

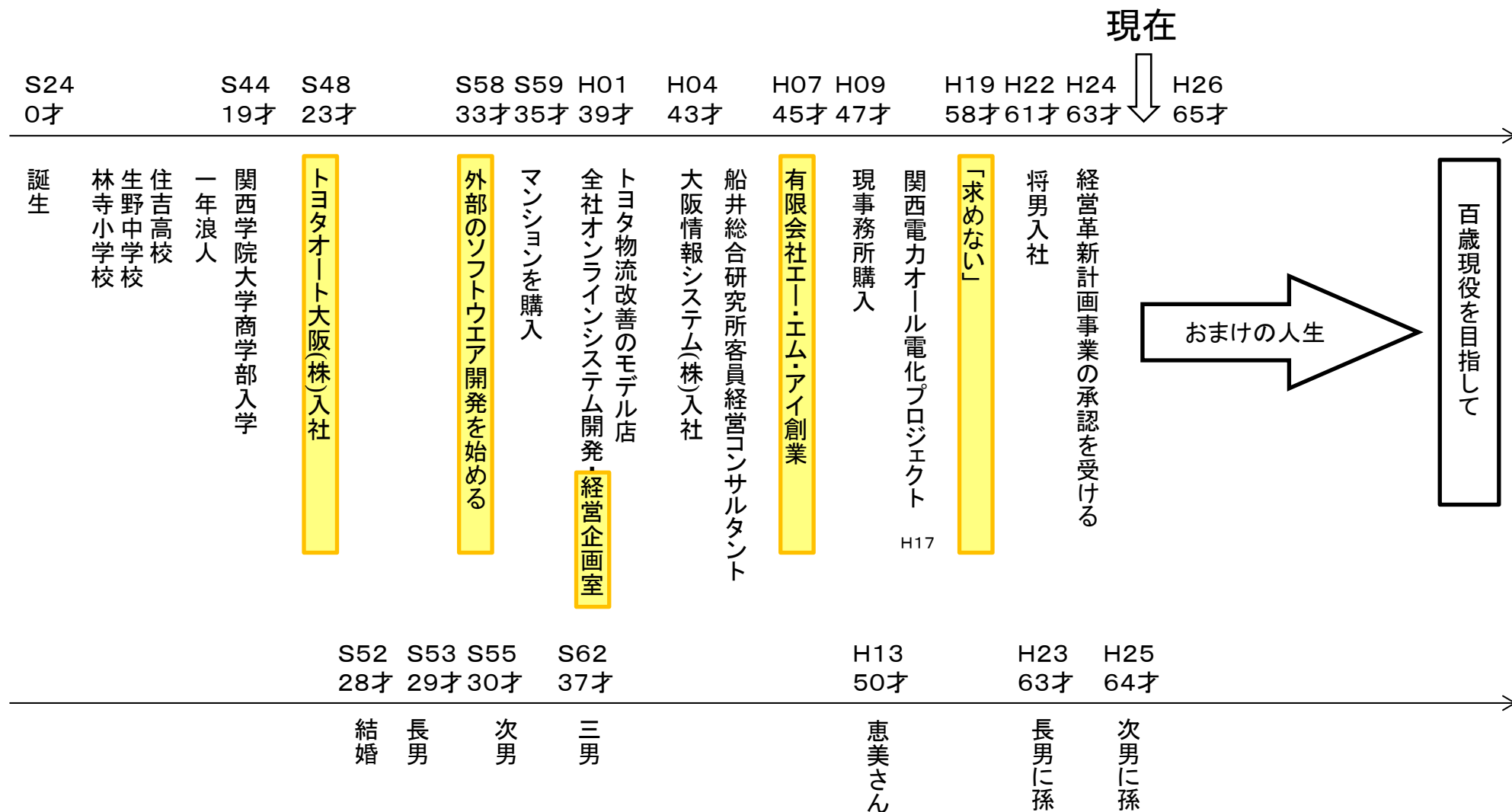
ちよつとの差で
『おまけの人生』を
Enjoy&Fun

平成25年 9月 19日



「未来」へ確かな「変革」・・・AMIの使命
有限会社エー・エム・アイ

1. 人生の軌跡

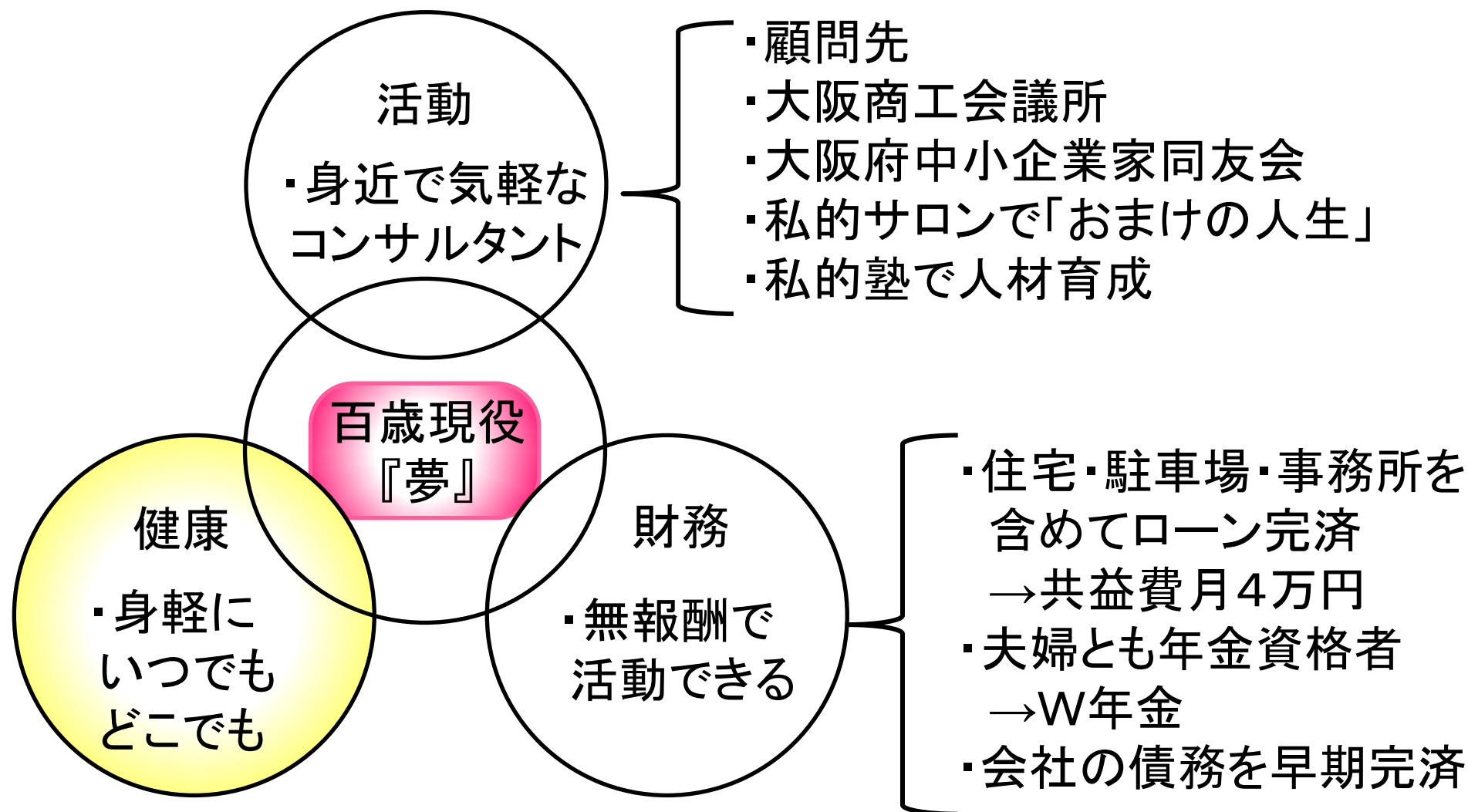


戦略的に人生を変革して来た！



「未来」へ確かな「変革」・・・AMIの使命
有限会社エー・エム・アイ

2. Richな「百歳現役」人生設計



「夢」: 禅宗のお坊さんのようなライフ・スタイル！

3. 健康の為の新しい習慣

最近、始めた新しい習慣

1. Facebook
2. ダイエット & ウォーキング
3. カラオケ
4. 人生の転換期

Enjoy&Fun → enjoy: 楽しむ、fun: ふざける

4. Facebook・・・①



棚野 正喜

おはようございます。

8月8日(木)

今日はお客様でシステムの打ち合わせ&ダイエット&3S+i

さあ、今日も一日、明るく元気に希望を持って張り切って行きましょ
う。

えいえい、おー！

いいね！・コメントする・



平井 岳博さん、森下
言っています。



寺尾 一郎 正喜さ
2時間前・いいね



森下 幸信 おはよ
体調の維持に気を
今日もよろしくお
39分前・いいね！



棚野 正喜

本日のダイエット報告

朝：パンとコーヒー、バナナ、ヤクルト他で589Kcal

氏神様30分コースで▲150Kcal

昼：ほっともっとの「のり弁当」他で778Kcal

桑津30分コースで▲150Kcal

...

もっと見る

いいね！・コメントする・シェア・宣伝する・10時間前・



平井 岳博さん、山元 茂弘さん、米田 義司さん、他3人が「いいね！」と
言っています。



コメントする...



トヨタで学んだサイクリックな生活スタイルを目指しています。

4. Facebook・・・②

たまに「トピックス」を書きます



棚野 正喜

来月の大阪商工会議所の経営サロンで1時間スピーチの時間を頂いてい
ます。

テーマは「ちょっとの差」です。

私の信念である「凡事徹底」=Σ(ちょっとの差)をお話します。

「当たり前」のことを「当たり前」としてやるのが「凡事徹底」。

それをやり続ける源

少しの工夫を加え続い

ンディングとなりま

実践の哲学として、私

いいね！・コメントする



平井 岳博さん、森
言っています。



コメントする...



棚野 正喜

10時間前

19年前に船井総研で勉強した時に船井さんのコンサルタント日報には「本日のル
