

## News Letter

## Message from President

いよいよ師走に入り、今年も残すところ1ヶ月となりました。  
みなさんは、どんな1年でしたか？

私は成長という言葉がとても好きです。成長とは何かというと、私なりの定義ですが、努力を惜しまないことで昨日より今日、今日より明日が“より良くなっている状態”です。そういう意味で言えば、私自身もラッシュも、多少なりとも成長のあった1年でした。

総括として成長があったとは言え、50代に入ってから「衰える」ということも認識できるようになりました。若いころと決定的に違うのは、ちょっと無理をすると身体のどこかに不調を来すという現象が勃発することでしょうか。多分、私は同じ年代の一般人より精神的にはかなり強いので、精神で「できる」と思ってやったことが、実は体力的に無理だった場合に身体に不調が出て、怪我したりぎっくり腰になったり、仕事を休まざるを得ない状況になってしまうということがわかってきました。

私は、行動するという面ではかなりの欲張りなのか、やりたいことがたくさんあります。でも、すべてをやると前述のごとく「もう無理です〜〜〜」と身体が悲鳴をあげるので、来年からは断捨離とか取捨選択とかを意識し、無理せずやれる範囲のことを極める方向に舵を切ろうと思っています。移動で疲れないようにスケジュールの工夫をしたり、たまにはぼ〜っと予定のない休日を過ごすのも良いですね。起業した20代後半からつい最近まで、ほぼ全力疾走で仕事も人生もダッシュし続けてきたので(笑)、これからは身体はジョギングのような状況を維持しつつ、でも脳だけはより研ぎ澄まして過ごしていこうと考えています。(できるかな…?)

Mamiko Kurata



## RUSH MEMBER FILE #02



Hiroaki Saijo

Birth:10/7 Blood type:B

今月は、ラッシュの数少ない男性メンバー、西城が登場！実は女性よりも女性っぽい？！と噂が。。。笑

Q 趣味  
ボーカルレッスン

Q 一ヶ月休みがあったら何をする？  
放浪の旅。ヨーロッパ。  
冬は寒いのでオーストラリアなど。

Q 自分の性格を一言で表すと？  
マイペース、好奇心旺盛

Q 最近これにハマっています！  
高タンパク質含有ヨーグルト。  
ダノン「オイコス」プレーン砂糖不使用のタイプがクリーミーで美味しいです。最近似た成分で安い価格のヨーグルトを発見。イオンのプライベートブランドですが、こちらもダノンが製造しているので鞍替え！

Q 最近一番嬉しかったこと  
業務を通じてクライアントが自分のファンになってくれた。

Q ストレス発散法

11月から始めたばかりですが、ジムでワークアウト。週2~3日、部位別に鍛え中。

Q 得意な手料理は？

「いわしの大葉チーズ巻き」が好きでたまに作ります。

Q 好きなお酒

何でも好きです。最近の大発見を2つご紹介。

①八丈島の麦焼酎  
「麦冠(ばっかん)情け嶋」

新橋のお店で発見！

お湯割りではなく、熱燗で飲めるお店があり、麦の甘さとローストされた風味が美味しかったです！

②コロンビア産のラム酒「ディクタドール」

12年物は香りがとてもよく、ロンサカバを一瞬思い出させる味わいですが、あそこまで甘味が強くなく、軽めの甘さで美味しかったです。

こちらは青山にて

# Voice of Client

～お客様の声をご紹介します～

## 三雪倉庫株式会社さま

三雪倉庫さまは倉庫業と、福祉事業を行っている会社です。ラッシュではWebサイトの作成をさせて頂いております。

### Q: ラッシュとはどんなお仕事をされていますか？

Webサイトを作成して頂いたことをきっかけに長くお付き合いさせて頂いております。ご依頼をしてから実施まで早い対応をしていただいております。今もWebサイトの更新・メンテナンス等でお世話になっており視野の広い見解をもらっています。



土橋 庸平様

### Q: ラッシュのどんなところが好きですか？

気軽に相談できご意見をいただけるところです。

オーダーに対し柔軟に対応頂き、難しい場合でも代案やご意見下さるので非常に助かっています。

フランクに対応して頂いているため、とても話しやすく、電話して聞いてみよう！と肩の力を抜いて連絡してしまいます。

### Q: ラッシュへメッセージ

私どもでは考えつかないことを、ラッシュさんはプロの視点で提案してくださるので、とても助かっております。これからも何かとよろしくお願いたします。



知っているのと  
知らないのでは大違い！

## Rush のお役立ち 情報コーナー

vol.4 スマホ高速充電！



サンタさんは  
知らなかったぞ！

今ではほとんどの人が持っている「スマートフォン」。電車に乗ると、スマホを触っている人をたくさん見かけます。なので『充電の減りが早い！』『充電しながらスマホを触ると充電のスピードが遅い！』と不満に思っている人も多いのではないのでしょうか。実は、充電のスピードを劇的に速くする方法があるのです！それはズバリ…**“機内モードにしてから充電”**すること！充電しながらネットを見たりすると放電もする状態になるので、バッテリーに負荷がかかります。電源を切ると操作が出来なくなります。機内モードであれば好きな音楽を聴いたり、自分の撮った写真を見たり、メールの文章を打つことは可能なので、充電の出来るカフェで急いで充電したい時は、是非お試しあれ！

## Editor's Note

Moeka Tsuji

12月号のニュースレターも担当させていただきました。月日が経つのは早いもので、今年も残すところ後わずかとなりました。みなさん、平成最後のクリスマスや年越しの予定は決まりましたでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気をつけて過ごしていきたいですね。



【本社】〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-6-27 EBSビル2F Tel:052-950-6003 Fax:052-950-6004

【東京】〒108-0073 東京都港区三田2-14-5 Freund MITAビル8F Tel:03-6811-5830 Fax:03-6811-5840

<https://www.rush-i.com>