

# ウーハリー竹山

Vol. 15

2025/9/28

「ちょっとおじゃましたついでに、読んではもらえたらうれしい便利」

## 【竹山社長のひとこと】

これはある日の晩御飯。我が家では、もやしが常に2~3袋ストックされていて、「とりあえずもやし炒め」は鉄板メニューです。この日は、昼にがつつり食べすぎてしまい、夜は軽めにしようと思っていたのですが、あまりに控えめな皿を見た妻が、「ちょっとこれじゃ足りなくない？」と、ささっとピーマンを切って追加してくれました。こうやってさりげなく気遣ってくれるのが嬉しいですね。そして、妻がルンルンで台所に立ってる日は…高確率で「だし巻き卵作って♡」のサイン（笑）気づかぬふりしても「今日もお願いしていい？」と可愛くリクエストされます。ちなみにこの日の一番のヒットは、シソの素揚げ。少し油で揚げるだけなんですけど、パリッパリに仕上がって風味も最高！地味だけど主役級の一品でした。



## 【大林専務のひとこと】

最近、睡眠に悩んでいました。寝ても3時間おきにトイレで目が覚めて、朝まで何度も起きてしまう。食事も整えているし、筋トレもしている。それでもダメだめでした。そんなある日、ふと思いついて夜に散歩をしてから寝てみたんです。すると、なんと6時間通して一度も起きずに眠れました。たった20~30分歩いただけ。それだけで、こんなにも違うのかと驚きました。もしかしたら体を動かすことが、神経を落ち着けたり、血流を整えたりしているのかもしれない。今の時代、サプリやアプリに頼ることも多いですが、「人間にとって本当に必要なもの」は実はすごくシンプルなのかもしれません。歩く。呼吸する。そんな当たり前の行動が、体も心も整えてくれることを、改めて実感しました。



【竹山社長・大林専務にご連絡されたい方へ】

竹山社長LINE

ちょっとしたご質問でも大歓迎です。  
お気軽にLINEやお電話でご連絡ください！



Vol.15 ご愛読ありがとうございます。

南竹山鉄工所

竹山社長 ☎ 080-1610-0131

大林専務 ☎ 080-6903-8181

大林専務LINE