ール化」という欄がありました。

毎日の中で気づいたことを書いていた。

独立してからこの「本日の気づき」は「花まる」として続けていました。

今日のよかった事を思い浮かべて一日を終わるようにしていました。

最近「本日のダイエット報告」ですが、実は、「気づき」のルール化も続けてい
ます。

まだまだ新米と頑張っていきたいです。

いいね！・コメントする・宣伝する・シェア

平井 岳博さん、山元 茂弘さん、米田 義司さん、他5人が「いいね！」と言っています。

サイクリック＝平準化＋標準化＋整流化

食事の写真は載せないようにしています



羽野 正喜
7月24日

今日も中小企業家同友会の例会、住吉住之江支部。
写真は発表される生野天王寺支部の昭和交易の山元社長です。
先月、商工会議所の経営サロンでお話を聞いてファンになり「追っかけ」をしました。
食料品を輸入し加工して販売されているのですが、先代からの歴史を朴訥とお話されて、さらに魅了されました。
ちゃんと、社員さんもベテランと新人の2名も出席されての発表には大感動の心に響くものがあり、さらに、ファンになりました。
... もっと見る

写真にタグ付け 位置情報を追加 編集

いいね！ · コメントする · 投稿のフォローをやめる · シェア · 編集

食事ネタの写真は載せない！

5. ダイエット&ウォーキング・・・①



FB開始

ダイエット宣言

この時、横浜の方から「公開ダイエット」と突っ込まれた！

何事も一人だけでは変わらない！

5. ダイエット&ウォーキング・・・②



棚野 正喜さん
2012年5月28日

レコーディングダイエット開始

今、カロリー計算したら、私は、1日、1752カロリーという事です。
今日、食べた食事を思い出しながら、接種カロリーの計算表
http://homepage2.nifty.com/WM/calorie/cal_ctl.htm
で計算すると1720カロリーとなった。
外出してお客様と昼食をご一緒にすると押
これはダイエットが難しい。ピンチ！
明日からもっと厳しくしないと・・・！

モデル化



棚野 正喜
2012年6月30日

ビジネスモデルって言いますが、決め手は再現性です。

同じよう に、私流のダイエットモデルを確立しつつあります。

- 1) レコーディングダイエット法をネットで検索しながらカロリーをエクセルに記録。
 - 2) その状況をF Bで公開して、友人に監視して頂く
 - 3) 実は「ナイシトール」も服用して脂肪分の分解を促進。
 - 4) 運動ダイエットで22分ウォーキングで100カロリーを消化
- という4層で行っています。

