

あなたにそして自分にも

どんまいどんまい



バランスを保って、 心も体もフラットにして 前に進もう！

バランスを
くずしても、
自分では、
気づかない
ですよね～



よく、「社長、腰わるいんですか」と聞かれて、「え、そんなに姿勢悪いですか」と返事しながら自分のがっかりしている武田英昭です。

よく言われるのですが、私の姿勢は膝が少し曲がって、背中が猫背になっているようです。

自分では無意識のうちに腰をかばって、そんな姿勢になっているようで、更に背中がまっすぐではなく、首も片側に傾いているようです。

自分の姿勢が悪いのは、なかなか自分では気づかないものです。

毎朝の朝礼では、意識して背筋をピンと伸ばし、指先まで神経を使い姿勢を整えています。

姿勢が悪いと腰痛の原因にもなるので、普段の仕事の中でも、水分を補給する時に、骨盤の矯正のつもりで、右手を腰の真ん中に押し当て、後ろに反り返りながら水筒の水を飲んでいきます。

自分では気づかない内に、又姿勢が悪くなっているかもしれないので、後ろに反り返る事で自分の姿勢の再確認をしています。

年齢と共に自分の体をいたわり、大切にすることが強くなって来ました。

体と同じように心のバランスも大切ですが、その人が不安を抱えているとか悩みをかかえている事など、他の人にはなかなかわかりません。まわりの人が気づけないので、不安や悩みが深まってしまいます。

自分の感情をコントロールするのは大変難しいと思いますが、いかにして心のバランスを保ちながら、フラットな状態にして、平常心を維持出来るかが、その人の器の大きさになると思っています。

私はついつい、感情に振り回されて失敗ばかりを繰り返しています。

いくら年を重ねても、私には自分の心をフラットの状態に維持する事は出来ないようです。

最近始めたのですが、朝目覚めたら、すぐ敷布団の上で正座をして、「マインドフルネス」をしています。

たった一分位ですが、正座をして姿勢を直し、深い呼吸をする事で、眠気が覚めて頭がすっきりします。

自分の事ばかり考えていないで、少しでも社員の不安や悩みに気づけるような心の余裕を持ちたいと思っています。

これからの私の課題は、社員が当社で働く喜びを感じて仕事に生きがいを見つけられるようにする事です。

その為にも自分の心をフラットにして社員の心に少しでも近づけるようになりたいと思います。

なかなか思うようには出来ませんが、前向きな気持ちで臨んでいこうと思います。 武田英昭

「どんまい どんまい」

他の月の「どんまい どんまい」を見逃した方は金物ショップタケダのサイト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 (株)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

金物ショップタケダ: <http://www.ks-takeda.biz/>

今年はおくらと枝豆を 試しに植えました♪



畑手前からトマト、オクラ、枝豆、きゅうり

毎朝、畑に行って野菜の成長を眺めていると頭の中が空っぽになり、スッキリします。

トマトの実が少しずつ大きくなってきたり、きゅうりが食べ頃になって収穫出来たりすると、うれしくなってきます。

今年初めてオクラと枝豆を植えてみました。オクラはなかなか大きくならず、やっと実らしいつぼみのようなものが出て来たと言ったら、小さいアリが何匹も茎や葉やつぼみに群がってきます。

毎朝、オクラについているアリの払いのけていますが、アリにはかないません。

竹酢をかけたりしていますが、効果がありません。それでも、オクラは少しずつでも成長しているようなので、とりあえず毎朝、目につくアリの払いのけるようにしています。

枝豆もあまりうまく行きません。

豆になるさやが成長しません。

ただ植えるだけではだめなのでしょうか。

素人の私にはどうしていいのかわかりません。

肥料過多がかえってよくないなんて聞いたので、今年肥料を控えました。

又、畑の土の水分や温度を整えるようにと、専用のシートもしいてみました。

シートのおかげで雑草も生えてこないし、畑の土の乾燥も防げそうなので今年はこのままオクラと枝豆の成長を見守る事にします。 武田英昭



トマト



オクラ



枝豆



きゅうり



じゃがいも



いちご



しきの葉



ニラ

編集後記

体も心も健康を保つには、日頃の生活の心構えが大切だと思います。

自分を利して日々生活して行きたいと思います。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

作物を育てるのは、素人の私が片手間でやっとうまく行くような簡単な事ではないようです。

でも、うまく行かなくても自然の力だけで育てたいと思っています。

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 武田英昭までお願いします。

どんな事でもいいです。お待ちしております。

まっています。

