



もいたん通信 ~第45号~ 平成30年12月

本社 〒537-0001 東成区深江北3丁目6-25 Tel 06-6978-3241 Fax 06-6978-3243

■■■この「もいたん通信」は、私たちと何かのご縁があった方にのみ、差し上げております。■■■

◆トレーニングを始めて3カ月が経ちました!◆

こんにちは! お世話になります。太平洋建材代表の福井盛太です。

もいたん通信第45号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、何年も前から通っているマッサージ屋さんの方から先日、言われてしまいました。「福井さん、僕は商売やから、来てもらうのは嬉しいけども、このまま何もしないで、根本的なものを解決しなかったら、55歳くらいにゴルフもおもしろくなくなるし、膝とか腰とかいろんな支障が出てきますよ」と。いよいよ、マッサージ屋にも愛想を尽かされてしまいました…。



しばらくして、別で知り合いの整骨院の先生と食事をする機会がありました。その方は元プロ野球選手で、ケガに泣いた経験があって整骨院をされているのですが、私の身体を見るなりひと言。「一回来い」と…。実はその整骨院では、ライザップではありませんが、様々な器具を使ったトレーニングを治療のために導入されており、そこで、いわゆるパーソナルトレーニングが受けられるのですが、それに「来てください」ではなく、「来い」と言われ、初めて行ったのが8月です。

そこから3カ月継続しています。週2回、1回わずか30分なのですが、ベンチプレスなど、「もう無理です(涙)」というところからさらに追い込まれ、もう身体はボロボロになります。そして、その翌日には歩けない、腕も上がらないくらいの筋肉痛に…。もう筋肉痛なんて30年振りです。

ただ、その筋肉の張りというか疲れが、どこか懐かしく、また心地よく、そして、できる回数も増えてきて、筋肉がついてきているのも実感でき、今ではとても楽しんでいる自分がいます。また、不思議と前向きな気持ちになり、意欲もどんどん湧いてきています。肩こりと腰痛、猫背が治り、夜もぐっすり眠れるようになりました。自信もついてきて、もう良いこと尽くめです(笑)。



私は来年48歳の年男です。本当は24回のトレーニングで終了なのですが、また来年も1年間、続けていこうと思っています。というわけで、現場を離れた内装業の社長のみなさんも、始められてみてはいかがでしょうか? ちなみに、私が通っている整骨院は、深江橋にあります「あおぞら整骨院」さんです!

それでもはっきり言えるのは… (西淀川営業所・松下真司)

こんにちは、松下真司です。先日、テレビを見ていると体に良い食べ物を紹介していました。〇〇は、免疫力が上がるだの血管に良いとか色々を紹介していましたが、別の雑誌では、その〇〇は、食べ過ぎると△△によくないとか記載されています。昔は良いとされているものがダメだったり、悪いものが良かったりと最近、よくわからないと感じます。でもはっきり言えるのは、暴飲暴食をやめ適度な運動をすることで体は丈夫になります。それが出来れば…。みなさんも気をつけましょう!



武奈ヶ岳に登ってきました！（本社・上村元亮）

こんにちは、上村元亮です。先日、久しぶりに会社のメンバーで滋賀県の武奈ヶ岳という山に登りました。今回は、本社倉庫で頑張ってくれているY君が初参加でした。山登りは初めてと聞いてはいましたが、セーターとジャケット姿で現れた時には、みんな度肝を抜かれました。さらに、リュックがないからと、手さげ袋で登ろうとする彼に、見かねた他のメンバーが余っているリュックを貸してあげました。快晴で山頂からの眺めも素晴らしく、非常に気持ちの良い1日を楽しく過ごせました。



我が家の小型犬が改ざん！？（西営業所・千田雅之）

こんにちは、千田雅之です。千田家には8年前から小型犬がいます。とある施設から引き取った犬で、引き取った時から換算して11歳になります。最近、片目が白内障ぽくなり、近所の動物病院から紹介された眼科に強い松原の病院に連れて行き、半日待って診察を受けた結果、高齢による白内障との事。年齢も施設から聞いた年齢より4歳程度老けており、15歳程度との事。ほぼ無料でもらった犬ではありますが、こんなところでも改ざん！？が行われているのかと驚きました。



ウイスキーの値段、安く感じてきませんか？（西営業所・京谷貴朗）

こんにちは、京谷貴朗（たかお）です。ウイスキーの値段についてです。例えば、熟成年数40年のボトルが1本8万円だとします。ウイスキー1本に8万円と言う所だけをピックアップすると高いと思います。しかし、そのお酒を造ってから40年間もの間管理し、保存するための費用が単純に年1万円かかると考えるとどうでしょうか？安く感じてきませんか？ということをお自分に無理矢理言い聞かせ、コレクションを買い足す日々です。自前の未開封ボトルの数が50本を超えてしまいました。



「顔丸くなったね」「体そんなに大きかった？」（本社・細川直昭）

こんにちは、細川直昭です。もう気付けば12月。1年は早いものですね。今年の反省ですが、体重が絶賛増量した一年でした。気付けばこの2年で11kgも増え、皆様からは「顔丸くなったね」「体そんなに大きかった？」とよく言われます。山登りなど運動もしているつもりなのですが、それ以上に暴飲暴食で、このまま増え続けると危険ですよと、健康診断でも言われてしまいました。今からダイエットを頑張ろうと思うのですが「年末年始だけは…」と、すでに心が折れかけている日々です。



■本通信をご希望されない方は、大変お手数ですがお名前を書いてそのままFAXしていただきますようお願い致します■

【発行者プロフィール】

太平洋建材株式会社 代表取締役社長 福井 盛太（ふくい もりた）

◆生年月日：昭和46年3月29日 ◆出身地：京都府 ◆趣味：下手くそなゴルフ

【発行元】

太平洋建材株式会社

・本社 〒537-0001 東成区深江北3丁目6-25 Tel 06-6978-3241 Fax 06-6978-3243

・西淀川営業所 〒555-0013 西淀川区千舟1丁目2-25 Tel 06-6477-5272 Fax 06-6477-5150

・堺営業所 〒591-8022 大阪府堺市北区金岡町2459-1 Tel 072-240-1147 Fax 072-240-1148

※もりたん通信のバックナンバーは、当社HPの“ニュース”のところでご覧いただけます！※

