社内報

2024年 4月号

丸総魂 社長メッセージ

●第三十二話●

出向先企業から当社に戻ってきたのは、もう14年前の事になる。当時は私もまだ32歳であった。会社の年商規模は7～8億円を行き来するような状況で、経常利益は3月の期末の物量増加で稼ぎ、通期で何とか黒字で終われるかどうか…。大きなトラックの修理代や燃料の高騰などが有れば赤字に落ち込む。当然新卒社員の採用はなく、トラック台数に対して乗務員が不足していたり、本社倉庫、事務所、外部の倉庫作業委託の社員入れ替えが発生した時には、中途社員を募集・採用するといった具合であった。経営状態には余裕があったわけでもなく、何か問題が発生すれば屋台骨がぐらつく様な現状ではあったが、社内は比較的ほのぼのとしていて時間がゆっくりと流れている、そんな雰囲気でもあった。

その様な余裕がない状況下に出向し、そして当社に戻ってきた今、何をするのか？と社長(橋口会長)から問われた。当時の社長はまだ 70 歳。丸総を立ち上げて約 10 年が経過し、やっと社外からの信頼度も安定し、やりたい事が少しずつ実行できる状態に入り意気盛んで燃えられていた。（つづく）

いつもありがとうございます。

2024.4.20 代表取締役 橋口智規

お結びだより

Welcome 新入社員

2024年4月入社

よねさか あゆか
米坂 歩果

愛知生まれ 愛知育ち
うお座
開発事業部
一般事務

◎好きな食べ物　母のドライカレーと麻婆豆腐
×嫌いな食べ物　えび・いか（アレルギー）
◎好きな色　オレンジ・黄緑

○最近のマイブーム　運転すること
○学生時代の部活　オーケストラ部
○会った事のある有名人　いない

○趣味　読書
○特技　トランペット

○チャームポイント　笑顔
×短所　自分の意見を伝えること
○長所　中間管理（人の間に入り聞く事）が得意

○人に話せる黒歴史　言えるものがありませーん!!
○座右の銘　時にはあきらめも大事!

○100 万円当たったら!?　半分は両親・祖父母に少し高級なプレゼントをする。残りは貯金と友人と旅行
○あだ名（または呼んでほしいあだ名）　あゆ

不出来な面が目立つと思いますが頑張って覚えていきますので見守っていただけると幸いです!!

よろしくお願いします

2024年4月入社

ほり たいき
堀 泰貴

沖縄生まれ 沖縄育ち
おとめ座
清水物流センター
リフト荷役

◎好きな食べ物　安くいっぱい食べられるもの
×嫌いな食べ物　生のチーズ（とけてるのは）
◎好きな色　ピンク

○長所　人と話すことが好き
×短所　自身の話が面白くないところ
○チャームポイント　プライスレスのスマイル

○人に話せる黒歴史　スケートで転ぶたびにカッコつけて立ち上がっていた中学時代…
○座右の銘　人としてカッコよく

○趣味　好きな配信者の配信を見る・運動する
○特技　口笛が吹ける

いろいろなことを学びながら頑張っていきたいです!

○最近のマイブーム　お絵描き
○学生時代の部活　帰宅部
○会った事のある有名人　具志堅用高

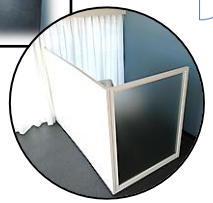
○100 万円当たったら!?　ご飯をいっぱい食べる
○あだ名（または呼んでほしいあだ名）　『堀くん』と君付けしてくれると嬉しいです…。

「へぇ～」でおわる雑学

丸総ツアー Company tour ～本社1階編～

以前は入社日には必ず本社へ来ていましたが、今は拠点も広がりWEBでの入社挨拶に切り替わり、便利だけど少し寂しい…。そうなってくると、本社に一度も来た事がない方が約半数という現実Σ(・ω・ノ)ノ 新入社員も入ったこのタイミングで、ドドーンと本社社屋を見せちゃいます♪

↑来客時だけでなく、打合せにも使います。



↑衝立で仕切り→商談や打合せに使います。

建物が古い分、毎朝全員参加でお掃除してきれいに保っています。

↑事務所拡張で点呼場もリニューアルしました✨

最近キャッシュレス対応→の自販機を導入♪

最近シャワーと扉を新調しました✨

従業員が増え、狭いながらに↓工夫して機能的に使い…ちょっと～!こんな所に段ボール置いたの誰!?邪魔ぁ!!…なんてことがあったり無かったり!?皆仲良く肩寄せ合ってやってます(´艸`)

知ってますか？時間栄養学 健康コラム

例えば海外旅行で離れた土地に行くと起こる『時差ボケ』はよく知られています。時間栄養学とは、ひと言で表すと「体内時計を考慮に入れた栄養学」のことです。体内時計と密接な関係を持つ「食事」を、適切な時間に適切な量を摂取することで、健康づくりや生活習慣病に役立てようとするものです。

食べる時間を整え**絶食時間**を設けることが大切

朝食には体内時計を整え、体の機能を発揮しやすくする効果があります。時間栄養学では1日3回の食事を規則正しく、かつ12時間以内に取ることが推奨されています。

体内時計を整えるために特に重要なのは…

❶ 起きたら日光を浴びること
❷ 起きてから1時間以内に朝食をとる
❸ 上記❶,❷の時間を一定にする

朝食をとらないと体が朝と認識できず「朝食時差ボケ」ともいえる状態になり、パフォーマンスが上がらずにだるさや胃腸の不調などの症状も現れます。逆に遅い時間に激しい運動をしたり、強い光を浴びたりすることは、睡眠障害を起こす原因になります。夜遅い食事は体内時計の周期を後退させ、就寝時間も遅くなります。夜間は消化器の働きが低下することなどから、余ったエネルギーは脂肪に変わり肥満を招きます。

アンケート&プレゼント

3月号当選者発表!!（28名の応募がありました☆）

★カルピスギフト➡	帆﨑　麗さん
★ボディメンテ　➡	廣田志野さん
★ホテイ缶詰6缶➡	吉川雅邦さん
★プレミアムモルツ➡	西村久世さん
★大塚商品詰合せ➡	石川梨沙さん

👇次回プレゼントはこちら♪👇

☆ポカリスエット500㎖×24本……1名様
☆田丸屋わさびのり・茶漬けセット……1名様
☆ホテイフーズ缶詰6缶セット……1名様
☆メリーチョコレートマロングラッセ……1名様
☆オロナミンCドリンク120㎖×10本……1名様

アンケート用紙は各拠点の回収袋または広報委員へお渡し下さい。応募〆切り **5/13(月)**