

あなたにそして自分にも

# どんまいどんまい



ついに「どんまいどんまい」  
を発行してから10年に  
なりました。感激！安堵

どんまい発行  
して10年間  
一度も休まず  
継続出来ました。  
!(^^)!



最初にどんまい どんま～いを発行した時は、毎月発行し続けられるのか不安でした。自分自身も3か月位でネタ切れになって終わってしまうのではないかと内心思っていました。もし、発行して3回位でやめてしまったら、お客様に笑われるだろうなあと思い、始めた事にちょっとした後悔もありました。そんな不安と同時に何とか10年間は続けてみたいとも思っていました。その当時は、10年後は先の長い話で、目の前の翌月のネタに日々悩んでいました。なんとか、まとめ上げて発行出来て、ほっとするもつかの間で、すぐ月末に近づいて翌月の編集を考えなければならない状況でした。**何もネタが浮かんでこない時などは、月末ぎりぎりまで頭の中が真っ白になり、胸が苦しくなるような気持ちになっていました。**

そんな思いを繰り返しながら、発行し続けているうちに、すらすら書いて文章をまとめる事が楽しい時もありました。

その時は、自分の本音をそのままに、まとめていたので、迷い無く書けたように思います。

その事に気づいてからは、自分のプライドや見栄を捨てて、あいのままの気持ちで向き合うようにしました。

それからは、その月の自分の恥ずかしい失敗の話やドジな話など、何も隠さず載せる事にしました。その方が自分らしいし、肩の力を抜いて楽に生きられると思いました。

この10年間、毎月発行し続けているうちに、自分の生き方に真剣に向き合うようになりました。時にはとんでもない失敗もりましたが、その失敗を肝に銘じて生きて来ました。

一生懸命に生きていても、ドジや失敗を繰り返して来ましたが、それも自分の人生だと思い、後悔しないように心がけました。

その時々を思いをなるべく正直にまとめながら、とうとう当初の目標の10年間の120回までに到達しました。

長いようであつという間の10年間でした。

**この10年の間に「どんまい」のおかげで素晴らしい人との出会いも沢山ありました。**

**そんな素晴らしい出会いや「どんまい」への感想などを頂いたので、やり通せたように思います。**

**自分ながらよく、やり続けられたなあとお深い安堵感のような気持ちが湧き出ています。**

当初の目標の10年間続けられたので、これからは開放されてもいいのかなあとも思っています。このまま、継続して行くのか、一区切りをつけるのかちょっと迷っています。

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 ㈱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/>

お客様と携帯で電話中に御注文品の在庫確認の為に事務所から倉庫に向う途中で、いきなり転んで携帯を投げ飛ばしてしまいました。

幸いにも携帯は故障もなく、お客様にもすぐかけ直して事なきを得ましたが、ちょっとした段差につまずいてしまったようです。

いつも通っている所なのに、転んでしまうなんて、何とも情けない話です。

かなり派手に転んだので、翌日になったら、

右ひざが少し青くなっていました。自分の足腰の衰えを改めて実感しました。週に一度の朝の散歩位では、筋肉の衰えを抑える事が出来ないのかなあと、かなりがっかりしました。

丁度、そんな時に、たまたまつけたテレビ番組でまさに私の不安を解消してくれるような話が放映されていました。

私はテレビで紹介している運動をしっかりとまねて行こうと、食い入るように見ていました。今まで私は足腰の筋肉の衰えを防ぐにはスクワットなどをして筋肉を鍛える方法しかないと考えていました。

ところが、**脳からそれぞれの筋肉に繋がっている神経を筋肉に伝達する事で筋肉の強化が出来る**という話でした。

**実際にこの方法を取り入れた小学校の生徒達の運動能力が向上して、立ち幅跳びや反復運動等の記録が伸びた様子が放映されていました。**

**その番組で子供達がみんな声をそろえて、今までと違う自分に感動して喜んでいました。**

**その方法は、足を肩幅に開いて、体を「Sの字」に横にくねらせるだけでした。**

**つまり、頭を動かさないうで、肩をなるべく水平にしたまま左右に振るのですが、その時に腰は肩と逆方向に動かします。**



**丁度、体が「Sの字」になるように体をくねらせるだけで、脳から体中の筋肉に神経が伝達されていくそうです。**

最初、テレビを見て真似しようと思いました。でも、頭も肩と一緒に傾いてしまい、「くの字」になっていました。

我ながら体が硬いなあと思いました。それでも、「Sの字」をイメージして頭を動かさないように何度も練習している内に、それらしく出来るようになりました。

**それから毎朝、歯磨きしながら片手を下ろして、「Sの字」くねりをしています。**

**「Sの字」くねりのおかげか、最近は階段をつまづくことなく駆け上がれるようになりました。**

これからは、ちょっとした時間でも「Sの字」くねりをやっと思いと思っています。

やる時間が楽しみになっています。 武田英昭

### 編集後記

不思議と困った時に、何か救いの手が傍に来ている時がありますよね。

その事に気づいて、生かしていけるかどうかで、その人のその後が左右されるような気がします。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

冬がもう目の前ですね。雪が降る前に畑の片付けをし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。

榎テラ陶板浴タケダ <http://tera-takeda.com> こちらも見て下さい。

まっています。

