

1  
January 2025  
VOL.183

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

# ishin-déns hin

Let's コミュニケート!  
あけましておめでとうございます。

きおく画伯  
おめでたい人  
社長と行こう! こっそり食堂  
ゆく年の締めくくりに

水野印刷工芸  
社内報

ミデコの日々の取り組みを  
知っていただくため、  
社外にもお配りして  
います。

みかわんこ▶



特集

## ミデコの堤防アート、完成!

謹賀新年!

# ニコの堤防アート完成!



去る2024年は、蒲郡市の市政70周年にあたる年でした。それを記念して昨年末に開催された、市民参加型の堤防アート制作事業。蒲郡商工会議所～港橋北詰交差点までの堤防に、素敵なアートが誕生しました。

昨年11月に1ヶ月間かけて多くの市民が参加し、完成した堤防アート。実はこの場所には、これまで33年前（1991年）の市内小学6年生が描いた壁画がありました。年月が経ち、汚れや剥がれによってほとんど見えなくなっていた33年前の壁画。この度市政70周年を記念して、古い壁画を書き直し、新しい堤防アートが誕生しました。

テーマは「蒲曆（がまこよみ）-30年後も愛し続けたい蒲郡」。蒲郡の24節気72候をイラストにしました。事前に応募した市民グループのテーマに沿ったオリジナルイラストと、オープン参加（色を塗る

だけ・マルを描くだけなど）の市民がみんなで完成させたイラストを合わせて72の蒲郡の姿が1つの絵になっています。

私たち水野印刷工芸は、夏のエリアの「西浦シーサイドロード」で参加。社長の愛犬ゆきちゃんがシーサイドロードを散歩したり、社員の車に乗って（社員全員、自分の車を描いています）景色を楽しむ様子を6mの堤防に贅沢にねじ込んで表現。晴れた日にはこの場所から見ることもできる富士山（夏には見づらいようですが…）や、三河湾でよく見られるスナメリもこっそり描かれています。また、左右の別グループのイラストをこっそり拝借し、お隣さんと自然に絵が繋がるように工夫したのも見どころの一つです！通り掛かった際には、ぜひ見てみてくださいね。

今後、市政100周年、つまり30年後まで残る予定の今回の堤防アート。30年後も素晴らしい蒲郡であることを願っています。

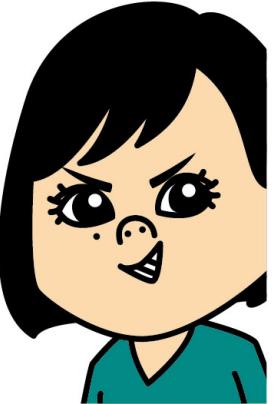


# ミデコラム

今月のにわか編集長  
足立直子

にわか編集長とは!?

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。特集ページの執筆や、みんなのコラムにコメントをつけたり小コーナーの原稿をまとめるのが主な仕事です。



ミデコ社員ひとりひとりが、  
それぞれの個性を活かしたコラムを掲載!



第150回

## 座禅、はじめました。

ずっと気になっていた座禅、思い切って始めました。名古屋にある臨済宗妙心寺派「徳源寺」で土曜日の夜に開催される座禅会「直心会」に参加してまいりました。初心者は早めに来るようにとのことなので、開始30分以上前に到着。が、お寺は既に真っ暗。照明も少なく、座禅会の案内看板などもなく、どこに行けばいいか分かりません。遠くを見ればうっすら明かりが。修行僧の影が見えたので、声をかけ案内していただきました。初心者は座禅の作法、姿勢などのイロハを教わり、すぐに実践です。座禅はただ一心に呼吸を数え、際限なく湧き上がる念を振り払い続けます。呼吸を数えている途中で雑念が生じればまた1から数え直します。呼吸は長くゆったり、そして静かに深呼吸を行い、1回1回空気を味わうように呼吸に集中していきます。しかし、雑念を抑えるのは至難であり、すぐに考えが巡ってきます。「寒いな、足がしびれるな、今何時かな、夕飯何食べようかな…」無意識に様々な思考がとめどなく巡ってきます。「考える」より「考えない」ことの方が難しいと実感し



▲徳源寺HPより

た次第。1セット25分+5分休憩を4セット行います。お寺の寒い環境に素足でひたすら座禅。不思議なのは座禅中は問題ないのですが、休憩になった瞬間身体が震えるのです。おそらく「寒い」という意が生じ、それに身体が反応しているのでしょうか。一心に取り組み、3セット目あたりから不思議な感覚が生まれました。妙な浮遊感、心地よさ、スッキリとした開放的な気分に包まれていきました。初心者なりに座禅の効果を実感。4セットを終え、般若心経を読經、回向文を読み終了です。

