

ありがとう通信

Vol.115

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129

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
お送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81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11月現在
12,605/20,000
の笑顔頂きました!!

会長のコラム たくみの道…

第一一五話

これでいいのか — 2-4

日本が出遅れた4つの根本原因

- ① 情報革命に完全に出遅れたこと。(企業・政府・役人の世界を見る眼の鈍さ、低さ)
- ② 従来の工場社会からの世紀の転換に気付かなかったこと。情報社会の最大の価値は、いかに他との違いを作り出せるか。情報社会の変化に対応が遅れてしまったのです
- ③ 日本はいつまでたっても年長者が権力を握る傾向にあり、新しい時代を切り開く若い人材が十分に力を発揮できません。日本では、最先端の分野を扱うデジタル庁長官が専門外の七十代ではどうでしょう。(まったくどうしようもない認識の低さに政府の無能ぶりがよく出ています。)
- ④ 何につけても政府主導で改革しようとする事の弊害、常に新たな価値を生むことが求められる情報社会では政府のトップダウンや官僚的発想ではとても無理です。

日本復活への四つお提言

- ① 大至急、国家を挙げて情報リテラシー(様々な情報を適切に判断して活用する)の向上に取り組むこと。中学校のITC教育(情報通信技術)でどんどんデジタル機器に触れさせること。
- ② 若者・女性・高齢者にもっと活躍できる場を作ること。博士号を取得した若者や才能ある女性が力を発揮しにくい現状を早急に改めることや、高齢者の力をうまく生かすことも大切な視点です。
- ③ 最も大切なのは、我々日本人が一体何を目指していくべきなのか。日本ごという国家の大義、目標を示すことです。
- ④ 日本人一人ひとりがもっと世界の「現実」を知る努力をすることです。国内で報道される間接的報道ばかり見ていると世界の真相、真実を見失ってしまいます。

大切なのは、何を措いてもこの国を救いたいという志。日本人としての「名譽」を重んじる心です。明治維新が成し遂げられたのは、「自分が頑張らなければ西洋に負けてしまう」という思いを持った若き志士たちが日本中にいたからです。」

日本の危機にこれでいいのか。と奮い立ち、名譽を取り戻そうと努力する心。この進むような思いが日本人一人ひとりの根底にない限り、日本復活への道は開けないのです。私が厳しく月尾嘉男氏に叱咤激励されている気持ちです。

ほとぼし



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(51歳)
妻(?歳)
息子(19歳)
娘(高3)

「最強の正義の味方」

皆さん、お疲れ様ですー^^
朝晩ちょっと肌寒い感じに
なってきましたー。

受験生の娘は毎日塾で忙し
そうです。大学生の息子は
何の連絡も無いので元気で
やってるのでしょうか笑！

ところでみなさん、お酒の失
敗ありますか？ 私はありま
す笑 今までに何度も！

年に1回ぐらいは、どうやっ
て帰ったのか覚えてない
(^_^) やってしまうんですよ
ねー！

若い頃には、大阪の心齋橋
で飲んでて、すっかり酔って
しまったので、ちょっと横に
なろうと、たまたまあった公

園のベンチで寝てしまいまし
た。。 目覚めると、携帯も
財布もありません(;´▽´)
なんてことも・・・

あげればキリがないです
が・・・あつもうつ、これ
も大阪にいた頃に会社帰り
に同僚と飲みに行って、電
車で帰宅中、吊り革にどう
にかしがみついて立ってい
たところ、何を思ったのか前
に座っていた男性の頭をナ
デナデ。。笑笑

何故か分かりませんがヨシ
ヨシしたくなつたんですよ笑

その人は寝てたんで気付い
てなかったんですが、当然
周りの人の視線がこちらに
集まりました！笑笑

私は吊り革につかまったま
ま、寝たフリを必死で続けま
したよー笑笑 めちゃめちゃ
恥ずかしかった(^_^)v

そんな失敗も、これで安
心！！通販番組じゃないで
すけど、めちゃくちゃイイの
が有るんですよ！！

これ↓ご存知ウコンですが、
この「酒豪伝説」はスゴイ！
一度試してみてー♡



岡田 Jr.51歳



プロフィール
ころの しんいちろう
河野 紳一郎

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 (51歳)
妻 (51歳)
長女 (社会人3年目)
長男 (高3)
次男 (中2)