最近、腹凹法を取り入れる！

ナイシトールは半年前から服用していたのですが、逆に太って「ひざ」が痛くなって、たまらなくダイエット宣言しました。
... もっと見る

「知好楽」⇒「科学性・客観性・人間性」⇒「Enjoy & Fun」

5. ダイエット&ウォーキング・・・③



栩野 正喜

2012年6月28日

今、東大阪のお客様から帰って来て夕食中。

嫁さんのオムライス（これが美味しい）と肉ジャガ！

どちらも高カロリーなのでネットの写真を参考に減らして、嫁さんに食べてもらいました。

オムライス：700⇒560、肉じゃが：500⇒220

これで目標がクリアできる計算。

しかし、ちょっと、空腹感があるので、阪神逆転せー！！とつぶやいています！！

カナダ在住の女性から
運動のアドバイスを
受ける

いいね！・コメントする・宣伝する・シェア



栩野 正喜

2012年6月28日

ウォーキングを取り入れる！

ダイエット・ピンキーにある計算式では、私の場合、
通常生活では2354カロリー、基礎代謝が1804カロリーである。
1日あたり▲550カロリーなので、月▲2.3kg・・・①ペースである。

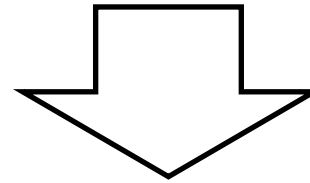
大体、目標1804カロリー/日は実践できるようになってきた。

次のステージは、ウォーキングによるカロリー消費である。
私は、通常歩行の場合、
体重×METZ（3）×時間なので、私の場合、1時間に270カロリー
なので、100カロリーで22分（約1.5km）の計算。
... もっと見る

必ず、転機がある！「転機」＝「チャンス」の主義で即実行！

5. ダイエット&ウォーキング・・・④

自宅⇔事務所 直線で313m



1. 氏神様30分2.5kmコース
2. 桑津30分2.5kmコース
3. 勝山通り30分2.5kmコース
4. ハルカス30分2.5kmコース
5. 四天王寺30分2.5kmコース

30分2.5kmで150カロリー(20g)

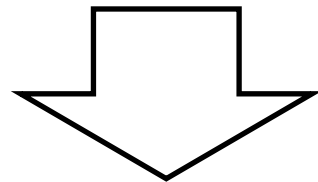


事務所

自宅

「品質は工程で作り込め」・・・日常生活の中でウォーキング。

その他のロング・コース



1. 鶴橋駅折り返し氏神様70分6.6kmコース
2. 桑津経由寺田町40分3.5Kmコース
3. 玉造駅折り返し氏神様100分8.8kmコース
4. 杭全経由コーナン60分5.0kmコース
5. 杭全経由ハルカス70分6.5kmコース

休日などでロング・タイム・ウォーキング！

5. ダイエット&ウォーキング・・⑥

レコーディング・ダイエット法・・①

朝食			昼食		夜食				
パン	211	310	のり弁当	708	野菜炒め	217	鶴橋駅70分	6.6	400
珈琲	43	43	がりがり君	70	コロッケ	370	桑津40分	3.5	200
バナナ	72	36			ごはん	140	杭全ハルカス	6.0	500
ウインナー	55				桃	50	杭全ベルタ裏ルソアス	6.5	400
たまご	85	150					玉造駅100分	8.8	528
味噌汁	41								
ヨーグルト	71								
ヤクルト	50	50							
コロッケ	185								
オムレツ(千恵子)	398								
小計		589	小計	778	小計	777			
ウォーキング		-150	ウォーキング	-150	ウォーキング				
小計		439	小計	628	小計	777			
1日合計	2144	1844	大起水産	656	ひれカツ	103	巻きすし	64	
目標カロリー	-300	1953	パン	211	オムレツ	220	いなり寿司	124	
《差》		-109	玉子サンド	134	サイダー100	42	ザルそば	332	
			ホットドッグ	194	たこ焼き	32			
1kg		7200	回転焼き	191	ハム1枚	12			
@日		240	マカロニサラ	30	ウインナー	48			
			ハムサンド3/	120	たこせん	150			
塩飴		18	そうめん	178	お好み焼き	518			

ビジネス・モデル＝「科学性・客観性・人間性」×「再現性」

5. ダイエット&ウォーキング・・・⑦

レコーディング・ダイエット法・・・②

07月16日	火	1884	-69	○	81.8			2.5	124.8	62.4	51.6	16
07月17日	水	2161	208	X	82.3			5.0	129.8	64.9	54.8	17
07月18日	木	1646	-307	○	82.7			5.0	134.8	67.4	58.1	18
07月19日	金	2047	94	X	81.7			2.5	137.3	68.7	61.3	19
07月20日	土	1810	-143	○	82.3	60	0.6	10.0	147.3	73.7	64.5	20
07月21日	日	1696	-257	○	82.2			10.0	157.3	78.7	67.7	21
07月22日	月	1961	8	X	82.2			5.0	162.3	81.2	71.0	22
07月23日	火	1995	42	X	82.2			5.0	167.3	83.7	74.2	23
07月24日	水	1738	-215	○	82.9			7.5	174.8	87.4	77.4	24
07月25日	木	?	#VALUE!	X	82.8			5.0	179.8	89.9	80.6	25
07月26日	金	?	#VALUE!	X	83.5			5.0	184.8	92.4	83.9	26
07月27日	土	2255	302	○	82.6	61	0.3	7.5	192.3	96.2	87.1	27
07月28日	日	1610	-343	○	81.6			10.0	202.3	101.2	90.3	28
07月29日	月	2546	593	X	81.4			0.0	202.3	101.2	93.5	29
07月30日	火	2129	176	X	81.7			5.0	207.3	103.7	96.8	30
07月31日	水	1726	-227	○	82.6			5.0	212.3	106.2	100.0	31
08月01日	木	1549	-404	○	82.0				7.5	3.8	3.2	1
08月02日	金	1634	-319	○	81.9			5.0	12.5	6.3	6.5	2
08月03日	土	1600	-353	○	81.4	62	-1.2	11.6	24.1	12.1	9.7	3
08月04日	日	1949	-4	○	81.4			11.3	35.4	17.7	12.9	4
08月05日	月	2226	273	X	82.1			2.5	37.9	19.0	16.1	5
08月06日	火	1917	-36	○	82.0			5.0	42.9	21.5	19.4	6
08月07日	水	1844	-109	○	82.2			5.0	47.9	24.0	22.6	7
08月08日	木		-1953						47.9	24.0	25.8	8
08月09日	金		-1953						47.9	24.0	29.0	9
08月10日	土		-1953						47.9	24.0	32.3	10