今回参加したのは「体験会場」ではなく「道場」であり、雲水と共に修行する場でした。故に座禅体験とは違い、厳しめです。当日の僕の服装がフード付きのパーカーでしたので、「場違い」とあると強めに注意されました。座禅体験の軽いノリで参加した自分としては、少し困惑。しかし、この厳しさ嫌いじゃない。雰囲気も和気藹々というよりも切磋琢磨という感じで、凛とした心地よい緊張感がありました。

名古屋なので気軽に受けませんが、定期的に修行に参加し、自身の心を直す機会としたいと思います。

ちなみにこの徳源寺、織田信長の次男信雄が建立した由緒ある寺院で、相撲の名古屋場所が行われる際は力士の宿舎となるようです。また、枯山水の庭が美しく禅宗ならではの凛とした美しさにあふれています。都会の中にあるにもかかわらず非常に静かな名刹です。

### にわか編集長コメント

数年前、私も本格的な座禅を体験してみたいと福井の宿坊に宿泊したのですが、集合時間を間違え、起きていたのに寝坊した人みたいになって参加できなかったことがあります。リベンジしたくなりました。



第149回

## 2024、ラストは『正体』

2024年のメ映画は…

『正体』に決めて鑑賞してきました。

サスペンス好きなんです、私。事件の二オイに敏感なんです。この映画、主役がまだ誰か発表される前から「観よう」と思ってたのでそれこそ今年の長い長い夏が終わるあたりからずっと寝かしておりました。

で、いざ! となったら、日程調整がなかなか合わずそうこうしているうちに、「ネタバレ未遂で炎上さわぎ」みたいなネットニュース見ちゃったんですよ… 読まなきゃよかったんだけど… 読んじゃうよね… したら…

・何年か前にテレビで中居正広さんが主役でドラマ放送していた

・リメイクなので、結末は大体の人は知っているという知らない(今までいた)かった情報を入手。中居君でドラマやってたやつか… ちょっと下がる→

いや、中居くんのドラマは「私は貝になりたい」や「砂の器」でいい作品だつてわかってますよ。わかってるけどさ… そっか… ドラマでやつてたやつか… → 結果的には、このトーンダウンで少し冷めた目



で見たのがよかったのか(←失礼)、大満足。横浜流星よかったです。

ストーリー自体は、大きな意味でパターン化した感じ。それがかえって安心して見られた。何だろう… やっぱり最後は「よかったよかった」で締めたいのかな、私。

変な日本語だけど、ちゃんと泣けました。これに尽きます。そして、(例のネタバレ炎上で話題になったシーン)刑事の山田孝之と対峙する場面があるんですが、その繪ヅラが… 山田孝之に視点を合わせてから横浜流星を見ると…

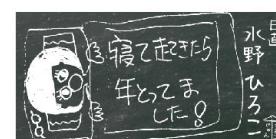
「クビ長っ!」

結局一番強く残ってる印象が、それ。横浜流星の異次元なスタイル。オットも似たようなものだったようで、劇場を出た最初の感想が「あんなかっこいい犯罪者はいねえな」でした。

2024年最後の映画は、ただただ「横浜流星はスゴイ」… これですわ。

### にわか編集長コメント

2025年の大河は横浜流星主演の「べらぼう」ですね。1年かけてそのかっこよさを拝ませていただきたいと思います。楽しみですね。



第149回

## 達成感ある一年に!

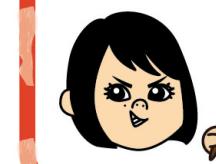
なーんにもしていないのに時間が過ぎていく。そして2024年も終盤。毎日バタバタと過ごし何も成し遂げないうちに一年が終った。お盆のころ、カレンダーの注文の時

# きおく画伯

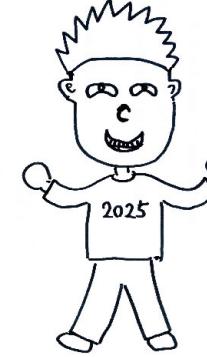
第102回

お題 山田くん(ちびまる子ちゃん)