「誰かスイッチを入れて下さ〜い」の巻

「見ましたよー！おしゃれなカフェみたいな場所が出来たねー」

「また、見に行ってもいいですか？」

もちろんです。また来て下さいねー♪

とストーリーだてて弊社ショールーム開設の事について発信してきたの
で嬉しいお言葉をいろいろ頂いております。ありがたい事です！

しか〜し、良い話やキレイな話ばかりではありません。

元々が倉庫だったので8〜9割の物を、断捨離したものの残りどこか
に行ってるわけで。。新たな倉庫を作る場所が無いので玄関横と駐車ス
ペースに立てかけて置いたまま、数ヶ月が過ぎました。。⇒

当然、事務所に戻る度に『あ〜早く何とかしないとマズイ(-_-)』と思
いつつ・・・

誰が、いつ、どの様に片付ける・・・みたいな空気が日々ただよう中、なか
なか片付けスイッチが入らないまま、あつという間に数ヶ月が経過して
いったのでした。。

そんなある日、あるお客様との打合せ中、『いらぬ物
置があるので処分をお願いできませんか？』の一言で突
然、片付けスイッチが入ったわたし！

『よ〜し、これで進められるで〜！』と倉庫をトラック
に積み込み事務所に持ち帰り設置しようと思った場所の
寸法を測ってみると微妙に入らない(汗)

さてと、加工作業のスイッチはいつ入るかな〜 (;^ω^)



上の荷物を下ろして
棚を組みかえないと・・・



入らない

住まいのかわら版

Vol.48
2022年11月号

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

夜寝るときと朝起きたときを快適に

寒さが増すなか、睡眠前後の過ごし方を工夫して、ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めて1日をスタートさせましょう！

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「寝るときと起床後を快適に」です。

寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものです。そこで、夜、寝る前と、朝、起きたときの過ごし方のポイントを紹介いたします。

良質な睡眠のために 夜寝る前にしたいこと

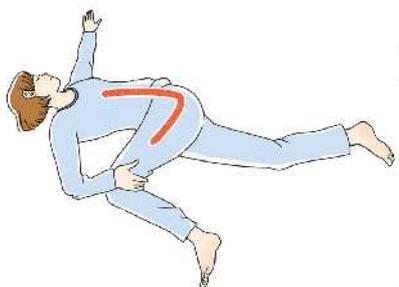
寒さで体がちぢこまったり、知らないうちに肩が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。

肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのままに移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。

仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態にします。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を



向きます(イラスト①)。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。



イラスト①ストレッチ中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けましょう。

寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷えるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすです。

爽やかに目覚めるために 朝したいこと

ブルーライトが質の良い睡眠に影響するとされているので、夜寝る1時間前には見るのをやめましょう。

朝、寒いと布団から出るのも億劫になります。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるのでご注意ください。冷えと水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きて、水分補給をしてから行いましょう。

起床後は口腔ケアをしてから、コップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。

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！



羽毛布団と毛布を使うときは、毛布を上にした方が羽毛布団の保温機能を十分に活かせます。

また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。

起きてからのストレッチは、仰向けになり、手を組んで上にあげ、手足を伸ばしてキープし、その後脱力。3〜5回繰り返しましょう。あぐらをかくか、椅子やベッドに座つ



イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

て手を後ろに組み、肩甲骨を引き寄せ、腕を斜め後ろに伸ばしましょう(イラスト②)。朝には、15〜30分ほど、日光を浴びることをおすすめします。朝日を浴びることで、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計がリセットされます。そして、脳と体を目覚めさせてくれるセロトニンという物質が分泌されます。そして、14〜16時間後には再びメラトニンが分泌されると言われているので、起きる時間と寝る時間のリズムが整います。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

