

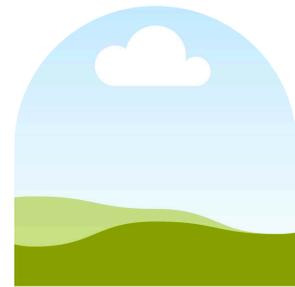
「継続は力なり」

年頭に仕事上やプライベート（趣味・健康維持向上、運動等）のこともなど、やってみたいことを新しい気持ちで、新たな目標を設定し挑み始めて、1か月ちょっと過ぎたころですね。今年こそは決めたことをやり抜きたいと、励んでいらっしゃるかと思います。

この継続するという事はなかなか難しく、途中で挫折、やめてしまうことも多くあるでしょう。

私も若い頃はなかなか長続きせず、何とかしなければと、いろいろと考え「やると決めた」ことは、内容によって毎日やるのか、1週間ごとにやるのか、毎月やるのか、時間帯は何時ごろにやるのかを決めて、実施内容を手帳に書き出し、カレンダーに記入し、ルーチンワークとして取り組んできました。

現在の私のルーチンワークを紹介します。



◆ 仕事上のルーチンワーク

1. 名刺交換した方はその都度メルマガ配信先に登録する。最近は「Eight」も利用 16年継続中
2. メールマガジンを、けあ人財アカデミーと共同で月2回発信
配信先 約4,100名
2018年1月から8年継続中
〔掲載情報として〕
 - ・お役立ちワンポイントアドバイス（1000~1500字）を執筆（けあ人財アカデミー・垣内代表と交代で）
 - ・研修・講演の実施報告
 - ・主催する異業種交流会「生き生き倶楽部」の開催案内と実施報告
 - ・関係先が開催される様々なセミナー・研修会の開催案内
 - ・「散歩中の草花」と題して、日々撮影した季節の花の写真をアルバムにして掲載

3. 介護・高齢者事業者様向けメールマガジン「知っつく通信」を、
 けあ人財アカデミーと共同で月1回発信 配信先 約450名
 ・2020年5月から6年継続中
 〔掲載情報として〕
 - ・介護・高齢者事業に役立つお役立ちアドバイス（1000~1500字）を執筆（垣内代表と交代で）
 - ・研修や講演の実施報告として、実施先・実施内容などをまとめて研修事例として紹介
 - ・「花の写真館」と題して、日々撮影した季節の花の写真をアルバムにして掲載
 - ・お付き合いのある企業様の新商品や新システムのご紹介
4. 介護・高齢者事業と関連企業向け異業種交流会「生き生き倶楽部」
 の主催・運営
 - ・関東 現会員 約350名
 2009年から 年2~3回実施 これまで52回開催
 - ・関西 現会員 約300名
 2011年から 年2~3回実施 これまで43回開催
 （コロナ期間中は関東・関西合同でオンライン開催）
5. 新聞、雑誌よりシニア、健康、介護、高齢者施設等をキーワード
 に切り抜きPDFデータにして、研修や講演、様々な相談対応等の
 情報として活用 16年以上継続
6. 1日の仕事終わりに、手帳のToDoリストの消し込み、明日やるべき
 ことの書き出し



◆プライベート上のルーチンワーク

1. 外出時、カメラは常に持参
2020年のコロナ以降 毎年実施していること
 - ・季節の花を月約1,000枚以上撮影しアルバムを作成
年間50冊以上
 - ・友人・知人の絵画展を鑑賞した際に許可をいただいて全て撮影しアルバム作成
 - ・同上アルバムを家族・親戚・友人・知人・知り合いのホーム入居者(80～90代5名様)に都度メールで送信 7年継続中
 - ・各種交流会、元勤務先OB会等で撮影しアルバム作成
参加者に都度メール送信
2. Facebookに毎日投稿 散歩や外出、出張中に街で見かけて撮影した花の写真を5点アップ
花の名前・花言葉を調べ、添えて掲載 7年継続中
3. 知人のインスタグラム「ほっこり写真館」(介護業界、医療業界の看護師さん向け)のサポート
掲載用に花の写真を30点、毎週火曜日知人に送信 5年継続中
4. 毎朝起床後
 - ・腹筋100回 朝食前に実施 6年継続中
 - ・ジョーバ(パナソニックの健康機器)に乗る 15分間
3年継続中
 - ・足ふみマシーン 50回 2年継続中
5. 入浴前 体重測定実施 10年継続中
6. 就寝前に1日の歩数と体重をカレンダーに書き込む 6年継続中



以上、主なものを書き出してみましたが、仕事面では知り合った企業の方々と直接お会いする機会は少ないですが、メルマガの配信や花の写真アルバムの送付、異業種交流会などを機に、何らかの形で相談や依頼事、市場調査の受託、様々なお誘い、メルマガの感想をいただく等、切れ目なくお付き合いが続き、良い関係が継続出来ていると思っています。

またプライベート面では、健康維持や趣味の継続、花の名前や花言葉調べが脳トレになっているように思います。

今年12月には傘寿を迎えますが、やるべき事を日々のルーチンワークに組み入れながら変わることなく続ける一方で、パソコンでパワーポイントの資料を作成したり、研修・講演をさせていただいたり、様々な企業の方とやり取りをしたりと、元気に活動できていることに感謝しています。



CSねっと企画合同会社
代表 長嶺 堅二郎