

ありがとう通信

Vol.108

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3月現在
11,966/20,000
の笑顔頂きました!!

会長のコラム たくみの道…

第一〇八話

『気の呼吸』心身統一合気道会 会長

藤平信一 著

臍下(せいか)の1点を確認する。

臍のすぐ下を中指の先端で軽く触れる。お腹に力を入れてみて、指先が押し返されるのが分かるならここは「力が入る場所」であり、臍下の1点ではない。

だいぶ下の方に力が入らない恥骨に近い場所がある。この位置が臍下の1点です。

臍下の1点を自分の中心に据える。

自分の中に中心を持つと動作も変わってきます。動くときはその中心から移動すればよいのです。これはあらゆる運動の基本です。「臍下の1点から動く」と表現します。本番で存分に力を発揮したいと望むなら『臍下の1点』を確認したら、あとは目の前の事に対処すればよい。「何かおかしいな」と思ったら再び「気のテスト」や「気の呼吸」をセットし直して確認する。それで充分です。

気の呼吸法を活かす知恵(ヒント)

心を静かにしておくとき「ざわ」とする。

武道やスポーツでは、相手が動く前には必ず気が動く。それを「察知」する訓練を積み「ざわ」と感じるそうです。「気を察知する」これは相当な修行がいります。

強い気持ちをどう静めたらよいのか。

王貞治さんは「打ちたい」という強い気持ちを活かすのに「力を入れる」のではなく、「打ちたいから心を静めていた」そうです。すると、相手の心もボールも見えてくるようになったそうです。臍下の1点です。

格闘家も心を静めて心と体を統一する事で相手にかける圧力が相当違うそうです。

日常の場面でも上がっている意識を下げるとよい。

仕事の現場は「ガンバル」の連続です。常に肩に力が入り心にも力みが生じています。心と体は一つのもので、心が疲れていると体も疲れています。多くの人はそれを知らないために「上がったまま」の生活を続け、体のあちこちや心に「病の元」を抱えてしまいます。仕事に入る前に、気の呼吸法で臍下の1点に心を静め気のテストで安定した姿勢を作っておけば心身が受ける負担は最小限に抑えられます。これによって肩こりや腰痛もかなり軽減できます。対人関係は言葉以前に交流だと心得ること。



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3)



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)

「息子の進学先がようやく決まりました」

長い年、長い戦いでした(^_^)
浪人生活だった息子の大学
が決まりました。

どうしても入りたかった大学
らしく、決まる前からネットで
情報を調べ尽くしていたよう
です(*^^*)笑。

「合格したら、いっぱいやりた
い事があるねん！」合格す
る前からそんな事ばかり
言っていました笑。

発表までの間、毎日神社に
お参りに。こっちの神社が良
いと聞けば飛んで行き、あつ
ちの神社が良いと聞けば自
転車ですっ飛んでいきました
(^^)。そしていよいよ発表の
日、涙を流して喜んだそうで
す笑(^o^)

コッチとしてはどこの大学で
も良かったので、どちらかと
いうとホッとしました。

発表の一週間後には入学式
という時間のない中で、ドタ
バタでアパートを決めて一人
暮らしセットを購入し、そして
慌ただしく家を出ていきまし
た。。

新幹線のホームまで送って
いった帰りに家に戻ると、い
つも通りにスリッパが玄関に
脱ぎ捨てられていました。
普通に「ただいま~」って
帰ってきそうで、片付けるの
も勇気がいりました。。

そこまでは良かったんです
が、アパート入居日の事デ
す。

「電気が点かへん・・・」

「今日到着予定のニトリで
買った布団が来ない」

などなど大騒ぎ！！笑笑

電気は深夜にようやく点いた
ようですが、布団は結局届か
ずに、入居1日目は床の上で
寝るはめに一！笑

そんなこんなで始まった息子
の学費を稼ぐため、しっかり
仕事しまーす！！(^o^)

岡田 Jr.50歳



早食いはダメよ！の巻

食事のスピードが人よりかなり早いみたいです。。最近まわりからもよく指摘されるよう
になりました。

家族で夕食を食べていて、ハッと見渡すと子どもたちが1/3程度しか終わっていない状況
で完食しています(^_^)

コロナ禍になり「黙食」という言葉が浸透してきてからは、さらに早さに磨き？がかかっ
てきて食べる量も増えてきています(中学生カー！)

早食いは昔からで、カレーや丼系のものは、もはや飲み物です。20代の頃は某牛丼店にて
入店から退店まで3分くらい(食事は2分程度)の時は、店員さんから引かれたときもあり
ました。。