描いた人 山本さん



新年号ということで、なんとか絞り出した“おめでたいキャラクター”が山田くんでした。山田くんのように常にポジティブに、あははと笑える年にしたいですね。



大先生が幸田町に講師としてやってきたのは11月初めのこと。物心ついた頃からのG党だが、元プロ野球選手の貴重な体験談を聞けるとなれば話は別。チケット先行販売開始直後に速攻で申込をした。1977年生まれ、鹿児島県出身。小学3年生からソフトボールを始め、6年生時には全国大会に出場。中学からは軟式野球ではなく、プロと同じ硬式球で野球をするためボーイズリーグに所属。本土最南端に位置する鹿児島のさらに南端、大隅半島にスゴイ中学生がいる。この頃からすでに野球関係者の間では「福留孝介」の名前はとどろいていたという。鹿児島実業高をはじめとする地元の強豪校10校以上の説を断り、周りが騒がしくなる前にはすでに行く先を決めていた福留氏。当時、高校野球の頂点に君臨していた大阪のPL学園高校を進学先に選び、あの清原和博以来となる高校1年生の秋から4番打者を任されるほどの活躍を見せた福留氏は3年時には「高校No.1スラッガー」の評価をされるまでに成長。ドラフト会議では高校生史上最多となる7球団から1位指名を受けた。その直前、PLの中村監督(当時)に問われていた。意中の球団以外が交渉権を獲得したらどうするのか? 福留氏はこの時もすでに答えを持っていたそうだ。「そうなったら、プロには行きません!」。選択肢はセリーグの中日・巨人のみ。くじを引き当てた近鉄・佐々木恭介監督(当時)の「ヨッシャー!」という雄たけびは残念ながら福留氏の心に響くことはなかった。

かくして“10年に一人の逸材”は近鉄への入団を辞退して社会人の「日本生命」へ。その後、アトランタ五輪の代表メンバーにも選出され銀メダル獲得。そして3年後、逆指名制度を使って念願の中日ドラゴンズ入団を果たした。新人ながら開幕からスタメンに起用され、シーズン成績も打率.284、



第150回

## バット投げナンバー1の名手に学ぶ(後編)

道を切り開く“決断力”~ 24年間のプロ野球人生で培ったこと~のお題で福留孝介

本塁打16本と上々の成績でチームのリーグ優勝に貢献。ところが、2年目・3年目はケガにも悩まされて思うような成績が残せず、ポジションもショートから外野へコンバートすることになった。そしてその年に入団してきた打撃コーチとの出会いが大きな転機となるわけだが、その人物こそかつて7球団競合のドラフト1位くじを引き当てた近鉄の元監督、佐々木恭介氏だったというからこれも何かの因縁か。そして佐々木氏との二人三脚で見事復活。2002年我々がゴジラ松井大先生の三冠王を阻止しての首位打者獲得、合わせてベストナイン、ゴールデングラブ賞も獲得した福留氏にとってまさに飛躍の年となった。その後、球界を代表する打者へと成長を遂げるわけだが、現状に満足することもないのが福留氏。さらなる高みを目指して打撃フォームの改造に着手する。その新フォームが固まる前に開催された2006年の第1回WBC。1度目のオファーは断ったものの、世界の王さんから2度目のオファーを受け、さすがに断ることもできず承諾したんだとか。しかし中々結果も出ず苦しい時間を過ごすこととなり、韓国との準決勝ではスタメンを外れた。それでも両軍無得点の7回表、1死2塁のチャンスで代打に送られた福留氏は、あの球史に残る劇的な決勝2ラン本塁打で日本を湧かせることになる。この一打で復活した福留氏は決勝のキューバ戦でもタイムリーヒットを放ち、日本の初代チャンピオンに貢献。世界にその名を轟かせた。この年の福留氏は驚異の打率.351で首位打者とMVPに輝くなど、名実ともに当時の現役最強バッターの称号を手にした。その後は活躍の場をメジャーリーグや他球団に移し、日米通算2450安打、327本塁打の金字塔を打ち立てた。

「自分の進む道は全部、自分で決めてきた」福留氏が講演の中で何度も口にしていた言葉だ。15歳の少年が関門海峡を渡ると決めたときから、自分の責任は自分で取る

という覚悟を持っていたのだろう。鉄の意志でここぞという肝心な選択は誰になんと言われようとは絶対に曲げない。打てば英雄、凡退なら戦犯。我々には到底想像もつかない厳しい勝負の世界で修羅場を何度もくぐってきた福留氏の言葉は重い…。綺麗なスイングから自然と手離れたバットは美しい弧を描き、スタンドインを確信した福留選手はゆっくりと走り出す。やはり自己史上、ナンバー1のバット投げアーティストはコースケ・フクドメその人だった。