PDCAサイクル＝「継続」＝「才能」＝「愚直」

5. ダイエット&ウォーキング・・⑧

ダイエットの基本コンセプト

4

1日の消費カロリー計算

普段消費してるカロリーは？



年齢、性別、体重、活動強度などを入力して、計算を押してください。
普通に生活して1日で消費されるおおよそのカロリーがわかります。

年齢	64 歳
性別	☒ 男性 ☐ 女性
体重	82 kg
活動強度	☒ 低い ☐ 高い ※活動強
現在	☐ 妊娠中

4

1日の消費カロリー計算

普段消費してるカロリーは？



あなたの普段の1日の消費カロリーは、

2171.52 kcal

どうでしょうか？

あなたが普段の生活で1日に消費されるカロリーの目安です。
基礎代謝量とあわせて参考にしてみてください。

1 日 合 計	2144	1844
目 標 カ ロ リ ー	-300	1932
《 差 》		-109

$$2172 - 240 = 1932 \text{ カロリー}$$

毎月1kg減量するには、1日の消費カロリー—240カロリーで抑える！

『心の鏡』

外形のゆがみには、なかなか、
気づかないけれども、
鏡を見れば、外見のゆがみに
気づく事ができる。

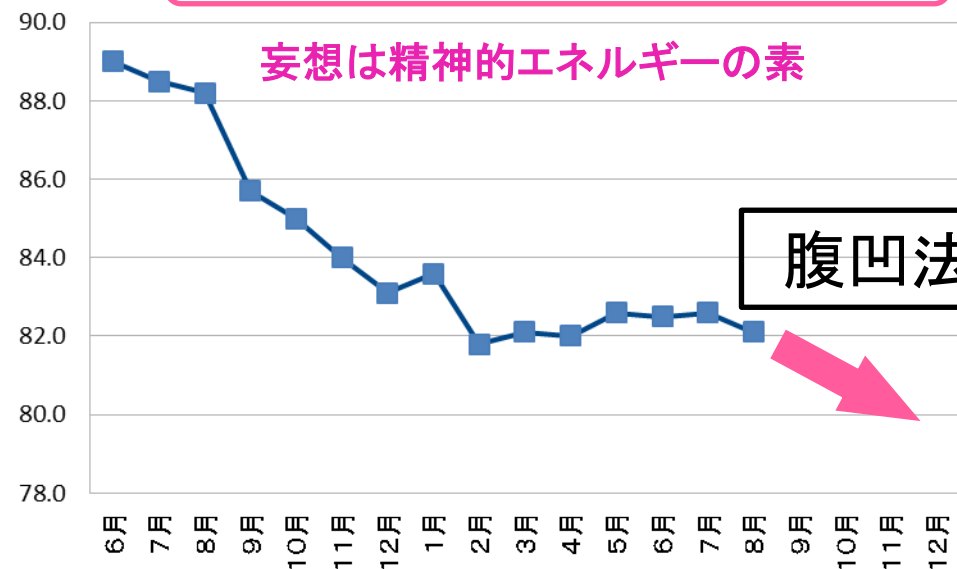
心の中は、
鏡では映し出すことはできない。
いつも「心」の中に鏡を持って
注意をしよう。