なぜ、早食いなのか…大家族で育ったから生存競争が激しかった。フードファイターに憧
れトレーニングしている。という訳ではなく…考え事をしながら食べているからです。

外食した場合も同伴者に先に注文させ、必ず同じものを注文します。理由は、絶対同じ
タイミングで出てきて、早く食事を済ませることができるからです。。

と今月はネタが無かったのでこんな事、書いていますが書いてて自分で自分が嫌になっ
てきています。。

本来、食事はもっと楽しむであり、作業ではありません(一)自らも料理をすることがあるので食べても
らう人の事を考えメニュー構成から、食材の準備や調理の手間を考えると、数分で終わらせてしまうの
は何とも失礼な話です(一_-)

年齢的にも早食いはリスクしか無く、来月は健康診
断もあるし、習慣を変えなければと思う今日この頃
です。



住まいのかわら版

Vol.41
2022年4月号

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

骨を健やかにしましょう！

骨に効果的な食事や運動などを取り入れて、元氣な毎日を過ごしたいですね。



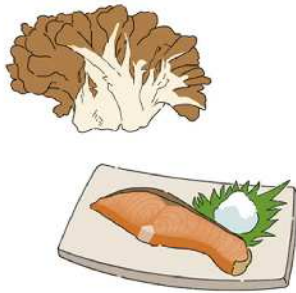
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは骨を「健やかに」です。

年を重ねると、骨が弱くなり、特に女性は骨粗しょう症のリスクが上がると言われているので、特に意識することが大切です。

食事や日光浴で必要な栄養素を取り入れる

必要な栄養素はカルシウムはもちろん、腸でカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨をつくる働きを促すビタミンKなども重要。カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品のほか、小魚やひじき、わかめ、のり、緑黄色野菜にも含まれます。

ビタミンDなら、魚やキノコ類。食事以外に、日光に当たることによって体内で作ることができ、手足などを出して15〜20分の日光浴をおすすめします。窓越しでは十分な紫外線は届かないため、屋内では効果が期待できません。



ビタミンDは鮭やマイタケなどに豊富に含まれます

ビタミンKは、ホウレン草などの緑黄色野菜、納豆、卵などに含まれています。

続けよう！ 運動、家事、ストレッチ

体を動かすこともとても大切で、30分程度の散歩やウォーキングを続けることで、効果が期待できます。ウォーキングのポイント、
・胸を張って背筋を伸ばす。

・踏み出すときは、膝と足をしっかりと伸ばす。

・つま先で地面をしっかりと蹴り、体を前へ進め、着地はかかとから。

・腕の振りは前より後ろに引くときが大事。肩の力を抜き、肩甲骨が動いていることを意識する。

また、掃除や普段の家事でも運動効果が期待できます。掃除機をかけるときに歩幅を大きくして腕を大きく振るほか、洗濯物を干すとき洗濯物を下に置いて、1枚ずつしゃがんで取ることで、スクワットをするような感覚が期待できます。ほかに、床の雑巾がけや窓拭き、お風呂掃除も運動効果が得られるので、おすすめです。

骨に負荷をかけると、骨をつくる細胞の活性化につながるのですが、かかと落としも良いですよ。運動が苦手、という人はぜひやってみてください。

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！



歩幅は広めの70〜80センチが良いそうです

手を椅子などに添え、足は肩幅くらいに広げてまっすぐ立ちます。つま先立ちになり、重心をかけながらかかとを床につきます。これを1セットにつき10回、1日3セットがおすすめです。ほかに、仰向けに寝て膝を立てます。片足の膝を伸ばしてゆっくり持ち上げ、5秒ほどキープして元に戻します。これを片足5〜10回繰り返しましょう。

することもとても大切。股関節が硬いとケガなどのリスクが高まります。簡単なストレッチとしては、仰向けに寝て、片足の膝を胸へ引き寄せ、膝で円を描くように回します。ほかに、仰向けに寝て片足の膝を90度曲げます。膝の内側付近に手を添え、そのままゆっくり側面の床に倒します。そのとき、足を伸ばした側の腰が浮きすぎると十分に伸ばせないの、足を伸ばした側の手で鼠径部付近を押さえましょう。