#### にわか編集長コメント

打てば英雄、凡退なら戦犯。いっそバッターボックスに入りたくないと思ってしまいそうですが、そこで勝負し結果を残すところはさすが一流のプロですね。

とを続けて行くと、ある時、今までどうしても難しく感じてきたことが嘘のように簡単に感じられるものだ。

普段の人付き合いや経営のことも同じように、物事を安直に考えるのではなく、多面的に確認しながら進めることは大事なことだと改めて感じることができた。そして、続けることは新しい気づきがあり、私のように飲み込みの悪い人にはとにかく続けることが重要だと感じた次第である。

ということで、現在“超初心者”を脱皮して初心者レベルに到達している。

#### にわか編集長コメント

私も数年前にハマったことがあります。私の場合はアプリではなく書店で購入したアナログな問題集でしたが、スマホの見過ぎ問題に一定の効果がありました。「面積迷路」もおすすめなのでぜひ。

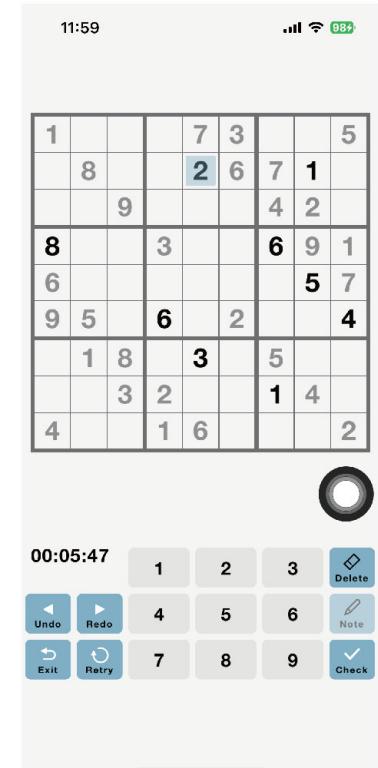
## 一に日本は道

水野 順也

第149回

### Sudoku（数独） アプリを入れてみた

今更ながら、数独にハマっている。数独とは縦横9×9のマスの中に1から9の数字を縦横重複しないように入れていくゲームだ。APからアプリをダウンロードし、超初心者モードから始めてみたところ、要領もわからず、相当な時間がかかったが、何とか完成できた。これに気を良くした私は食事中や入浴中も夢中になり、ついには超初心者モードが難なく完成できるようになった(笑)。何が楽しいかというと、続けていくうちにパターンが読めるようになったり、注意深く縦横の数字の関わりが意識せずに読めるようになったことだ。やっぱり、同じこ



**めぐーの  
腹ペココラム + サバイバル缶詰 & 乾物クッキング**

その時キュウリで代用したものは。

今まで普通に手に入るけれども、トマト缶はその頃都会の輸入食材店にしかありませんでした。

昭和の終わり、一人暮らしと共に大学生活をスタートさせた私は、ネクラだった高校時代を封印すべく、雑誌情報をキャラクターフィギュアで試みました。マガジンハウス系「流行通信」「エルジャパン」「装苑」に至っては付録の型紙から洋服を自作。堅実志向性格の良い優等生が多いなか、私は「ちょい変人」クラスにめでたく混ざりました。

「ラタトゥイユ」というフランス料理を知ったのは、その頃そうして買ひ漁った雑誌から。耳慣れない料理名に色鮮やかな見た目。私はすっかりトリコになりました。

トマトジュースは普及していたものの当時「トマト缶」は身近なく、まして「ズッキーニ」など想像もつかず、手に入らなければきゅうりでと丁寧に註釈がついていました。仕方なく色の薄い生食用トマトとキュウリを使って自作した「ラタトゥイユ」でしたが、それでも、海外経験のない当時の私を十分に喜んでくれたことは忘れ難い思い出です。

今は本場負けの美しいトマト料理が家庭で簡単に作れますね。ちなみにこの時から約20年、ズッキーニが身近な野菜になるまで私はその代用にキュウリを使い続けました。今やたら変人扱い、かもね。

にわか編集長コメント

何を入れても美味しいラタトゥイユは、我が家の中蔵庫掃除時の定番料理です。

#### ～どこかで生まれる365物語～



365日、意味のない日なんて無いのです。変わり映えのない日常も意味さえわかれれば彩り増すはず。さあ、今月のお話は一体何の日を教えてくれるのでしょう?

