

あなたにそして自分にも

# どんまいどんまい



## 意思を貫き通すと思わぬ喜びが待っていた！



もう少しで春が来ますね♪

会社の増築工事で二階の仮事務所まで急いで階段を上がるのに途中でつまずいてしまった武田英昭です。

頭ではちゃんと階段を上がっているのですが、わずかに足の上げ方が足りないのか、つまずいてしまいます。

頭に体が伴わないようで情けないと思っています。

**私は 4 月で 58 歳になりますが、人生の折り返し地点に近付いているんだなぁと思っています。**

**これから後 60 年は生きて我想っています。**

**自分が健康で長生き出来るように、常日頃から食生活には気をつけています。**

**女房も同じ気持ちなので、主食の玄米や還元水、そして人参ジュースや野菜中心の食事等、体に入れるべき食べ物と入れるべきでない食べ物を考えて、出来る限り、美味しい物を食べたいと思う食欲よりも健康になる為の食べ物を優先しています。**

更に、おいしい物を食べたいだけ食べてしまうよ

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は [懶タケダのホームページ](http://www.k-takeda.net/) からぜひ御覧下さい。

失敗した時、がっかりした時、つらい思いをした時、落ち込まず再チャレンジ出来る様にとの思いで、あなたと私の心のかけ橋レターを送ります。

毎月 1 回発行 発行編集責任者 武田英昭 懶タケダ 山形県山形市あかねヶ丘 3-18-1 電話：023-644-5633 FAX：023-644-5663

メール：[takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp)

ホームページ URL：<http://www.k-takeda.net/>

ネットショップ：<http://www.k-takeda.net/shop/>

ブログサイト：<http://donmai55.seesaa.net/>

うな食生活ではなく、なるべく腹八分目に食欲を抑える事を心がけるようにしています。たまには、食べ過ぎてしまう事も有りますが、それでもそのような生活を続けていたら、なんと私の諦めていた頭の髪が生えてきたのです。今まで、髪の毛が抜けてから頭の上を自分の手で触ると、頭皮がはっきりわかりました。ところが最近頭の上を触ると髪の毛を感じるのです。うれしくなって毎朝三面鏡を眺めてはにんまりしています。

**健康の為の食事を心がけてから、一年位でコレステロール値や尿酸値等の数値は改善出来たのですが、髪の毛だけはどうしようもないと諦めていました。**

**それが四年過ぎて思いがけずこんな変化が出てきたとはまさに最高の喜びです。うれしい～(〇)／**



2007 年 12 月 8 日



2012 年 2 月 13 日

~~~~~

三月と言えば、春分の日ですよ。

今年の冬は、31 年ぶりという大雪で毎朝の除雪にうんざりしましたが、ようやく待ちに待った春がすぐそこに来ているので、重い気持ちが軽くなっていくようです。

春になれば入学式等で新しい出会いが待っていたり、楽しみな事が沢山ありそうですね。

**私はやっと、寒い冬から解放されると思うと、それだけでうれしくなってしまう。**

**さぁ、これからあったかくなるぞぁ～。武田英昭**

# いざ、困った時こそ、 万能選手の城戸口君



㈱タケダに入社して4年目、腰痛が治らず、隣の宮城県の接骨院まで出かけている山形市内担当の城戸口彰です。

最近、改めて思うのですが、金物業界はどんどん新しい商品が開発されてくるので、本当に覚える事が次から次と増えてきて大変な業界だと思っています。

**金物の商品名だけわかっても、どこでどのように使用するのか取り付け方まで頭に入れておかないとお客様に納得してもらえないので、自分でもまだまだ勉強不足だと思っています。少しでも、御客様に納得して喜んでもらえるように頑張りたいと思っています。**

私は山形市内の御客様の担当ですが、全部の地域のピンチヒッターでもあり、担当が出張や休みの時は担当の代わりに配達に廻っています。

その他、「仕入れのネッシー」というネットショップの運営も私の担当になっています。

自分の言いたい事をうまくお客様にお伝えするのが苦手ですが、私的には一生懸命にやっています。

すのでこれからも宜しくお願いします。城戸口彰  
~~~~~

城戸口君、いつも御苦勞様です。

いつの頃からか、腰を曲げて歩いているので、ぎっくり腰にでもなったのかと思っていたら、いつまでたっても同じ格好で仕事をしているので、まだこんな若いうちからこんな状態では、背骨が歪んだままになってしまうのではないかと心配しています。

腰は体の中心で何をするにも、使う所なのでしっかり治してくださいね。

よく、会社の仕事が終わってからとか休みの時に「バトミントン」や「バレー」を一生懸命にやっている話を聞いていたので、運動のやり過ぎが腰に負担をかけ過ぎてしまったんじゃないかと思っています。

**過度の運動は健康とは逆に自分の体を痛めつけてしまうので、ほどほどにして下さいね。**

**会社の仕事では誰か体調を崩して休んだ時は、そのフォローを城戸口君にやってもらえるので本当に助かっています。**

**会社の全配達区域の御客様の場所がわかるのは城戸口君だけなので、困った時はやはり城戸口君が頼りです。**

**早く、腰痛を治して前のように背筋をピンと伸ばして仕事をして下さいね。**

武田英昭

### 編集後記

増築工事期間、二階の仮事務所での営業の為、来社の方には本当に御不便をおかけしています。**一階の新しい事務所での営業再開は四月になってしまいそうです。**

まだ、工事が雪解けの後にもありますので、三月中も御不便をおかけする事になります。

**すみません。宜しくお願いします。** 武田英昭

“どんまい どんま〜い”を読んでいかがだったでしょうか。「あなた」の感想をお聞かせ下さい。

電話 023-644-5633

FAX 023-644-5663

Eメール [takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp](mailto:takeda02-ht@yamagata.email.ne.jp)

武田英昭までお願いします。  
どんな事でもいいで〜す。  
是非ともおねがいしま〜す。

待ってま〜す。

