

月刊

# ありがとう通信

このニュースレターは、過去にお仕事させて頂いたり、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。

Vol. 137



～ お陰様でタクミデザインは55年目を迎えることができました。ありがとうございます ～

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/>



おかだ たもつ  
会長プロフィール **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56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83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

## 会長のコラム

# たくみの道…

### 第一三七話

### これが熱中症か！！

ここ数年は脊柱管狭窄症とその手術、肺炎で入院、腰痛のぶり返し。と、事あるごとに体力がガクンガクンと落ちて筋力低下も酷くなり10年前の半分以下ぐらいになってしまいました。

何とか少しでも取り戻そうと週3回のジム通いと、まだ残っている腰痛の緩和を目指して朝からストレッチで頑張っています。まず脚裏の筋肉と大臀筋を伸ばす運動です。この運動がなかなかキツイ。その次にスクワット、ぶら下がり、うつ伏せでの反り返りの背筋運動。これらのキツイ運動と、もう少し色々な運動をして、最後は「気」の呼吸で終わります。

でもこれだけの運動を続けてもなかなか体力は戻りません。本人はやっているつもりでも絶対量が全然足りていないのでしょね。

こんな毎日を送っているある休日の朝、お隣のマンションの地主さんが尋ねてこられました。「お家の枇杷の木の枝がよう伸びて、葉っぱが飛んで2階の住人さんから苦情がでましてねえ。すいませんけど枝を切ってもらえませんか」よく知っている方で遠慮がちに言われます。

こちらも「以前から気になってまして。切らなあかんと思っていたのですが、ズルズルとなってきました。すぐに切ります。」このやり取りで「よし！昼まで頑張ってお汗かいて終わらせてシャワーを浴びてあとはビールを飲んで昼寝をするか。」と久しぶりに体を動かす気になりました。

長い脚立にノコとロープを用意して意気込んでやり始めたのですが、地面の状態が悪い。脚立の足元を掘ってから立てて上がります。でもまだグラつくので片手で枝を持って体を少し安定させるようにしました。この体勢だと片手でノコを使うことになるので5センチほどの枝がなかなか切れません。やっと切り取ると両腕は疲れ、汗だくで小休止です。枝を5本切り終わったら汗と疲れが物凄く「こりゃいかん。少し休もう」と傍らのブロックに座りました。

その間にも強い直射日光に汗が止まりません。顔を洗って冷たいタオルで汗を拭こうかと立ち上がった途端、頭がボーとして目の前が白くなって何も見えなくなったかと思ったら星が何個かチカチカとしてきました。今までに体験したことのない状態です。

一度しゃがんで「なんじゃこれは？ このままではやばいぞ」再び立ち上がってみると、さっきと同じ現象が起きたので急いで室内に入りました。涼しい部屋のイスにしばらく座って頭がボーとしたり星が飛んだりの症状が収まったところで慌てて洗面台で頭から水を掛けて冷やし、次にスッポンポンになって冷たいタオルで全身を拭き、冷たい水をガブガブ飲みました。

少し経つと落ち着いてきたのでホッとして横になりました。「これが熱中症か！」人によって症状の出方はいろいろでしょうが、これが私の熱中症の症状のようでした。熱中症は無縁だろうと思っていましたが良い経験となりました。

残りの枝切り作業は、妻の一報で医薬用飲料水を持って駆けつけてくれた息子が汗びっしょりになって終わらせてくれました。ありがたいことです。



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) 今では子供に相手にされてませんけどー
- 【家族】 私(52歳) 妻(?歳) 息子(22歳) 娘(19歳)

## 「今月の独り言(>\_<)」

大学は家を出て埼玉県で4年間過ごしました。大学の近くのアパートの2階がその時の住み家。家賃は確か37,000円。そのアパートは全部で4戸。

群馬・静岡、あと一人は忘れましたが面白い人たちが住んでいました。

最寄りの駅は「霞が関」！！東京の霞が関と間違えて受験しようとした人が

居たとか居なかったとか(笑)。朝は4時か5時頃に近くで飼われているニワトリが「コケッコー！」大変な田舎に来てしまったと正直焦りました(^\_^; 1年目の冬は暖房無しで掛布団一枚で寝てました。ここまでは約30年前のお話です(^\_^)

時代は変わりました。息子が住む神奈川県の家は家賃が約10万。もちろん携帯も持ち、お金が無くなればその携帯で妻にお金の無心。。トッチメテやろうと電話するが繋がらない(-\_-)

クソッ！殺気を感じたか(>\_<) 卒業までまだあと1年半。本当に無事にとっとと卒業できるの

か！？ハイリスクノーリターンの投資のようでたまらない。誰に似た！！息子よ(+\_+) 岡田 Jr.



## 《 ショールームにて 》

今月から月に1度、ショールームで始まりました！

「実用的な筆ペンで祝儀の袋などに自分の名前をキレイに書けるようになりたい。」と

知り合いの習字の先生に筆ペンでの習字をお願いしてみると。。なんと！快諾(^\_^)

講習当日は和気あいあいと

他愛のない話しをしたり

爆笑したりととても楽しい教室となりました。



# 脳トシにチャレンジ！

ひらがなを並べ替えて言葉を作きましょう

- |          |             |
|----------|-------------|
| ① けらきいばん | ⑥ ぐらかもずい    |
| ② けたんいがに | ⑦ どおわあり     |
| ③ とよとううき | ⑧ どかはんくたた   |
| ④ かからたしづ | ⑨ ぽゆさっろまりつき |
| ⑤ ちしのみお  | ⑩ たりぶつねま    |



経理 川添 美保

## 『 専門家ではありませんから～ 』

ミ～ンミンミンミ～。 ツクツクポーシツクツクポーシ。  
9月〈ミンミンゼミ〉と〈ツクツクボウシ〉と一緒に鳴いています。いつまでも暑いですね。

新学期が始まり、ひと月が経ちました。 家族が「学校に行きたくない」と伝えてきたらどうされますか？  
「どないしよう？」と困ってしまいますよね。 それはそうですよ、お母さんは《学校に行きたくない気持ちの専門家》ではないですもの！ やっとのことで「心にモヤモヤがあるの？」と聞いてみるのが精一杯です。

ここは【専門家に相談する】のはどうでしょうか。 今や相談窓口は1つではないし、窓口の名前も【親子のための相談】などとなっていて窓口は広がっているみたいですよ♡ お母さん・お父さんが電話やLINEで相談しやすいです。助言をもらいましょう。 自分だけ、家族だけで何とかしようとしなくても良いと思います。  
\*困ったことのある母より\*      ありがたい事に、未っ子も大学生。20歳になりました。



編集長 北本 美佳

## ～ できることから ～

最近地震が頻発したり台風があったので、防災に関する情報が沢山入ってきました。 そこでタイミングよく神戸にある『阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター』で、防災グッズや備蓄品の一覧にはあまり書かれていない物を発見！

それは洗濯用品です。すすぎ1回でOKの洗剤と洗濯袋がセットになっている商品。これに脱水に役立つ大判のセームタオル（スポーツ用品店に売ってます）があると便利なのだそうです。洗濯バサミや折りたたみ式ハンガーもあるとより便利なようです。 非常食も一度試しておいた方が良く聞きますが、洗濯も一度試しておいた方が良さそうだと思います。

できることから防災用品を揃えて、もし使う日が来ても慌てないように心構えをしましょう。