#### 第14回 電子メールの日

ゴーンゴーンと近所の寺院から鐘の音が聞こえてくる。テレビから流れる有名人の新年祝いの声。どう考えても寝静まって当然の夜に外からはしゃぐ子どもの笑い声はきっと、今から初詣に行くんだろう。こんなにも寒いのに、関係なしに外へ出るのはすごいことだ。過去の自分もきっとそうであったはずなのに、それがとんでもなく偉大なことのように感じながら自分は毛布にくるまる。

日付が変わると同時に止まらない携帯の着信音。鳴りっぱなしのそれに苦笑してさすがに電源ボタンへ指を這わせる。こんなに鳴り止まないんじゃ、寝るに寝れない。今日くらいいいかな、とも思ったけれど、なんせ初日の出を見るために起きなきゃならないからもう寝ないと。どうせ送られてる内容は分かりきってるし、代わりに言葉で気持ちだけの返信をする。

「あけまして、おめでとお……。」

ガチャガチャとなっていた着信音が消えた瞬間重くなる臉。随分自分の欲

に素直なものだ。今年もきっと欲に素直にしたいことを全力で楽しむ一年になるのだろう。朝になったらきっととんでもない着信数で、返信に追われる未来に苦笑する。学校が始まるまでまだ数日、帰省組には会いたくても会えやしない。でも、小さな小さなこの金属の塊のおかげでちゃんと挨拶できるのはいい。携帯を買ってもらえたかった去年はどう考えても迷惑な深夜、家電にかけてお母さんに怒られるまで散々喋り倒していたんだけど。進学してみんな携帯持つて、初めての年越し。使わなきゃって思ったのは自分だけじゃなかった結果、電話と変わらないくらいの音量で着信音が鳴り続いている。今年からはこれが風物詩か、とクリスピーリー笑いつつ、流石に耐えなくなった顔を大人しく閉じる。ああ、今年こそ初夢を覚えてられるかな。もしも覚えていたら。今年はちゃんと忘れる前に誰かにメールしてやろうと新年早々小さな目標を心の中で決めたのだった。

1月23日は電子メールの日。すっかりLINEが主流になった新年の挨拶。早い新年の挨拶はもちろん嬉しいものですが、今もやり取りの続く恩師からの手書きの年賀状が何より嬉しいですね。皆様はいかがでしょうか?

#### にわか編集長コメント

昔々の携帯電話(iPhone)では、メールを送ると画面内で紙飛行機が折られ、そのまま飛んでいくという心憎い演出がありました。仲間内で1番に携帯電話を買ってもらった友人の画面をみんなで覗き込み、歓声を上げたあの日の部室は忘れません(懐かしき)。



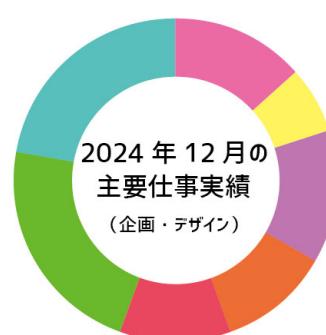
開始したとのこと。私・大河内は魚フライ定食+小うどん(1,000円)のランチを注文しました。揚げたてのニギスフライはまさに期待通り。そのままでも十分に美味しく、ケチャップソースを付けるとさらに旨味と甘味が口いっぱいに広がります。うどんも小サイズにもかかわらずボリューム満点。コスパ文句無しのランチでした。基本的に主人一人で切り盛りされているため、混雑時には料理の提供が少し遅れることもあるようですが、2024年の「こつそり食堂」を締めくくるにふさわしいお店でした!(大河内)





## にわか編集長 コメント

現在開催中の「愛知県 発酵・醸造のまち 岡崎・西尾・蒲郡を巡る周遊デジタルスタンプラリー」でこちらのカフェを知り、行ってきました！スタンプ2つで豪華賞品が当たる抽選に応募できるとのこと。あと一つゲットして早く応募しなきゃ～！！ラリーは1月14日（火）までです。急げ！！



## 今月の にわか編集長 編集後記も持ち回り制!

本当に1年が経つのは早いですね。感覚的にはまだ9月下旬と言ったところです。なんか今までの人生で、今年が一番早く感じるう～！と、毎年思います。どんどん加速する人生に目を回していたら、30年もあるという間。堤防アートを描いたのが昨日のことのようだと、30年後に思うのでしょうか。怖いですね。

今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

足立直子