。サイズに合わせてさまざまなモノがしまえ、分類しやすいことも良いですね。



縦型のタイプにお皿を立てて収納すれば、出し入れがとってもラクです♪

スタンダードなタイプを活用してみよう♪

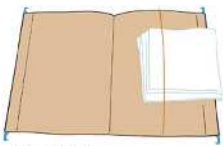
たとえば、いちばんスタンダードな縦型のファイルケースは、書類や雑誌、取扱説明書などの収納に便利。裏返すと、見た目も美しいです。また、ノートパソコンを立てて収納すれば、省スペースにもなります。

横型は、スタンダードタイプだと、だいたい幅が10センチ前後、奥行きは34センチ前後のモノが多いので、一般的なサイズのトイレットペーパーが6個入ります。また、最近見られるパツケージがビニール製の省スペースタイプのティッシュペーパーも、立てれば6個入ります。

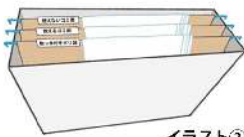
ほかにも、みりんなど、直径が8センチ前後の調味料ボトルもすっぽり収まるので、キッチン引き出しの分類収納に重宝しますよ。

ファイルケースをゴミ袋ホルダーに活用するのもおすすめ。

ファイルケースをゴミ袋ホルダーに活用するのもおすすめ。ハンギングホルダーを開き、片側にゴミ袋をかけて、ズレ防止に下の方を輪ゴムで固定したら（イラスト①）、ハンギングホルダーを閉じてファイルケースにひっかけるだけ。サイズの違うごみ袋もわかりやすく分類できます。



イラスト①



イラスト②

横型のタイプを使ったゴミ袋ホルダーは、ラベリングで一目瞭然！

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！

サイズの多彩さも魅力！用途が広がります

ワイドタイプは、奥行きはスタンダードタイプと同じで、幅が15センチ前後。縦型ならトレイなどを立てて収納できるのもポイントです。箱型のティッシュペーパーは、立てれば5〜6個がすっぽり入ります。

横型のハーフタイプは、高さが半分サイズのモノが多いです。スタンダードタイプのハーフ版は、文庫本なら背表紙を上にする形で入れれば、8〜10冊収まります。CDも、背表紙を上にして立てればびつたり！かなりの枚数が入ります。個包装のドリップコーヒーも、立てればすっぽり入ります。高さがないので、引き出し内など

の間に切り代りに使えるところも魅力です。

横型のスタンダードとワイドタイプを組み合わせて、立てる収納をすれば、さまざまな場所使えます。たとえば、食材ストックをサイズに合わせてぎゅぎゅ分類したり、フライパンやフタを収納するのもおすすめ。大小のピンチハンガーや布団バサミといった洗濯グッズも分ければ、出し入れしやすく、しかも美しく整理できます。



使う場所に合わせて、別売りのフタやキャスターなどを組み合わせるのも良い！

裏面にも役立つ情報が満載！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 暖かさを効果的に感じる知恵

まだまだ寒さが続く時期、防寒対策に効果的なアイテムの使い方を紹介します。首元を暖めてくれるマフラーの、より暖かさを感じる巻き方のポイントは空気層をつくること。おすすめは、マフラーを二重にして輪っかに端を通す「ワンループ巻き」。ほかに、マフラーを首で1周させて両端を前で結び、結び目ごと後ろに回す「バック巻き」は、暖かいうえにかわいさもあります。また、カイロも重宝しますね。より効率的な位置はお腹。お腹の近くには、体でいちばん太い血管である腹部大動脈があるので、そこを通る血液が温められ、全身に巡りやすいそう。また、首の後ろの下あたりの「大椎（だいつい）」と呼ばれるツボは、ふだんの風邪防止や風邪気味の時に貼ると効果が期待できるそうです。冷えを防いで元気に過ごしましょうね。