1989年 竹中工務店 現場掲示

怠惰になりそうな時に
自分を戒める信念を
明確にもっておく。

例：月間200Km
：BMI25=75kg

スマートになった姿！



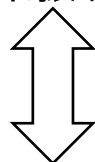
健康なBMIは18.5～25.0、標準は22なので67Kgが最終目標！

5. ダイエット&ウォーキング・・・⑩

論語の「知好楽」に示す
多くの知識の中から
好きなことを選択して
集中すれば楽しくなる！

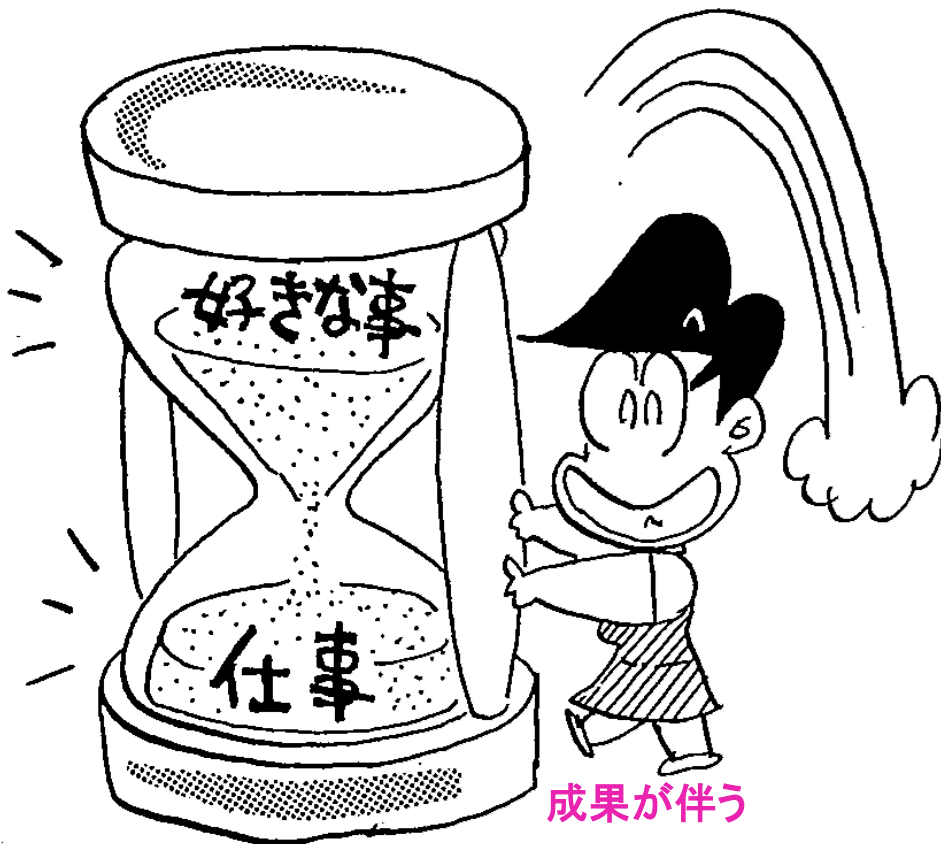
反復能力＝才能の大きさ

王選手：素振り1日1000本



3割の壁を
異常値法で突破！

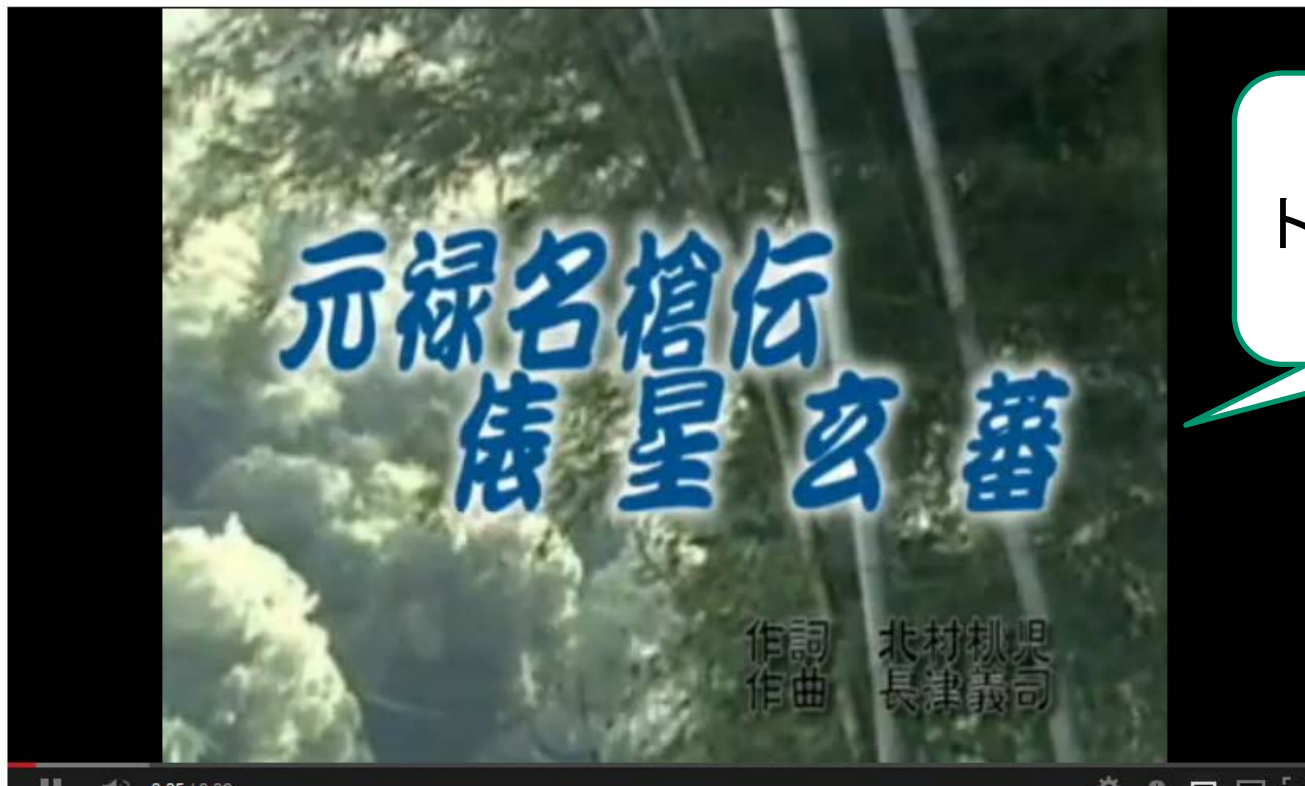
他 選手：素振り1日800本



Enjoy & Funのコツは「異常値法」で集中3回を実践！

6. カラオケ・・・①

自宅でPCでカラオケを始める

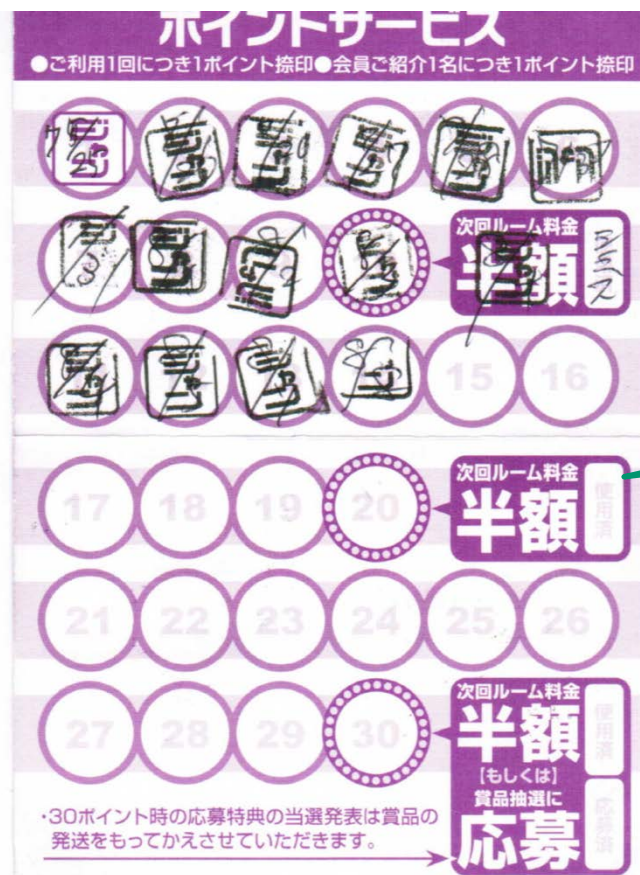
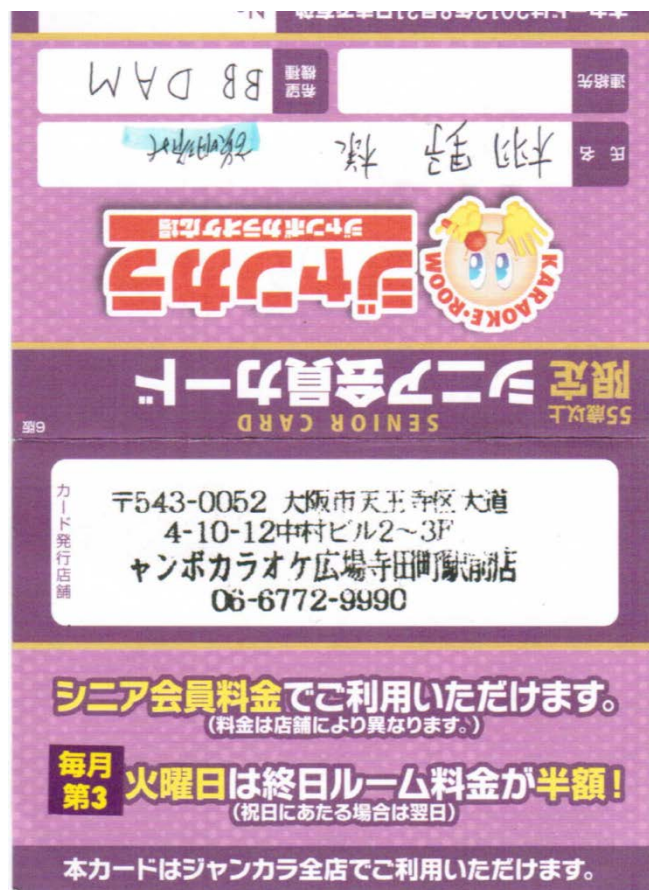


