



お お せ ど つ う し ん

# 大世渡通信 第78号

【2026年1月】

〒734-0014 広島市南区宇品西2丁目6-27-6 Tel.082-250-8883 Fax.082-255-0006

■■この大世渡通信は私たちとご縁のあった方、ご縁をいただきたい方に差し上げている月一通信です■■

## ◆今年のテーマは「継続」です！◆

こんにちは。中国地方の屋内外サインを自社一貫制作体制で承っております、広島市南区、(株)日本彫刻工芸、代表の大世渡(おおせど)です。大世渡通信第78号をお送りいたします。

さて、2026年の私のテーマは「継続」です！昨年、私の中で一番大きな変化と言いますか、個人的に大成功だと思ったのは、パーソナルトレーニングによる減量です。最近、数ヶ月ぶりに会う人たちから「あれ？痩せたね！」と驚かれることが、本当に多くなりました。

以前、大世渡通信第74号で書かせていただきましたが、昨年の7月末に私はパーソナルトレーニングに通うようになりました。通うようになった理由は、約10年振りに会った友人知人、仕事関係の方々から「太った、太った」と言われるようになったからです。

久しぶりに会ったかと思ったら「社長になると、ええもん食いよるけん、太ったんじゃろ(笑)」と言われ、さらに、娘にも「腹が出とる。気持ち悪い」とまで言われるようになり、これはさすがにお腹と顔を痩せさせないとマズいなと思い、通うことになりました。

あれから5ヶ月。最初の3ヶ月は、自分では身体の内側から変わってきていることが認識できたのですが、周りの人は誰も気づいていませんでした。それが4ヶ月経つと、トレーニング開始前に撮った写真と明らかに違い、肉体が変化。その頃から、少しずつ周囲に気づかれるようになり、5ヶ月経つと「あれ？痩せたね！」と、驚かれるようになったのです。

この5ヶ月で筋肉がつきながら、6kg減量しました。顎周りだけでなく、腰回りの肉も落ち、また、体幹が強くなったのか、ゴルフの飛距離まで伸びました。本当にトレーニングを開始する前の自分とは別人です。



そして、ここまで成果が出たのは、何と言っても継続できたからに他なりません。2026年、仕事もプライベートも、何かにトライするときは、目先の成果に惑わされず、とにかく試行錯誤しながら続けていく。継続していくということをテーマにやっつけていこうと思います。それでは、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ◆編集後記◆

先日、親戚が船で釣りに行き、「大量に釣れたから」と、30cmほどもある大きなウマズラハギを2匹もらいました。私自身、鯛やヒラメを捌くのは慣れていますが、ウマズラハギは勝手が違いました。YouTubeの動画で捌き方を確認しながら、あの独特な厚い皮に苦戦しつつ、なんとか形にすることができました。苦労した甲斐もあり、味は格別。息子も刺身をバクバクと美味しそうに食べてくれました。そんな姿を見ていると、私も久しぶりに海に出たくなりました。

■■大世渡通信は知らないよという方は、大変お手数ですが082-250-8883までご連絡いただければと思います■■

### 【発行者プロフィール】

■名前:大世渡 英和(おおせど ひでかず) ■生年月日:1979年1月18日  
 ■血液型:O型 ■出身地:広島県呉市 ■趣味:料理(食べ飲み歩きも好きです)、音楽(レコードを聴きます)、キャンプ、スノーボード ■家族構成:好奇心旺盛な私、高校時代から交際していた妻、誰に似たか秀才の息子(16歳)、天真爛漫な娘(13歳)  
 【発行元】(株)日本彫刻工芸 本社工場 〒734-0014 広島市南区宇品西2丁目6-27-6  
 Tel.082-250-8883 Fax.082-255-0006 Email:h-ohsedo@niccho.main.jp

農家直営アンテナショップ grab luck(クラブラック)のインスタはこちら！



@GRAB\_LUCK