

月刊

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 ～

ありがとうございます通信

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. 141



お困りごとは ございませんか？ お知り合いをご紹介くださいね。お力になります。

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/>



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56年間に渡り住宅及び店舗・ビル設計施工に携わる。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…

第一四一話

2025年 1月号

新しい年になりました。年末に来年は年男だし「よし」と意気込んだのは良かったのですが12月30日あたりから熱が出始めました。どうやら家内からインフルエンザをもらったようで、大晦日から三が日まで全くの寝正月。4日になってやっと熱が下がるとグッと楽になりました。まだ食欲は戻らず強い倦怠感があり散々な目にあいました。6日の昼ご飯あたりから食事が美味しくなって、やっと元気が少し戻ってきたようでした。 まだまだ全快には程遠い状態ですが、よくできたもので体の動きも気分もずいぶん回復しつつあることが実感できました。

ぼちぼちジムで運動をしないと体が太分鈍っています。

新年早々の話ではありませんね。年末が散々でしたのでもうここで切り捨てです。

84歳7回目の年男です。今まで「年男」という事で何かをしたという記憶がありません。健康寿命としては今年あたりがボチボチ最終の年回りでしょうか。「腰さえ回復すれば何かチャレンジする」と、なかなか回復しないことを言い訳にズルズルとだらしなく克己心に負けている自分が居ます。本気でやる気になれば何でもできるはずなのにその本気がなかなか出てこないの困っています。パラリンピックの選手たちのすごい活躍を見ると、体のハンディなんて関係ない動きです。腰が悪いだけの私は全く言い訳になりません。悪いなりに動ける範囲で何かあるでしょう。体をあまり使わないでも出来る興味のあるもの、関心のあるもの、出来そうなものだと思います。が、何も出てきません。今まで何をして生きてきたんだろう。余りにも何も無い狭い自分がかっかりです。

私は「致知」の対談や致知随想、掲載欄に載る方達の凄い人間力や決断力、実行力などから刺激をもらって「何かを」と思っていました。でもよくよく考えてみますとそういう人達と自分の能力を比較した時、とても手の届くものではない身の程知らずという事が全然分かっていませんでした。理解しているつもりでしたが、思い上がりも甚だしく「知った」程度でした。

「人間磨き」「魂磨き」をもう少し具体的に何かを…と生意気に考えておりましたが、上段に構えるのはとても無理なので今少し肩の力を緩めて「致知」で勉強を続けつつ、もう少し本を読んで慥隠・誠実・道徳といった人間としての正しい知識や教養、情緒美質を少しずつ身に付けます。そこで、グッと柔らかく何か出来そうなモノを探してやってみましょう。

趣味一覧というのがありました。今の時代です、生活の一部を切り取るとどの場面にでも当てはまる趣味案内が有るのにビックリです。週3回のジムは今ではライフスタイルになっていますがこれも趣味の内ですね。

もう一つ抜けていました。ストレス解消にスナックでカラオケをよく歌います。

音楽が結構好きなのを忘れていました。音楽教室を探してテナーサクソに挑戦します。

あと、男の料理教室や陶芸も視野に入れておきます。



おかだ てつや
社長プロフィール **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（53歳）妻（？歳）息子（22歳）娘（19歳）

「今年も行っちゃいました(^_^;)」



今年には行かないつもりやったんです。去年行ったので・・・もう行くつもりは無かったですけど、今年も行ってきました箱根駅伝（笑）！！ しかも、今年山登り区間の一番辛くて毎年ドラマが生まれる場所を探して行ってきました。1月1日の午前中に家を出て往路ゴール地点に近い所でまず1泊目。1月2日往路当日はホテルを7:00に出発し、山道を車で移動しながら観戦スポットを探します。急な坂やヘアピンカーブがあり、山登りに長けた選手が全力で走る姿が見られそうな小涌谷と呼ばれる辺りに決めました。ちょうどテレビカメラが真向かいにセティングされ、もしかしてテレビに映るかな



ゴールに飛び込んでくる藤田選手（姫路出身）

あ??なんて考えながら数時間待ちました。途中でコースを歩いてみましたが、ここを走り抜けるなんて到底無理！無理！（泣）なんでこんなに箱根駅伝って自分にとって魅力があるのかなぁーと考えてみました。若い人たちが仲間の為に献身的に死に物狂いで頑張っている姿に感動するんだな・・・と改めて思いました。これは妻も同じようです。そんなことを考えていたら、ヘリコプターの音が聞こえてきて、今か今かと待っていると、選手は一瞬で通り過ぎました！はやてのように現れて、はやてのように去っていきます（昭和の人は分かる(^_^;)）そして、苦しそうな息遣いだけが頭の中でリプレイされます。実際の選手は小さくて細い人ばかり。あの体のどこにあんな力があるのか不思議でなりません。当然2日目の復路も観戦して今年最初のビッグイベントは終了しました。2日目に神奈川県に住む口をポカーンと開けている息子と会い、ホンマに箱根で走っている子たちと同じ世代なのか疑いました（笑）。こうなったら来年も行こうかなー！



材料 4人前

ささみ	250g
かぼちゃ	300g
人参	120g
玉ねぎ	1個
サラダ油	大1
クリームシチューのルー	4人前
水	500ml
豆乳	200ml

作ってみて！ ナトカルシビ

** 豆乳クリームシチュー **

～ 作り方 ～

- ・ ささみ、かぼちゃ、人参、玉ねぎは一口大サイズに切る。
- ・ 鍋にサラダ油を熱し、ささみ、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら人参、かぼちゃを加える。
- ・ 水を加えて野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ・ ルーを加えて溶かし、火を弱めて豆乳を加えて混ぜ合わせる。



彩りにパセリやブロッコリーを入れても◎

脳トシにチャレンジ!

空欄に漢字を1字入れて二字熟語を完成させてね

① 微 → → 顔
↓
点

② 至 → → 豆
↓
袋

③ 黄 → → 貨
↓
星



経理 川添 美保

『せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ これぞ七草』

1月7日は「七草粥」を食べて無病息災を願う日なのだそうです。正月中に暴飲暴食した体を整える日だと思っていましたが、少し違うようです。ハハハ。。

そして1月7日は「七草爪」や「七日爪」の日。残った春の七草を浸した水に指を入れ浸します。爪が柔らかくなってきたら新年最初の爪切りをします。邪気を払い、病気や風邪を引かず、健康に過ごせるそうです。昔から丁寧に爪のケアをしていたのですね。知らなかった(^_^;) 1月3日に爪を切ってしまった。

末文になりましたが、エデザインともどもどうぞよろしくお願い申し上げます。



編集長 北本 美佳

～ ナトカリ比 ～



ナトカリ比=ナトリウム/カリウムのこと。塩分を体の外に排泄を促す「カリウム」より、塩に多く含まれる「ナトリウム」の摂取量が多いと血管内の水分が増えるので高血圧のリスクが上がります。

減塩と共に野菜や果物などからもカリウムを摂ってナトカリのバランスを整えることが良いそうです。

例えば：ラーメンに野菜をプラスする（スープは残す）にトマトジュースをプラスするとより○。

お味噌汁やスープは具たくさん。カレーに豆類をプラス。などなど…。麺類や味の濃いものはナトリウムが多く含まれているので、トッピングやデザートにカリウムが含まれている食べ物をプラスしてナトカリ比を低くするのがコツのようです。ナトカリマップやレシピもあるので参考にしても良さそうです。