今年の
トヨタOB会で
披露

去年のOB会ではカラオケを披露できなかった。

6. カラオケ・・・②

ジャンカラのシニア会員を知る

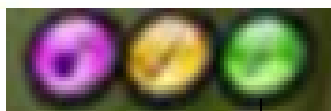


平日、昼間30分100円
土日、昼間30分150円
と格安！

ウォーキングの後でフリードリンクを飲みながらカラオケ！

6. カラオケ・・・③

DAM精密採点を知る



ビブラート
シャクリ
音程

俵星玄蕃で80点、
赤星源蔵で79点
アンコ椿は恋の花で88点
さよならはダンスの後は82点

音程一致率が最大の課題！

私を変えた「言葉」



著者：加島祥造（英米文学者）

1923年1月12日生まれ

1990年より伊那谷に独居

2007年「求めない」出版

おすすめコメント：

人生を豊かにする「求めない」で始まる詩集

「求めない——すると、本当に必要なものが見えてくる」

「求めない——すると自由になる」。

詩人、アメリカ文学者であり墨彩画家、そして近年は「老子」を

現代語に翻訳して大きな支持を得ている加島祥造氏が

日々書きとめてきたすべてが「求めない」で始まることば。

「何かが欲しい、手に入れたい、誰かのようにになりたい、誰かにこうしてもらいたい」——人は誰でも求めます。

まったく求めないでいることは難しいけれど、

信州・伊那谷の自然になかでくらす83歳の著者は、

「ほんの3分でいい、求めないでごらん。不思議なことが起こるから」と語りかけます。

「求める」ことに追い立てられ、強いられる時代に生きる私たちが、心平安に、幸せに生きるための知恵が詰まった珠玉の詩集です。

人生で一番大きな自己変革！

7.「おまけの人生」..②

AMIコンサルティング Fresh & Hot 情報通信

Vol. 324
平成21年9月16日(水)
AM8:00 発行 BY イクサバウト
毎月第1・3水曜日発行

発行: 有限会社エー・エム・アイ 大阪: 大阪市阿倍野区天王寺町北1丁目8-47-411 東京: 東京都板橋区徳丸2丁目7-29-405

「おまけの人生」..完

1.「先輩に学ぶ」

このシリーズも最終回を迎えました。7月に還暦を迎えて、これからの10年を描いて来ました。私は、10年先を考える際に、孔子の区切り感と先輩の姿を合わせて考えるようにしています。60代は、「耳順」という事で若い人のパワーを引き出す方向にチェンジし、70代の「従心」に向けて準備を始める必要があるのです。

また、先輩の状況を見るとK社の辻相談役と広島の本木原会長がロール・モデルと思っています。辻様は、気軽にお客様を訪問して情報交換しながら、自社に案件を持って来ておられます。本木原様は幅広い活動をされていますが、最近では私塾を開講されて啓蒙活動をされています。

私は、8月5日の321号で「コンサル・サロン」という構想を描いていますが、この元は、本木原様の活動であります。辻様のように気軽にお客様を訪問するというのも一つの方法と思いますが、どちらかと言うと本木原様のよう集まってもらって、多人数でワイワイガヤガヤをしたと思っています。

2.「サロン」でやり方を変える

小さなコンサル会社を経営していますので、生涯現役という事が可能なのですが、「不進不存」というように進化し続ける事が重要なのです。ところが、年齢的にアラカンという世代になるので、自力で自己改革をし続ける事が難しく、どうしても保守化という事が避けられないのです。以前にもタナベさんの「革新」という訓「自分を変え、やり方を変え、リズムを変えよう」をご紹介しますが、私は、「やり方

を変える事がキートと考えています。

幸い、事務所は自己所有なので、自由に変更できます。中央の見取り図は、ラフに書いて見たものです。通常は、4〜6名位にしておき、Max8名(全部のイスを使う)までが可能とイメージしています。会議テーブルとイスを購入する必要がありますが、その他は、今ある什器で賄えるので、そんなに大きな投資にはならないと思っています。



です。

プロジェクトで写し出した映像を元に全員でワイワイガヤガヤしながら発散的に議論して、いろんな可能性を発見するのも面白いと思っています。今でもお客様と「夢を着に」というプレストを行っています。これをいつでも実施できるようにするので楽しみにしています。気楽な交流かつ発散型で「自分発見」のサロンになれば楽しいと思っています。「還暦」を迎えて、こんな「夢」を描いて来ましたが、これからの10年で実現して行きたいと思っています。

19日からの5連休は如何されていますか?

