社内報 お結びだより

2024年5月号

丸総魂 社長メッセージ

●第三十三話●

出向先企業で学んだ経営戦略の立て方や経営手法を、どの様に当社で活かすかを考える日々であったが、この頃の当社はトラック運送業と倉庫業及びセンター作業請負の2本柱で事業をおこなっていた。通年で安定した収益をあげられる仕事や元請けの顧客もほぼ無く、ビジネスモデルの構築が出来ずにとても歯痒い思いをしていた。創意工夫をして当社の商品を考えようとしても、出来る事が少なすぎて直ぐに“出来ない!!”が頭の中を埋めてしまう。当時の社長(現 橋口会長)もその事を更に強く歯痒く思っており、私を含めた幹部社員を早朝や業務が終わった夜間に集合させ、外部講師を招き勉強会をおこなった。その内容は正論であるし、今後の物流業界の在り方も示され理解は出来るが、現実に置き換えるとやはり難しい…が先行してしまうのだ。思いはあっても実行出来ない苦しい時期であった。社長からも頭でっかちで、大企業病の悪い考えばかりを学んできたのか!と、よく怒鳴られていた。

本社のある静岡は東西を結ぶ好立地なのだと、後の勉強会で学びきちんと認識できているが、当時は地場である静岡県下は、同業者とバッティングする帰り荷も取りにくい厳しい立地と考えていた。そこで、出向中から近い将来“神奈川に丸総あり!”と言われたいという野望も生まれていたこともあり、“いざ関東!”と商品化はひとまず断念して県外営業をターゲットとした。(つづく)

いつもありがとうございます。

2024.5.20 代表取締役 橋口智規

5月31日は何の日? 健康コラム

WHO(世界保健機関)により定められた世界禁煙デーです。また厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を禁煙週間と定めています。

がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の最大の危険因子は、喫煙です。喫煙は、血糖値やLDLコレステロール値・中性脂肪値の上昇を招き、HDLコレステロール値を下げてしまうなど、身体にとって「良い効果」はありません。禁煙は最大の生活習慣病予防法にもなる健康への第一歩と言えます。

禁煙の効果はその日から!!

禁煙は生活習慣病以外にも多くの効果が早期に現れます。例えば、禁煙20分後には血圧と脈拍が正常域まで下がり、手足の温度が上がります。1カ月後には咳やたんなどの呼吸器症状が改善し、インフルエンザなどの呼吸器感染症のリスクが低下します。1年後には肺機能が改善し、2～4年後には心筋梗塞や脳卒中などのリスクが低下します。5年後には肺がんのリスクが低下し、10～15年後には病気のリスクが非喫煙者と同程度になります。ほかにも顔色や胃の調子がよくなる、目覚めが良くなるなどの効果もあります。

医療保険でかかれる「禁煙外来」も活用し、今こそ禁煙してみませんか?

夜間点呼 千里さんの男もGoTo キッチン

第4回 ブロッコリーの炊き込み風ご飯

筋トレブームで一躍注目を浴びたブロッコリー。栄養が豊富で、たんぱく質・食物繊維・ミネラル・ビタミンなどバランス良く含まれており、抗酸化作用も期待できる食材です。海外、特にヨーロッパでは子供の嫌いな野菜の象徴とされるブロッコリーですが、今回はお子様でも食べやすい簡単な調理方法を教えてもらいました! はい、まずは **<材料>** から♪

- ＊白米 2合
- ＊ブロッコリー 1/2株
- ＊鶏モモ肉(こま切れ) 150g
- ＊コンソメ顆粒 小さじ2 ※キューブなら2個
- ＊バター 25g

① 白米2合にコンソメを入れて炊飯器で炊きます

② 炊きあがるまでの間に、(👆写真)ブロッコリーを小分けに、茎も皮を削いで使います。今回鶏モモ肉はカット済を使用していますが、塊肉なら切るべし!(－∀－)b

③ ご飯が炊きあがる3,4分前にバターで鶏モモ肉を軽く炒め、ブロッコリーは茎から先に炒め合わせる。バターをなじませ鮮やかな緑色になればOK(👉写真)

④ 炊きあがったら炊飯器に③を入れ、ブロッコリーを潰さないよう混ぜ合わせ、蓋をして15分程蒸らして出来上がり～

ちなみに

パスタなら10分程度のゆで時間なので、ご飯より短時間で出来ます。

ブロッコリーの代わりにグリーンアスパラやタケノコ(ボイル済)を、鶏肉の代わりにベーコンを使ってもおいしいよ～(－`ω－)✧

5/26(日)は静岡県知事選挙

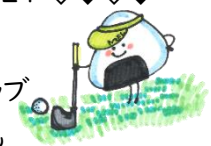
『へェ～』で伝わる雑学

「期日前投票」の正しい読み方は「きじつ**ぜん**とうひょう」

Marusoh Enjoy Life

◆◇◆◇ 部 活 動 報 告 2024 ◇◆◇◆

4/21(日) **第12回丸ゴル会**
@隨縁カントリークラブ



約半年ぶりの開催となりました。今回も若干の雨の心配をしつつ始まった丸ゴル会。何とか持ちこたえたのでよかったですが、毎回雨の心配をしている気がする･･･
これが雨男の力なのか!?Σ(￣□￣|||)
今回は面白くもちょっと危険な珍プレー？があったようです･･･(´艸｀)
参加者全体としては自己ベストを更新した方も多く、半年間の練習の成果が出ていたようです♪

次回は7/21(日)の予定("◇")ゞ

👇結果(Wペリア方式)👇

🏰ランキング🥇
1位:黒江さん【本社】
2位:中村さん【本社】
3位:平岡さん【清水】
4位:吉野さん【関東】
5位:高木さん【本社】

新入部員 welcome🎶

2024.4.25 防災訓練 @本社 de 起震車体験

10:00 地震発生
想定震度6

この中に16名が隠れています(笑)

震度6強体験中･･･

すぐに整備工場前集合
まずは点呼！1,2,3･･･

吉田町ご協力の下
丸総初✨起震車体験

💻情報収集チーム📱
安否コールの
回答チェック☆

発電機よ～っし!!

衛生及び物資チーム
防災備蓄品の在庫と
賞味(消費)期限チェック☆
なかなかの重労働･･･
備蓄倉庫内は30℃超💦

アンケート＆プレゼント

4月号当選者発表!!(30名の応募がありました☆)

★ポカリスエット ➡	藤牧千花子さん
★田丸屋のり茶漬➡	林　克哉さん
★マロングラッセ ➡	三田　剛さん
★オロナミンC ➡	石塚　康さん
★ホテイ缶詰6缶➡	新庄謙三さん

👇次回プレゼントはこちら♪👇

☆ネスカフェ ゴールドブレンドプレミアムギフトセット･･･1名様
☆遁所食品 本場仕込特選そば200g×10個･･････1名様
☆オロナミンCドリンク120㎖×10本･････････1名様
☆ホテイフーズ 缶詰6缶セット･･････････････1名様
☆ビール共通券 816円×2枚･･････････････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 **6/7(金)**