

あなたにそして自分にも

どんまいどんまい



体の調子や心の状態 が全て顔に出る！

いつも、笑顔
でいられるよ
うに、なりたい
ですな♪



物事がうまく行かない時や、時間に追われている時など、すぐ顔に出てしまう武田英昭です。そんな時は、心の余裕がなくなっているの、目の前の事しか見えなくなっています。当然、自分がどんな顔をしているのか意識する事すら出来なくなっています。

自分の立場を考えると、私がいつも笑顔でいれば、社員も安心して楽しく仕事出来るのに、と思っているのですが、なかなかその場になると、忘れてしまいます。

この前、ターミナルでの出荷商品のチェックを終えた夕方に、ある女性社員から質問をもらいました。

「社長の血液型はなんですか」

突然聞かれて、「え」と思いましたが「A型だよ」と答えました。

その返事を聞いたその場にいた女性社員達が、声をそろえて「やっぱり」と言っていました。

その後で思ったのですが、社員みんなが私の事を

「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 ㈱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/>

良く見ているんだなあと改めて感じました。

A型の人は几帳面で生真面目な性格だそうですが、まさに私にあてはまります。

それからは、なるべく女性社員には笑顔で話かけるように心がけています。

先月、奥歯が割れてしまったので、歯医者さんに行ったら、「武田さん、もっと肩の力を抜いて楽に生活して下さい。いつも緊張した生活をしているから、歯のかみ合わせが強すぎて割れてしまったんですよ。前歯もすり減っていますよ」と言われました。

前歯もすり減っていますよ」と言われました。

食事以外の時間に無意識の内に歯を食いしばっている時間が長過ぎるとアドバイスされました。

たしかに、パソコンに向かって仕事をしている時は、上下の歯がくっついていました。

なるべく、日々の生活の中で上下の歯をくっけないで離すようにすると、顔もゆるんできて、自然と笑顔を作れるようになるようです。

それから、「一日の内に、何回でも「ほっ」と声を出して緊張をほぐすようにして下さい。」と教えてもらいました。

仕事が時間まで間に合って、うまくいった時など、つい「ほっ」とつぶやきますよね。

その時が一番リラックスしているんだそうです。

そして、さらに舌を上あごにつけるようにすると、上下の歯が離れて肩の力が抜けるそうです。

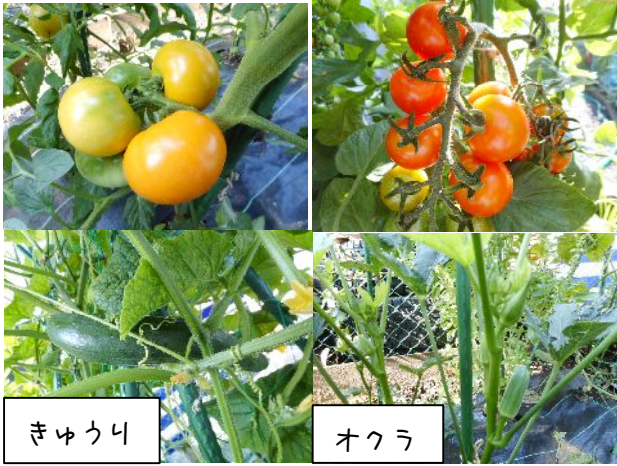
早速、日々の仕事の中で、実践してみようと思いましたが、忘れないように私の電話の脇や机の前に「ほっ」を書いた紙を貼ってみました。

これで、少しでも仕事に笑顔を作れば、社内の雰囲気ももっと良くなって行くだらうと思っています。

私に欠けているのは、思いやりと笑顔かもしれません。

笑顔を作れるようにしたいと思います。武田英昭

毎朝、畑の収穫を楽しんでいます♪



心配していたオクラも何とか成長してくれて、収穫する事が出来ました。

自分で育てたオクラをモロヘイヤと合わせて、ご飯の上にかけて食べると最高においしかったです。

きゅうりも味噌を付けて食べたり、辛子漬けにしたりして、毎晩食べています。

ミニトマトは、どんどん大きくなって支柱より上まで伸びて実も沢山なって次々に赤く熟して来ました。

今年初めて植えた黄色いトマトも順調に大きくなって本当に実が黄色くなって来ました。

あまそうに見えたのですが、食べてみると、赤いトマトと違いがわかりませんでした。

でもトマトの味がして美味しかったです。

毎朝、畑に行くと半袖のままなので、いつの間にか腕が虫に食われています。

その時は、かゆいのですが、1時間もすると納まっています。

**野菜の成長を見ると、大地の偉大さを感じます。
大地の恵みで野菜を収穫出来て、美味しく食べら**

**れる事に改めて感謝しなければと思います。
自分の体が自然の力のおかげで、生かされている事を実感しています。**

やはり、私は野菜や果物が大好きです。
最近では肉も食べるようにしていますが、自分から進んで食べようとは思いません。

肉よりは魚の方が美味しいと思っています。
肉も大切なタンパク源ですが、週に一度位で充分だと思っています。

この辺は私の偏見かもしれませんが聞き流して下さい。

日々の生活の中で、規則正しい食事が健康を維持するには不可欠です。

腹八分の食事を心掛けて間食をせず、一日の内で必ず空腹になる時間をつくって胃を休めて自分の体を大切にケアして行きたいと思っています。

武田英昭

編集後記

笑顔になれる時は、心に喜びがあり、余裕がある時だと思います。

どうせ生きるなら笑顔で生きたいですね。

それが出来る器にならねば。

と思います。 武田英昭

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

また、**日曜日の朝に3キロ30分程度の散歩をしています。**

日頃の運動不足がたたって、散歩した次の日は膝が笑って苦しくなります。

たったこれだけの散歩で、膝が苦しくなるなんて情けないのですが、

せめて日曜日の朝位は運動しないと

本当に足の筋肉がなくなってしまいます。

継続して行かなければと思っています。

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。