19日から5連休の会社が多いと思います。当社は、お客様のお手伝いでインテックス大阪で開催される「ペット博2009大阪」(19日〜21日)で似顔絵名刺づくりを行います。私は、マンション住まいでペットを飼っていないので、よく理解できないのですが、犬と散歩されている方々を見ていると非常に可愛いられているのを見ますとペットの写真やポートレート・名刺などというニーズがあるというお客様の意見にも「そうかな?」と半信半疑ながらも心が動いています。関心がないというのは恐ろしいものです。せめて、この3日間は、ペットが好きになって頑張りたいと思っています。 桐野(トノ)

前澤さんのコラム

回転の方向を示すとき、「右回り」「左回り」という言い方をしますが、これはどういう定義なのでしょう。先に答えを言いますと、右回り=時計回りです。

ではなぜ右回り=時計回りなのか。時計の内側から見ると、針は確かに左から右に回っているのですが「右回り=時計回り」なのですが、外側から見ると、針は左の方に向かって動くので「左回りじゃないのか?」と思ってしまう。という見方をするので、右回りか左回りか混乱してしまいます。

答えは「回転するものの中心点から見て右に回れば右回り」だそうです。陸上競技は左回りで、競馬は右回りということ。しかしこんなややこしい言い方をせずに「時計回り」「反時計回り」と言った方が通じやすいのでは?と思います。

ややこしい言い方という。東京の電車の「こんどの電車」「つぎの電車」ですが、これは「こんど」が先らしいです。最初見かけたときは本気で迷いました。「今度=このたびと変換すると答えは出たのですが...」最近では指摘があったのか「先発」「次発」に書き換わっているようです。

トピックス

当社は、10月21日22日大阪商工会議所・天王寺阿倍野支部で「今さら聞けない管理者の為のPDCA管理セミナー」を行います。昔、トヨタの錦本先生から「牛追いの原理」を習いましたが、集団を方向づけ引っ張る牛は頭で決まるのです。これは、何千頭の集団であっても原理は同じなのです。

「今さら聞けない...」とあるように、当社の業務改善コンサルティングの経験を通して蓄積した「PDCA管理」のノウハウをベースにして事例を中心にしてお話を進めるものであります。当セミナーでは、問題点の発掘の仕方からグループ・マネジメントと現場を巻き込むMMQC活動までをご紹介します。

「たかがPDCA、されどPDCA」です。今、貴社の窮地を切り開く提案や行動が始まっているでしょうか。丁度よいタイミングと思います。貴社のマネジメントのあり方を含めてヒントが満載のセミナーを目指しています。「ちょっとした差」で貴社の現場がイキイキと再生します。そんな事例をご披露いたします。

E-mail: info@web-ami.com

URL: http://www.web-ami.com

バックナンバーを掲載中!

「愛語回天 花まる人生塾」

当社の無料メルマガです。「愛語」とは、相手を思っている言葉です。その言葉に感動して、相手の行動が変わって「運命」が変わって行くという意味です。

「障子を開けよ! 外は広い」

ブログを公開しました。タイトルは豊田佐吉翁が息子喜一郎にかけた言葉。この結果、今のトヨタ自動車が生れたのです。

「AMIメールニュース」

メールアドレスが分かっていない方に送信中。メルマガ・ブログ及び当ニュースは、当社のホームページ <http://www.web-ami.com> にてご覧になれます。

営業品目:「業務改善」コンサルティング・到達系 市場データ100万件によるFax & Web2.0マーケティング 情報システム構築コンサルティング お問合せは、電話06(6713)4161(代表) Fax06(6713)4162 東京:電話&FAX 03(5920)5801 までお気軽に

平成21年7月Vol.319~324で「おまけの人生」をシリーズ特集!

7.「おまけの人生」・・・③

「おまけの人生」の変遷

平成21年7月	「おまけの人生」
平成22年8月	将男が入社
平成23年3月	前沢さんが次男と結婚で上京 スカイプで仕事の打合せ
平成24年3月	大阪府中小企業家同友会に入会
平成24年5月	ダイエット開始
平成24年7月	経営革新計画事業承認 PCカラオケ開始
平成24年10月	勧業展に出展
平成25年3月	ジャンカラー人カラオケ開始



事業継承の日を夢に

現役を行いながら第2の人生を始める！

7.「おまけの人生」・・・④

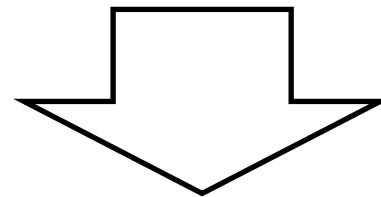
1 : 1.6 : 1.6²の法則



1.0・・・ゴール・イメージが湧かない状態

1.6・・・やる事が分かった状態

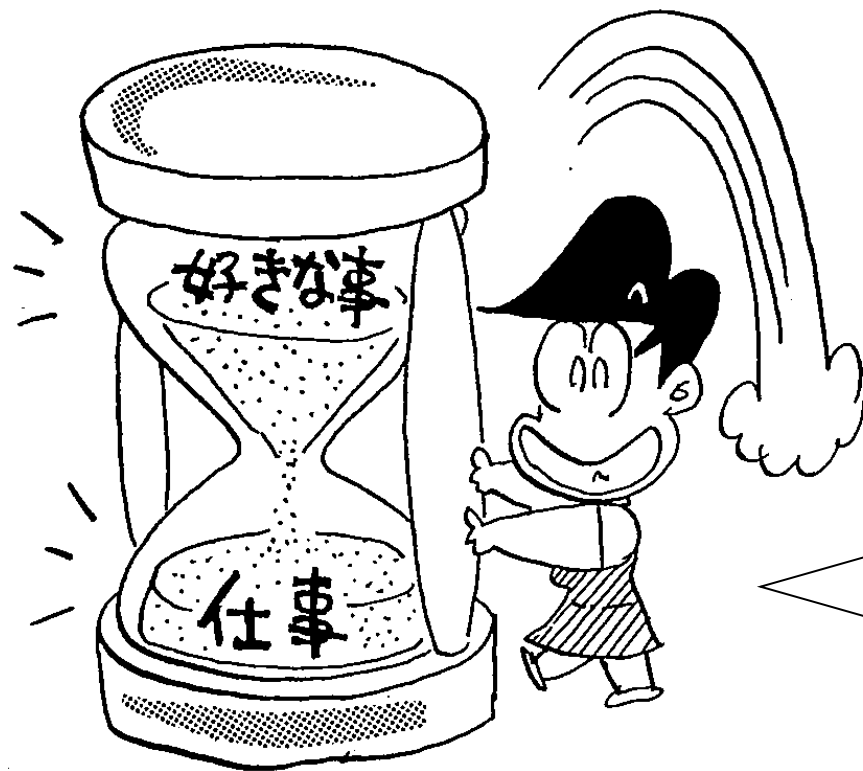
1.6²・・・Do-Whyが腑に落ちた状態



「求めない」で1.6²の状態へ！

Enjoy & Fun → 「求めない」で「いたずらっぽく」&「楽しむ」！

「おまけの人生」の展望



1. AMIの基本理念

Advanced Management with Information

2. NASAの理念

New Aggressive Sales Actions

3. 「求めない」

「凡事徹底」: サイクリックな生活スタイルの中でEnjoy & Fun !

