

2025年の十大ニュース

1. 2025年の棚卸

右掲は、今年の主な出来事です。最大の出来事は、やっぱり**事業承継**で**相談役**になった事です。‘95年に創業して、丁度30年経過しました。6年前(2019年7月)中小企業家同友会の支部例会で「[2025年7月事業承継](#)」と発表したのですが、その時は満70才になった時でした。戦略的に言いますと「6年後の姿」を予告したのです。まず、翌月に三男を青年部会に入会させて、同世代の仲間から刺激を受けるようにしました。翌年(2020年3月)に母が他界して実家を相続し、同友会仲間の松本さんにリノベーションをお願いして三男が住むようになりました。その後、コロナ禍で老人会活動が出来なくなったので2021年3月に事務所のレイアウトを変更して、真ん中に空間を創り6人掛けの作業テーブルを置き、最大で10名程度集まれるようにしました。すると外部で働いてくれていた山口さんが社内で仕事するようになり、3人のコミュニケーションの場になりました。こんな具合にいろんなことが具合よく展開したのです。お陰様で「戦略」をうまく実現させることが出来ました。

次に大きいことは「**腎性貧血**」です。6月に朝、突然、嘔吐して血が混じっていたのでショックを受けたのです。生憎、かかりつけ医は休診日だったので、胃腸科を探して診察を受けました。結果は逆流性食道炎だったのですが、この時の採血で「腎性貧血」と診断されたのです。かかりつけ医は40年のお付き合いでしたが、健康診断結果を提出していたが見落としていたのです。胃腸科から紹介された大阪警察病院の腎臓内科からダブブロック錠というホルモン分泌を促す錠剤を処方されて、徐々に貧血に関する数値がよくなって来ました。この関係で日常の管理を胃腸科にお願いするようになりました。また、同時に受けた内視鏡検査で大腸にポリープがありましたが良性と分かり、胃も大腸もガンはないと判明しました。

2. 相談役になって

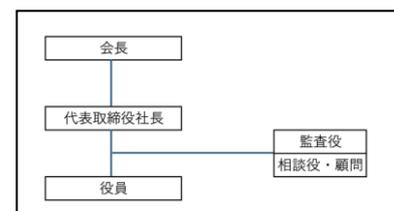
[965号\(7月12日\)](#)で紹介している図です。7月に事業承継の登記変更で株式を全部譲渡したので名実ともに経営責任から解放された状態になりました。役員にならずに相談役を選びました。一般の場合、会長になる方もいらっしゃると思いますが、会長は社外的な活動を果たすならピッタリな肩書ですが、私の場合、経営コンサルタントを続けますが、新規のお客様を積極的にアプローチするというのではなく、既存のお客様をメインに行うので敢えて「相談役」としたのです。

今までの代表取締役から相談役へガラリと変わるので「心のスイッチ」をオンにする必要があります。右掲は一般的な入れ方ですが、「朝の1分」ですが Facebook の投稿から始め、次に、近所の喫茶店でモーニング仲間と談笑してから事務所にいます。そして、「独り言川柳」を詠み、お客様に TeamViewer で入って日報をチェックし、東京の事務員と LINE で打合せをする手順から始めています。「環境」は何も変わらず、モチベーションを高める工夫がポイントになっています。

確実に言えることは「楽」しようと思えば「手抜き」が出来ます。私はトヨタ系販売店時代に改善の指導を受けた鏗本先生から教わった「迷った時は、難しい方を選ぶ」という教えを守っています。例えば、ポリープ摘出手術後1週間安静で重いものを持たないように指導されたのでベッドで過ごしましたが、その気楽さに甘んじずに元の座敷でふとんを上げ下げしながら過ごしています。

2025年の棚卸

1. 7月に事業承継
2. 立体駐車場解体
3. 事務所漏水
4. BBQで吐いた
5. 大阪・関西万博
6. ドラム式洗濯乾燥機買替
7. 腎性貧血
8. 大腸カメラでポリープ切除
9. 家族会
10. OB会でカラオケ