02 オートミールはこう活用する！

昨今、食物繊維やたんぱく質、鉄分など栄養豊富で、白米や食パンに比べて糖質が低いことから、ダイエットにも良いと話題のオートミール。ぜひ活用してみましょう。たとえばクッキーは、オートミールならオープンで焼かずにつくれます。バター、砂糖、牛乳、お好みでココアパウダーなどを鍋に入れ、火にかけて混ぜます。火からおろしたらオートミールとピーナッツバターを加えてさらに混ぜ、クッキングシートにひとかたまりずつ並べ、常温、または、冷蔵庫で1時間ほど置けばザクザク食感のクッキーの出来上がり。また、雑炊もおすすめ。白だしを表示通りの水またはお湯でうすめ、しょうゆなど、お好みの調味料を入れます。にんじんなど、お好みの野菜と、オートミールを入れて2〜3分ほど煮ます。仕上げに溶き卵を回しかければ完成。ペースは鍋つゆの素や余った鍋の汁はもちろん、お茶漬けの素など使うのも良いですね。サケフレークや鯖缶を加えてもおいしいですよ。

03 食のちょっとしたお困り事を解決！

食のちょっとしたお困り事の解決法を集めてみました。たとえば、ケーキの保存。ラップだと崩れる心配が。そこで、深型の保存容器を使い、フタを血代わりにして、上から容器をかぶせれば形をきれいな状態で保存できます。また、余らせがちな大葉は、保存袋に大葉と水を少量入れ、斜めにした状態で保存すれば、茎の部分にのみ水が浸かり、新鮮さを保てます。水は毎日交換を。洗いづらい野菜代表・ブロッコリーは、ボウルに水を張り、株のまま逆さにして15〜20分漬けた後、水の中でふりふりすると汚れが取れます。大きじ1杯のお酢を加えるとき、殺菌の効果も期待できるそうです。あさりの砂抜きするとき、3%の海水を用意するのに計るの面倒。でもペットボトルなら、500mlの水に対してキャップ2杯分が約15gとなるので手軽につくれます。ぜひお試しあれ！



経理 川添美保

「川添家のゆるゆる日記」

” ドレスコードとは、その場に参加する際に必要な服装のルール ”

主人の会社の福利厚生でサッカー観戦に当選しました。ガンバ大阪VS川崎フロンターレ。しかも、今回は特別企画でVIPルーム観戦で食事付き。やったー！となったのも束の間「ドレスコードらしいで。スーツはやり過ぎなんやって。オレはゴルフの時のジャケットでええんやって。」と言います。えっ！！無い！そんな服。持ってない。いきなりピンチやん！普段着のジーンズか子供の学校の式用スーツしかない。やばい！ここは思い切ってキレイめの服を買うしかない。観戦前日、イオンモール姫路リバーシティに行き、店員さんに「食事もある」と事情を伝えて、チョットええブラウスとズボンを買いました。アクセサリー売場では「これに合うネックレスが欲しい」と言って、今買ったブラウスを広げて店員さんと2人で「グリーンだと大人しいね」「赤色のアクセントがいいね」「昨日入ったものもありますよ」等々ワイワイ楽しんで1つ買いました。

帰宅後「おばちゃんパワー炸裂やな」とあきれ顔の娘でしたが、私のファッションショーに付き合ってくれました。もう二度はないであろうVIPルームでサッカー観戦へLet's go！楽しむことができます。



編集長 北本美佳

～ 今日もごきげんさん ～

ようやくこの記事を書く日がやってきました。大変ありがたい事に、数年前お客様の厚意でお孫さんが使っていた自転車をいただいたのです。ピンク色好き！と、すぐに自転車を気に入ったムスメ。当時はサドルに座らせるとまだ足が届かなかったので実家の玄関で出番が来る日まで置かれていましたが、この2月の終わりの日曜日にやっと自転車の出番がやってきたのです！”右足はペダルの上、左足で勢いをつけてペダルに足を乗せる”この最初の動作だけで自転車が傾いてなかなか前に進まず転倒。ペダルがクルンッと回ると片方の向う脛にクリーンヒット！！少し挫けそうになった様子に「ケガをするのはいっぱい練習してる証拠！頑張ってる証拠なんやでえ～！」2時間半休憩なく練習してこの日は”右・左・右”と1度漕ぐことができました。次の週、練習開始10分もしないうちに3m。5m。と2時間も練習する頃には30mを一度も足を着かずに乗れるようになっていました。子供ってすごいです。4月からは小学1年生！大きくなりました。