焼き芋が大人気！

さつまいもが大人気の昨今、特に焼き芋に注目が高まっています。焼き芋は、秋冬の食べ物という印象ですが、季節関係なく人気で、焼き芋専門店が登場するほど。焼き芋には整腸作用があり、美容に効果的などころも魅力です。そんな焼き芋の特に人気の食べ方が「冷やし焼き芋」。スイーツ感覚で楽しめ、コンビニでも見られました。冷やすことで大腸まで届いて腸内環境を整えてくれる難消化性でんぷんとも言われるレジスタントスターチが増えるのもポイントです。冷やし焼き芋に最適な品種は、シルクスイートや紅はるか、安納芋といった、ねっとりとした食感のもの。寒い時期に冷たい焼き芋を暖かい部屋で食べるのも良いですね。ちなみに、おうちで焼き芋をつくってラップをし、冷蔵庫で冷やしたものや、ふかしたものを冷やしてもおいしいですよ。



鉄道開業 150 年！

1872 年（明治 5 年）10 月に日本で初めて新橋から横浜間で蒸気機関車が走り、今年、鉄道開業 150 周年を迎えました。その後、1883 年 7 月には上野～熊谷間が開業、1889 年 7 月には新橋～神戸間が開通。今では、駅の売店や車内販売は当たり前がありますが、鉄道開業時には、新聞の立ち売りが行われ、横浜では駅売店が誕生し、新聞や小間物が売られていたそうです。旅を楽しくしてくれる駅弁のお初は、諸説ありますが、1885 年 7 月に宇都宮駅で売られたと言われています。おにぎり 2 個とたくあん 2 切れを竹の皮で包んだものだったので、素朴だけど、車窓を眺めながら食べると、また格別の味だったかもしれませんね。車内販売はなんと座布団。どいっても貸し座布団で、当時は椅子が木製で硬かったことから、1875 年 8 月から行われたそう。車内販売は、1898 年（明治 31 年）、関西鉄道が列車内に飲食店を開き、弁当やお茶、菓子、酒などが売られた記録が残っているそうです。

お寿司やケーキ、冷蔵庫にどう保存する？

買ってきたお寿司やケーキを食べるまで冷蔵庫保存したいけど、お寿司はシャリが固くなったり、ケーキはスポンジのふわふわが保てなかったりと、保存の方法を迷いませんか？そこで冷蔵庫保存のコツを紹介します。お寿司は、バックのものなら、キッチンペーパーを濡らしたものを上に乗せ、その上からラップをして新聞紙で包めば、シャリやネタの乾燥防止になります。ケーキのスポンジ生地などが乾燥してしまうのは、買って来た箱が水分を吸ってしまうことも一因に。そこで、保存容器を使うのがおすすめ。フタの裏側にケーキを乗せ、その上から容器をかぶせれば OK！保存容器がない、もしくは、合うサイズがない場合はボウルを使うのもおすすめ。隙間が生じるときは、ラップを使うのも良いですよ。上手に保存して、美味しく食べましょう！



経理 川添美保

「川添家のゆるゆる日記」

” 小さな洋食屋さんでランチ ”



ハンバーグが食べたくて入った洋食屋さんの注文は自分のスマホで QR コードを読み込んで、自分のスマホで注文するシステムでした。

私はテーブルに置いてあるメニュー表を見ながら手こねハンバーグ料理を選びスマホ内のメニューをスクロールして探し、ポチっと注文しました。焦って最初に表示されたデミソースを注文したけれど、おろしポン酢ソースが食べたかったのでカウンターの中のお店の方にソース変更を口で伝えました。 やってる事アナログやん！！

思えばアナログ実例。。。実例① 手帳とペンはバッグに入っている。 実例② スマホの機能は半分も使ってないと思う。 実例③ 音楽はダウンロードより CD で聴いている。



編集長 北本美佳

～ 今日もごきげんさん ～

栗ひろいに行ってきました。始めは靴でイガを上手に広げられず少し手伝ってあげていたけど、しばらくするとせせと自分で見つけた栗のイガを広げて火ばきみで取り出していました。「あっち行ってみる」「この栗大きい」自分なりに良さそうな栗を探して楽しく収穫していました。すると『ごんっ』と隣で腰を折って栗を採っていたムスメの背中に栗が落ちてきたのです。「痛いーっ。」驚きと衝撃と痛みで大泣きです。急いで木の下から逃げて背中を見ると 赤い点々と青い打ち身になっていました。すっかり意気消沈してしまったので退散する事に。。。それでも 1.5kg も採れていたの帰りの車内では元気を取り戻していました。来年はリュックを背負って行こうと。『栗』恐るべし！！

