



★今月のTOPICS★ 今年は健康とダイエットをテーマに 長尾康行 | 中小企業診断士

皆様、明けましておめでとうございます。全国的に穏やかな天気に恵まれて2016年がスタートしました。私は2014年の末に新築した2世帯住宅で家族が集まりお世手を囲みながらゆっくりと過ごさせていたいただきました(2015年の正月は引っ越しでお世料理どころではありませんでした)。若い時は正月があまり好きではありませんでした。家族で集まるのも面倒で、お世も美味しいとも思いませんでしたが、最近が良い時間だなと感じるようになってきました。私ももう37歳ですから、落ち着いてきたのでしょうか。

さて、仕事においてはこれまで通り事業再生および経営改善支援をサービスの軸に据え、人事制度の構築などを今期も全国各地で行ってまいります。私が独立したのが2009年ですからもう7年目になります。10周年を迎える頃には仕事の仲間をもっと増やしてチームとして活動できるように事業を拡大していきたいと考えています。支援の質や量、スピード感を上げる事も当然推し進めます。

また、プライベートでは年に2、3回は海外に行き視察見聞を広めたいと思います。昨年は遊びですが香港・マカオに、社員旅行でマレーシアに行きましたが、海外に行くことや刺激をたくさん受けます。ヒト・モノ・カネ(まるで経営資源ですが)のパワーや規模が成熟した日本とは全然違います。外から日本を眺める、日本で日常生活を送っている自分を海外から見直してみる事でモチベーションを高めることができます。そして、もう一つ。今年は例年以上に健康に気を付けたいと思います。昨年も私は比較的健康だったものの、家族やお客様の何人かが病気をしたり入院したりしました。幸いにも皆、大事には至りませんでしたが家族やお客様、友人も含めやはり健康であることが何よりも大切ではないかと思えます。私も、少し!?太り気味で血液中の脂肪である中性脂肪が成年男性の上限値の3倍近くあり、脳こうそく、くも膜下出血がおこりやすいと診断されたことがあります。中性脂肪を下げるには3通りあります。① 炭水化物や食べる量を少なくする、② 有酸素運動をする、③ ①と②を同時にする。うーん、どれも難しいですね(苦笑)。でも、今年は頑張って痩せて中性脂肪を正常値にもっていくことを目標にします。現在は月に1回か2回のフットサルと自宅エアロバイクをこいでいますが、これにウォーキングやサイクリング、適度な食事制限を行います。だんだん痩せていく長尾をお見せしていきますよ！皆様も健康に最優先にしながら仕事にプライベートにと充実した1年をお過ごしください。



【今年のおせち料理】



【昨年はしまなみ海道を走破】

★山陰地方からのレポート★ ことしのお正月 宮内伸人 | パートナー

山陰宮内です。あけましておめでとうございます。今年の山陰のお正月は、好天に恵まれ非常に穏やかでした。今冬が暖冬であるとの予想に違わず、山陰事務所のある松江市では未だ積雪が観測されていません。

今号では、私、宮内の今年の元日のお話をさせていただきます。わたしどもの元日は、現在88歳の義理の母のもとに全員が、総勢20人以上があつまりにぎやかに過ごすのが常でした。昨年の元日までそうでした。ところが、昨年の1月の後半より、母は体調を崩してしまい、またたく間に気力も体力も衰えてしまい介護施設にお世話になることになってしまいました。母は、何でもできる方です。手作りのお味噌、奈良漬、あじの開き、素朴ではありますがその味が私たちの支え。しかし元気があった母が、日ごろより畑仕事も元気にこなしていたあの母が元日直後、突然ぼろ寝たきりの状態になってしまいました。

そのような状況の下、今年の元日を迎えることに。今年は、これまで母が中心となっていてくれたお正月の準備を、はじめて自分たちの手で行いました。そして元日当日、母を介護施設に出迎える。この日だけは外出許可をいただいております。

母がぼろ一年ぶりに我が家にもどってまいりました。心なしかとてもうれしそうでした。と同時に、自由にうごくことができなくなったわが身のことをとても残念がっている様子が垣間見え、私自身とてもつらかったですが。

母ほどのもてなしはできませんでしたが、私ども夫婦が中心となってことしの元日はのりきりました。そして、何よりも母は毎年のようにこの大仕事をほぼ一人で平然とやってのけていたことを思いました。「愛する家族の笑顔を見るのが私のよこび」が、母のモットーです。気負わず自然にいつもやってのけてくれました。ありがとう、お母さん！まだまだこれからいろんなことを教えてほしい。そしてもっと恩返しをしたい。そんな自慢の義母です。

2016年の宮内は、そんな母の姿にあやかり今年一度原点に戻ります。義母のモットーである「愛するもののために」という情熱に真摯に学んでいきたいと思えます。今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

★フルスロットルの一年に★ 住吉いずみ | アソシエイト

皆様、新年明けましておめでとうございます。年末年始はどのようにお過ごしになられましたか？ 私は大学時代の友人と年越しパーティーをして2016年を迎えました。顔写真入りのオリジナルTシャツを制作し、手作りのご馳走と年越し蕎麦、実写版福笑いし書初めと、思うつく限りの楽しいことを詰め込んだ、濃密な年末年始でした。

長尾経営事務所での2015年を振り返りますと、6月に入社してから、たくさんの経営者や幹部の方と出会いました。社会人3年目で経営に関する知識もほとんど無い私が、こうした方々とお会いさせて頂くのは、本当に有難いことだと感じています。事業再生や経営改善支援といった我々の仕事は、もちろんすぐに出来るものではありませんし、10年、20年と経験を積んでも、まだまだ足りないかも知れません。しかし、右も左も分からない新人期間はもう終わりました！ いつまでもお客様から教えて頂くばかりでは、本末転倒。2016年はもっと貪欲に、私だから出来ることを見つけて実践する一年にします。

その一環として、あることに取り組みます。口だけで終わらないためにも、この場をかりて宣言します。その名も『読書100冊チャレンジ』。今年中に100冊の本を読みます。ビジネス本だけでなく、色んなジャンルの本を読んでみようと思います。しっかりカウントしますので、「今何冊読んだ？」と、住吉を見かけたらぜひお声をかけください。笑

今日の写真は、初詣の一枚。おみくじは末吉でした。仕事運は「真実一路で慎めば実利有り」と。頑張ります。本年もよろしくお願ひ致します！



★編集後記★

一年の始まりとなると、何か新しいことを始めたくりますね。長尾経営事務所でも、新年から大きく2つのことを始めました。ひとつは、始業時間の変更です。今までは9時半からでしたが、今年からは1時間早めて、8時半を始業時間としました。9時半出社にすっかり身体が慣れてしまっているの、非常に朝が辛いのですが、やはり朝型の方が良いですね。朝型には多くのメリットがあると言われていまして、昨年11月のニュースレターでもお伝えさせて頂きましたが、集中力が持続しやすいのは午前中の時間帯です。実際に、8時半始業が始まってから1週間ほどが経ちますが、たった1時間早まっただけで、不思議と一日がすごく有意義に感じるんです。物理的な時間よりも、気持ちの面が大きいかも知れません。

もうひとつは、長尾経営事務所のブログの刷新です。代表の長尾と住吉が個人ブログを立ち上げ、それぞれ更新していくことになりました。(長尾経営事務所のホームページからリンクしていますので、お手すきの際にご覧頂ければ嬉しいです。)一人でも多くの方に、長尾経営事務所を知っていただき、そして一人でも多くの方のお役に立てよう、情報発信してまいります。

2016年が、皆様にとって素敵な一年になりますように！気持ちの良いスタートを切りましょう！