心のスイッチの入れ方

1. 朝の1分間を活用する
2. 小さな成功体験を積む
3. 環境を整える
4. 自分にご褒美を用意する

by chocorin.com より

3. トピックス

昨年12月に自動車を廃車して、移動手段を自転車に切り替えました。6段変速の物ですが、ほぼ毎日乗るようになりました。例えば、日常の食品調達は徒歩で行っていましたが、**往復1.3kmをほぼ毎日自転車で行くよう**になりました。従って、その分、歩く距離が短くなり、足の筋肉の衰えを感じるようになりました。自転車は雨天には乗らないように決めているので、5月でしたが雨の中、徒歩で仏花を買いに行ったのです。この時、レインシューズを履いていなかったのでお店に行く途中で靴が水びたしになり足が冷え込んだのです。途中で「足をつって」痛みをこらえながら往復したらお陰でスッキリ痛めてしまって、病院へ行くほどではなかったが歩行困難になりました。その後、町内会で大阪・関西万博に行きましたが道中はバスだったので問題はなかったが、広い会場なので余り動けずに**オーストリア館と国連館**だけに終わりました。しかし、兵庫と大阪の山脈の切れ目に学生時代にゴルフで行った有馬富士の山を見ることが出来ました。

右掲は、シャープの洗濯乾燥機ですが、12年間使ったパナソニックの給水弁がおかしくなったので買い替えたのです。妻に先立たれていまして家電の世話になっています。他には炊飯器や調理鍋などで予約タイマーを使っています。「文明の利器」と言いますが、仕事の他に自宅でもパソコンがありSNSやYouTubeでカラオケを楽しんだりしています。「**時間を有効に使う**」と言いますが、朝起きたら洗濯物が乾いており、夕方に帰宅すると鍋物が出来ていると言う具合です。



また、最近、ハマっているのは「**お好み焼き**」です。スーパーでカップに入った物を買って作ったところ、意外に美味しく、自分で粉を買って工夫するようになりました。当初は、28センチのフライパンで焼いていたので、うまくコテが入らずひっくり返すとグジャグジャになっていたのですが、意外にもイけるので32センチの大きな物を買ってうまく返せるようになり、形も味も満足できるようになりました。何事も工夫が進むと道具が必要になると実感しています。

4. 「1ミリ革命」

今年6月が最悪期で、足を痛めたり、嘔吐して胃腸科にかかり、そこから腎性貧血で大阪警察病院にかかり、腎臓のホルモンを増やすダブロック錠を処方して頂き、さらに、消化器内科で胃カメラ・大腸カメラの検査を受け、結果、ガンはなく良性のポリープを摘出という具合にうまく展開しました。これは「**まだまだ生きよ!**」という天の声と思い、いろんなことに前向きになり始めています。例えば、大動脈瘤の手術から3年以上やめていたカラオケを再開して、「さび」のコツを覚えて採点機でレインボーが流れ、ついには甘い採点機で坂本冬美さんの「能登はいらんかいね」で100点が出ました。厳しい採点機では、そこまで行かないが結構、良い点数が出ており、時々、一人カラオケを楽しむようになりました。

NHKの「1ミリ革命」という番組がありましたが、大きな変化は難しいが手のつくところから始めることは可能だということです。「手のつくこと」を「**凡事**」として積み重ねると工夫が加わるようになって徐々にレベルが上がり「**一流**」に向かって行くという構図です。例えば、お好み焼きでもハマって32センチのフライパンを買い、具も豚の他にイカやエビも入るといふ具合に膨れ上がり、道具も専用ソースを貯める器と刷毛を買うという風に**素人の拘りが道具**になって現れるようになりました。

「衣食住」と言いますが、衣では洗濯乾燥機、食では自動調理鍋、住では掃除機などと一人暮らしを助けてくれるものに恵まれています。「健康」＝「**運動**」x「**食事**」x「**社会**」の公式ですが、「**運動**」はインターバルウォーキングを取り入れ、「**食事**」は減塩を配慮した自炊、「**社会**」は自宅と事務所の2往復のサイクリックな生活スタイルで「**曇り時々晴れ**」を楽しむようになりました。これからも「**ちょっと**」の積み重ねで「1ミリ革命」に心掛けて「**抗老化**」に励んで楽しい「**百歳現役**」を目指したいです。