

あなたにそして自分にも

どまいどまい



事業継承の目標年齢 延長に思う自己啓発



とうとう4月で満65歳になる武田英昭です。60歳の時に65歳までに事業継承をやりたいと目標を決めてやってきました。でも現実はまだまだ、やり切れていない事が多くあります。事業継承にやっておかなければならない事の半分も出来ていない内に5年という月日が過ぎてしまいました。不思議なもので年齢を重ねるごとに時間の経つのが早く感じます。もう65歳になってしまったのかあというのが本音です。このままでは、いつまでたっても事業継承が出来ないのではないかと感じています。そこで、完全引退まであと5年延長して70歳までには全ての事を引き継げるようにしたいと思っています。

「どまい どま〜い」

他の月の「どまい どま〜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/>

その為には、やはり安心して任せられる引き継ぐ人材をしっかり育て上げるしかありません。私がやって来た仕事の営業に関してはしっかり引き継いでくれているので、ほっとしています。一番引き継ぎに難しいのが経営(経理)です。経理に関しては手つかずの状態です。息子は担当しているお客様の営業に手一杯の状態なので、どこまで息子がやり、どこから他人の社員にまかせられるのか、いろいろ悩む事が多くあります。

経営(経理)がしっかりしなければ会社は回って行きません。

毎月の仕入先からの請求書に対して、翌月に全額お支払する事が会社の信用の継続になるので、今まで、やり通してきた支払いをこれから先もずっとやり続けなければなりません。

当たり前ですが、きれいな支払をする事は商売の基本中の基本です。

その事をしっかり引き継ぎなければなりません。

それから、私が立ち上げてしまったネットショップの運営も引き継いで欲しい仕事です。

こちらは、今の若い人は私よりはるかに詳しい人がいるので、これから募集を続けて新たな人材を探して行きたいと思っています。

4月から新卒の社員が入社しますので、若手をしっかり育てていける社員環境も整えて行きたいとも思っています。

その為には**頑張った事をしっかり評価して達成感を感じられるような人事制度の取り組みを完成させなければと思っています。**

そのこと自体、自分の勉強しなければならない大きな課題です。

これからも自問自答しながら、何とかあと5年の内にやり切りたいと思っています。 武田英昭

自律神経のバランスに 日頃から意識を向ける 生活が長生きの秘訣

自律神経という言葉をご存じですか。

自律神経とは、私達の意志とは関係なく、生まれてからずっと一秒も休まず私達の体内の血管や臓器などを調節している神経で、交感神経と副交感神経があるそうです。

自律神経が私達を生かしてくれていると言っても過言ではないと思います。

交感神経と副交感神経はシーソーのような関係で一方が強まれば、もう一方が弱まり、バランスを取りながら働いているそうです。

自律神経のバランスがとれていれば、体内の免疫機能はちゃんと働いてくれるのですが、バランスが崩れて調節がうまく出来なくなると病気の原因になって行くようです。

私達は日頃から仕事で神経を使い、家に帰ってもゆっくりするのは一時ではないでしょうか。

このような活動している時は緊張状態で交感神経が優位になり、血行も悪く、体温も上がらず、呼吸も浅く、血圧が上がり、消化機能が落ちているそうです。

逆にぐっすり寝ている時やリラックスしている時は副交感神経が優位になっているので、血行が良くなり、体温が上がり、深い呼吸になり、血圧も下り、消化も促進されるようです。

おまけに免疫機能として「ガンの殺し屋」と呼ばれている「リンパ球」の「NK細胞」が増加するそうです。

それでも、現実的には一日の内でリラックスしている時間なんてほんのわずかですよね。

睡眠時間だって減っているのが現実ではないでしょうか。

それではいかにして日頃の生活の中で自律神経のバランスを取って行けばいいのでしょうか。

現実社会としては、とても難しい課題だと思えます。

一日の流れの中で時間的に交感神経優位の時間と副交感神経優位の時間を半分半分にする事は出来ないと思いますので、まずは出来るだけ早めに無駄なテレビを見ないで、スマホいじりもやめて早目に布団に入るとか、仕事でも過度な興奮状態にならず、ゆったりとした優しい気持ちを保ちながら出来ればいいと思いますが、なかなか難しいですよね。

私自身を考えても難しいと思います。

長生きするには、食事に気を使う事や口の中を綺麗に保つ（タバコを吸わない）事に加えて、日頃の時間の使い方や気持ちの持ちようも関係してくるようです。

65歳にもなったのですから、周りに優しく出来る人間になって行かなければ、長生きも出来ないと思いました。 武田英昭

編集後記

会社の経営を引き継いでもらう事は、私の第二の人生のスタートでもあります。

第二の人生のプランは出来ているので、早く会社を任せたいと思っているのですが、現実的には、なかなか厳しい状態です。

あせっても仕方無いので、今やるべき事をしっかりやって行くだけです。 武田英昭

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

健康で長生きする事は、私の人生目標でもあります。常に健康について、

勉強を繰り返しながら、周りの人に喜んでもらえるような生き方をしたいと思います。

“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。

㈱テラ陶板浴タケダのホームページが出来ました。料金改定してフリーパスもスタートします。

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

