

月刊

～おかげさまで56年目を迎えることができました～

ありがとう通信

このニュースレターは、過去にお仕事をさせていただいたり、
お問い合わせいただいた方など【大切な方】にのみお贈りさせて
いただいております。

Vol.160

**“こうしたい”が言えなくても大丈夫
一緒に見つけてカタチにします**



ホームページ・公式ライン・Instagram・YouTubeのQRコードです！
登録していただくと、最新の情報やイベントのお知らせをすぐにチェックできます。
ぜひお気軽にご参加ください！



ホームページ



リフォーム相談
公式LINE



YouTube



Instagram

株式会社 ^{たくみ} **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

「今度は背中の腱がぎれました」

毎日暑いですね。テレビや新聞では連日40度超えのニュースが地震関連の次に出てきます。播州地方は恵まれたところで、台風や大雨による水害、また大雪などの自然災害の少ない地方で助かります。それでも気温が37度前後ともなると、家から出ていきなり直射日光に当たると肌直接では痛くて急いで日陰に入ります。若いころは無理にでも焼いていましたが、遠い昔の話です。

気象予報では地球温暖化によって起こる世界的な現象のようです。学者の忠告を無視して経済優先、政治優先で暴走を続けてきた結果がいまの有様でしょう。

「致知」9月号の「巻頭の言葉」JFEホールディングス名誉顧問数土文夫氏が「論語」より引用されている言葉のまた移しです。

人、遠き慮りなければ必ず近き憂いあり

『人は皆、将来の環境までを見通し対策をしておかぬと必ず突然に足を掬われ、窮地に陥ることになる』の意
数土氏の言われるのと同意味合いが違いますが、「今が良ければええ」には必ずしっぺ返しがあると思っています。

環境のことも人生のことも、そして健康のことも、今のうちから少し先のことを考えておくことが大切なのでしょう。

少し偉そうなことを書きましたが、タイトル「背中の腱が切れた」という経験をしました。首の左側から左腕の付け根まで付いていて、腕を自由に動かす役目の腱の一部が切れていたのです。腕を90度以上上げようとすると、どんな動きにも痛みが走るので何も出来ません。腰の時もそうでしたが、不自由になって初めて気が付いて健常の有難みが分かります。

断裂の程度はあまり酷くないようで、だらんと下げた状態とか、机の上に肘をかけて文字を書く動作では痛みがありません。それでついつい忘れて目の前の物を取るのに無意識にサッと腕を出して「あいたっ」を何回もしてしまっ我ながら懲りない馬鹿さ加減です。

現在の治療は、患部に注射をして、リハビリ室で理学療法士によって痛くない程度に腕をいろんな角度に30分ほど動かします。

このリハビリ効果があるのか…私にはまだ「？」です。

注射とリハビリでしばらく様子を見てから先のことを決めるそうです。まだ治療を始めたばかりなので、当面はまな板の上の鯉状態です。今回のことで悪くなってから慌てるのではなく、余裕のあるうちに少し先のことを考えておくことの大切さを改めて感じました。何か月か先に経過報告をしたいと思っています。



会長プロフィール 岡田 保

【資格】 2級建築士、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・ビルの設計に携わる。ちなみに今年85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。息子一人と娘二人は工デザインに在籍中



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、姫路にもどりエデザインに入社
- 【趣味】 子育て(笑) 今では子供に相手されてません(´;ω;`) ウッ...



皆さんこんにちは！エデザインの岡田です。

2026年は、熱中症による救急搬送車が過去最多となりました。

熱中症は屋外だけでなく、家の中でも多く起こっています。

特に高齢の方は暑さやのどの渇きを感じにくいいため、体感だけで判断するのは危険です。

オススメは...温度と湿度を同時に確認できる温湿度計をいつも過ごす場所に置くこと。

早めにエアコンを使い、こまめに水分を取りましょう。



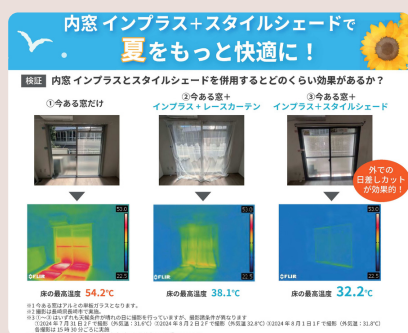
また断熱は冬だけでなく夏の暑さ対策にも効果的です。

内窓や断熱窓への交換は、冷房効率を高め、電気代の節約にもつながります。

補助金が使える場合もありますので、気になる方はお気軽にご相談ください！



LIXIL



スタイルシェード

日差しを防ぐなら、カーテンよりも窓の外☀️

じつは、夏の暑さ対策は「窓の外側で日差しを遮る」ことが効率的とされています。

外付け日よけのスタイルシェードは室内の暑さをやわらげ、エアコンの効率アップにもひと役🍀

必要な時だけサッと使えて、使わない季節は収納できるので、見た目もスッキリ保てます！



脳トレにチャレンジ



そっくりクイズ！この県どっち？

正規の大きさや角度ではありません。回転させたりして考えてね！

①



②



③



④



イベント情報

9月6日(日)に宅地建物取引士でもある社長による 「失敗しない中古住宅選び」無料セミナー！

”予算を抑えて こだわりの家” 後悔しないマイホーム計画無料セミナーです。

6年で1,000万円も高くなった住宅価格。

注文住宅は予算的に難しい、でも建売で妥協したくない。そんな人たちの中で、中古住宅を購入して自分がこだわりたい部分だけを集中的にリフォームやリノベーションをするという方法が人気となってきています。

中古物件は物件選びを間違うと、取り返しのつかないことになってしまいます。

だからこそ購入を検討している段階から正しい知識を知ってもらいたいです。



総務 川添美保

毎日 朝から暑い日が続きますね



大汗かきの主人は、熱中症から軽い脳梗塞をわずらった経験があります。

なのに自分では自覚なく熱中症になります。長女も保育士です。私が家族にできる熱中症対策は、朝ごはんにお味噌汁を付けること！と麦茶を持たせること！

夏は冷たい味噌汁が食べやすいかな～といくつか考えました。

○冷えたダシに味噌を溶いて＋豆腐＋きゅうり、トマト、レタス、オクラ、枝豆

○マルコメ 即席生味噌汁料亭の味を水で作る ○昨日の味噌汁

来年、味噌玉作りイベント企画中です。とっても可愛い味噌玉を作ります。

ぜひご参加くださいね。