次世代のAMIのビジネス・モデル

クラウド・ソーシング

販売促進コンサルティング

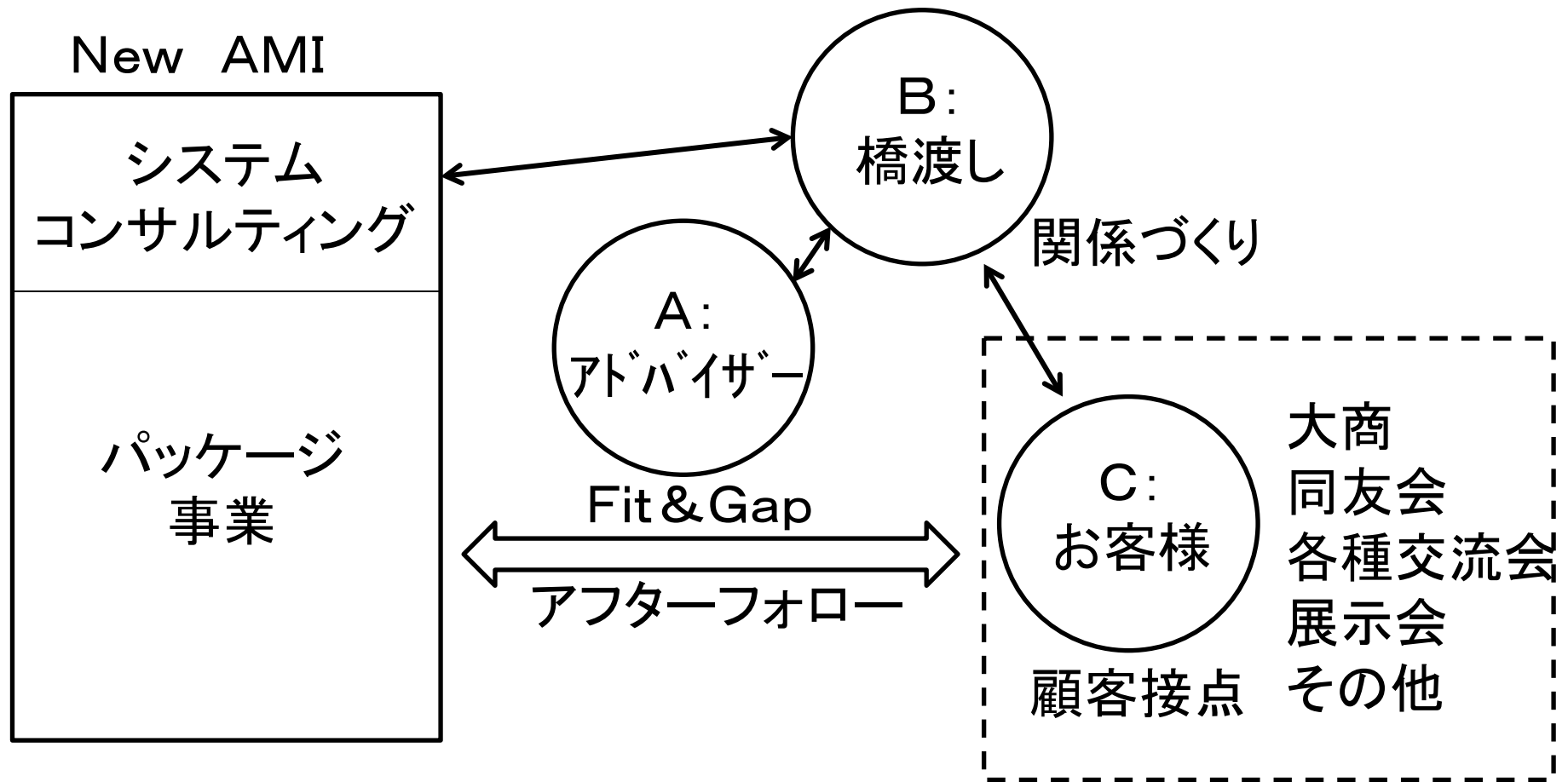
- ・Faxちらし・3段活用マーケティング
- ・Web、ちらしなどのコンテンツ・デザイン

ソフトウェア事業

- ・CRMソフト「営業マネージャー君」
- ・販売管理ソフト
- ・その他

クラウド時代に敢えて中小企業をターゲットとして販路開拓！

強みを最大に活かすABC戦略



第2の人生を「CRM-SFA」の普及でEnjoy & Fun

10月の勧業展に出展します！

経営コンサルティングの現場から生まれたCRMソフト・平成24年度「経営革新計画」事業に認定された

貴社の悩みを解消する NASA・CRM 営業マネージャー君

NASA: New Aggressive Sales Actions CRM: Customer Relationship Management

全ては日報入力から始まります
・営業は納品が仕事ではない
・コンテンツ内容を顧客
・納品は販売システムから取り入れる
＜顧客コンタクト状況＞ コンタクト状況を見える化

＜新規顧客フォロー状況表＞ 新規顧客のフォロー状況を見える化

SP: Subject (見込・案件が生じた段階)
PP: Prospect (見込・見込み段階)
「事実」は命令する
「保守」は顧客2割の原則
2つの表で推進！

＜顧客別先行管理表＞ 目標とのギャップを見える化

平成24年度「経営革新計画」承認事業者
■ 大塚本社 〒545-0001 大塚市阿倍野区天王寺町北1-8-47-411
電話: 06 (6713) 4161 Fax: 06 (6713) 4162
■ AMI 有限会社エー・エム・アイ 東京 千174-0045
東京都板橋区西台1-3-16 電話: 03 (5920) 5801

日報報告から見込管理さらに販売管理まで

シームレスにつながる！

経営コンサルティングの現場から生まれた
営業マネジメントシステム！

＜営業マネージャー君の特長＞
・同一、営業員に負担をかけずに
・システムで自動的に経営管理
・予算目標に対して過不足を把握
・受注・PP・SPの中からコストする事で
・予算達成のシナリオを共有化する風土を醸成！

＜見える化で先行管理＞ ここまで見える化するとは素晴らしい！

業績見込 = 売上 + 受注残 + PP + SP + 日銭

今、お使いの販売管理システムと連動して運用できる営業マネジメントの「パッケージ」ソフトです！

実質的なスタート台に立ちます！