



## 畳店から始まった

こんにちは、オオノリフォームです。今回15号の新聞をお届けしました。いつもお読み頂きありがとうございます。当社が昭和25年に畳店として創業しました。今年で62年目を迎えます。現在はリフォーム全般を手掛けておりますが、畳を中心とした和室の内装工事部もすっかりと受け継がれています。鎌ヶ谷市軽井沢には畳・襖・障子の張替え専用工場があり、職人気質とサービス精神を持ち合わせたスタッフが毎日頑張っています。■歴史というのは、たくさんのお出来事の集合体で出来ています。いい時もあれば悪い時もあります。それが会社の歴史です。悪い時は腐らず、諦めず、不平不満を言わず。ひたすら出来ることを探し、見つけては、それをやり続ける。いい時には、お客様に、家族に、そして商売が続けられるという環境に感謝をすること。「今日」という日は、未来に続く最初の日。これから作る歴史も、大事にしたいと思います。

## 生活提案!

### 会話がはずむ家

今回お送りした「リフォーム生活41号」の特集は会話がはずむ家、です。ところで、家での会話、弾んでいますか? 会話がはずむポイントとは、キッチンとリビングにあります。古く、使いにくいキッチン設備。その取替えがきっかけでリフォームをする方が増えています。ただ新しくするだけではなく、この機会にLDK全体を見直してみるのもいいかもしれません。暗くて狭い、といった間取りの不満も、キッチンとリビングをオープンにつなげることで広く明るい空間に生まれ変わります。奥さまの笑顔も増え、ご夫婦、家族の会話も増すことでしょう。



## 40歳から始める健康作り。「早起き」

朝の散歩が日課になり6月3日で一年目になります。この一年でいろんな変化がありました。10キロ休まずジョギングができるようになったこと。体重も8キロ減ったこと。一番うれしいのは、意思が強くなり自信がついたことです。すべて早起きがきっかけです。毎朝5時に起きるのがリズムになると生活全体にメリハリが出てきました。自由時間も増え、やりたいことができて嬉しいことばかり。■早起きの効果について「眠るのに意思の力は必要ありませんが、目覚めるには意思の力が必要です。ましてや朝早く起きようと思えば、目的意識をもって行動する必要があります。この目的意識が、早起きの最大の効用といえます。早起きを実践することで、自分をコントロールできていくという意識、ひいては人生をコントロールできていくという意識につながっていくのです。朝型で大切なのは、夜寝る時間や、睡眠時間の長さではなく、朝起きる時間を毎日一定に保つ(できれば朝5時に)こと。「早起きしなくては」と思うとかえって寝付けなくなったり、早起きがストレスになったりしてしまうので、むしろ「起きられたら、起きよう」くらいの軽い気持ちで取り組むほうが長続きするようです。参考(早起き心身医学研究所)

### 【オオノ リフォーム最近の出来事】

鎌ヶ谷市軽井沢に当社の畳、襖、障子、網戸の工場があります。定期的に機械の点検を行ってまいります。仕事の流れをよくするには、準備と確認が大事。しっかりと取り組んでまいります。工場長



当社にサイクリング倶楽部が出来ました。健康によく、環境にも、お財布にも優しい乗り物として、いま自転車が目立っています。毎月一回、日曜日の午前中に走っています。現在会員募集中です。担当 吉野



健康サイクリング倶楽部：手賀沼にて