ストレッチは無理のない範囲で行いましょう

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 一芸家電が人気！

おうち時間を楽しむアイテムとして、人気のが1つのことに特化した「一芸家電」。たとえば、エッグマフィンサンドメーカー。文字通りの調理家電で、生卵とマフィン、チーズなどをセットし、フタを閉じればできあがり。ちょっと贅沢な朝ご飯にも良いですね。好みの材料でアイスやジェラートができるアイスクリームメーカーは、甘さなど味を自分好みにできるのが魅力です。フードドライヤーで、味が凝縮して見た目もカラフルなドライフルーツはいかが？ 野菜に対応している機種なら、栄養と旨みを凝縮した干し野菜も楽しめます。火を使わないポップコーンメーカーも人気で、本体に豆をセットすれば高温の熱風でポップコーンが完成。子どもも楽しめるし、おウチでの映画鑑賞のお供にもおすすめ。好きを極めた家電で豊かな時間を過ごしてみれば？



02 洗濯機、お手入れしてますか？

洗濯機はたまに洗わないとカビなどが発生し、ニオイの原因にも。取扱説明書のお手入れ法を参考にするのも良いですね。ここでは、一般的な洗い方をご紹介します。40～50度のお湯を洗濯槽内に溜め、専用の洗濯槽クリーナーか酸素系漂白剤を表示にある量を入れて標準の洗濯コースで洗いのみをする。その後、3～4時間ほど放置すると、カビやゴミが浮いてくるので、不織布の排水溝ネットなどですくい取り、排水と脱水を。水を溜める→浮いたゴミをすくい取る、を、ゴミがある程度なくなるまで繰り返しましょう。付属のゴミ受けは水で濡らし、硬く絞ったタオルなどでゴミを取り除きます。洗剤入れはぬるま湯に漬け、スポンジや歯ブラシなどでこびりついた洗剤などを落とします。どちらも乾かしてから装着を。ドラム式洗濯機は、フィルターを外した本体側内部やフタの裏、パッキンの裏にも汚れがたまりがちなので、タオルなどを手に巻き付けて丁寧に拭き取りましょう。

03 温泉宿にあるもの、なぜ？

温泉宿に泊まると、目につくもの、たとえば、客室にあるおまんじゅうなどのお菓子、遊戯場にある卓球台。疑問に思ったことはありませんか？



お菓子はおやつとして楽しんでほしいという思いもあるようですが、空腹で温泉に入ると湯あたりをする危険性が。そこで、入浴前に糖分を摂ることで、湯あたりの一因となる低血糖を予防する効果が期待できるそうです。入浴前に水分を摂るのも良いのでお茶と一緒にひと息ついてから温泉を楽しむと良いですね。また、卓球はみんなで楽しめる魅力があり、台は限られたスペースでも置けることから、温泉宿での普及が広がったとか。時代の流れてゲーム機がある宿も見られますが、オリンピックや、卓球を題材にした映画やアニメの影響で卓球の楽しさが見直され、卓球台を置く宿が増えているそうです。



經理 川添美保

「川添家のゆるゆる日記」

”古文書昆虫(昆虫)学～虫のタイムカプセル～”

古文書に挟まれていぺしゃんこになったクモや昆虫などの死骸や抜け殻があるらしいです。当時の虫の生態が分かるそうです。私も本を読んでいてページをめくるとダニの様な虫が慌てて移動しているのを見かける時があります。急いでピシャっと本を閉じて無下に潰しています。江戸時代の人も私と同じ事をやっていたのかしら？と考えると笑いが込み上げてきました。古文書の中で潰れていた虫の中には幻と呼ばれるクモも200年後に研究されていたりして(笑) まあ、本に虫が居るのはよくないことです。ラベンダーのアロマオイルを数滴たらした紙を本棚に置いておくだけで紙魚(しみ)が居なくなるそうなので、試してみるのもいいですね。



編集長 北本美佳

～ 今日もごきげんさん ～



『一年生のみなさん、ご入学 おめでとうございます。校長先生はこの日をとても楽しみにしていました。これからたくさんお友達と遊んで、一緒に勉強しましょう。とても楽しい毎日が待っていますよ。』ムスメは小学生となりました。”桜の花は散ってしまわない？”と数日前から心配し通してましたが、当日の天気はとても良く、桜が満開の中での式は感動もひとしおでした。次の日からは、まだまだランドセルが歩いているような姿で登校です。かわいらしい後姿を見送りながら交通事故に合わないか？ 変な人に合わないか？ イジメに合わないか？と親の心配はエンドレスです。でも当の本人は”桜が散ったら近づいたらあかん。毛虫おるから！”と言って、入学式の満開の桜より毛虫の心配だったようです(*^_^*)