

●第五十二話●

今回は、我が社の付加価値を生む有益な経験値について振り返ってみたい。なぜなら、それが現在の

事業を大成させる重要な手がかりになるものと期待しているからです。その手がかりを各拠点に広げて、更なる有益な経験値として繋げて参りましょう。

一つ目は、品質の追求

二つ目は、新事業をカタチにする実行力

三つ目は、迅速な環境適応能力

上記が我が社の軸となる、この18年間で社員の皆さんと積み上げてきた当社オリジナルの有益な経験値です。

次回からは、この経験値にまつわる社員の方に登場頂き、それぞれのエピソードを語って頂こうと考えております。生きた経験値を皆さんと共に活かして、より強い会社を実現致しましょう。(つづく)

いつもありがとうございます。

2025.12.18 代表取締役 橋口智規

社内報

2025年 12月号

お結び だより

2025年 今年の漢字 結果発表!!

2025年の「今年の漢字」応募数第1位は → →
1995年に始まって以来「熊」は初めて。

日本各地で「熊」が出没し、
国民の関心と不安が集中した年

- 熊による人身被害者数・死亡者数が、ともに過去最多
- 自治体からの駆除要請を受け自衛隊も出動、また、被害拡大を受けて、政府が緊急対策を講じた
- 農作物の被害が深刻化し、地域住民の生活や経済活動に影響を及ぼした
- 熊の影響により全国各地でイベントの中止や学校の休校が相次ぎ、社会問題に
- 熊貓(パンダ)が中国に返還

全国応募総数 189,122 票の内、23,346 票を集め、全体の 12.34% という結果に。

👉 その他のランキングはコチラ 👉

②米 ③高 ④脈 ⑤万 ⑥変 ⑦博 ⑧女 ⑨新 ⑩初

今回社内報での応募総数73票の内、見事予想的中した方

***** おめでとうございます!! *****

☆寺前厚さん(本社営業所) ☆北川敏治さん(本社乗務員)
☆杉本基樹さん(清水荷役) ☆石井千佐子さん(人事労務)
☆近藤智子さん(西宮北荷役) ☆念張浩之さん(ATK)

抽選で杉本基樹さん・近藤智子さんに Quoカード500円分をプレゼント♪ 🎁 おめでとうございます!! ♪(*^o^*)♪*💎

取り入れよう! 1日10分簡単健康習慣

健康コラム

+10(プラステン)という言葉をごどこかで聞いたことはありますか。健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばすために、厚生労働省より推奨されているもので、「1日の中で今より10分多く身体を動かすこと」が挙げられています。

01 +10による効果

- 死亡リスク 2.8% 低下
- 脂肪燃焼
- 生活習慣病発症 3.6% 低下
- 血圧、脂質、血糖値の改善
- がん発症 3.2% 低下
- リラックス効果
- 認知症発症 8.8% 低下



02 簡単に取り入れられる+10

- 早歩き
- 歩幅を広げて歩く
- 歩きや自転車を使い遠くのスーパーへ行く
- エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使用する
- 座りっぱなしの時は30分~1時間に一度立ち上がる
- 電車やバスでは座らない



03 健康のための目標

- 65歳以上 ➡ 強度を問わず身体活動を毎日40分
- 18歳~64歳 ➡ 歩行以上の強度の身体活動を毎日60分 + 息が弾み汗をかく程度の運動を60分(週2回以上)
- 18歳未満 ➡ 毎日最低60分以上楽しく身体を動かす

これらに+10分、運動を増やしましょう!

社内れんらく

◆◆ 総務からお知らせ ◆◆

👉 従業員のインフルエンザ予防接種費用を全額助成します。

➢ 病院指定はありません。

➢ 各自医療機関で接種した後、領収証を所属長経由で総務へ提出して下さい。

◎提出メ切りは

2026年1月30日(金)です。

詳細は配布物や掲示物等でご確認下さい。



MEL ちよつとプライベートリレー 輸送

次のバトンはだれの手に!?

今回は 西宮北営業所 の 岡田 千晶さん!!

こんにちは。西宮北営業所で事務員をしている岡田千晶です。プライベートは「とりあえず気が向いたらやってみる!」の多趣味人間です。

過去の趣味はダーツ、ビリヤード、ボーリング、ゴルフ、テニスといったゲーム性の高いものから、ネイル、漫画・アニメといった自分の世界を楽しむものまで様々です。

好きなアニメの動物キャラ達👉



👉 ユニバで買ったティム(ミニオンズ)のぬいぐるみと神戸の街並み
西宮北営業所に来る機会があったら、帰りにイルミネーションを眺めてみてください☆彡

どれも広く浅くですが、実はダーツだけはちょっとだけガチ勢で、過去にプロ資格を取得していました!
(今は返上しちゃいましたw)



大昔にダーツのとある大会に出場した時の写真👉

社内でもプライベートでも、楽しく明るく過ごしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。

次回は 岡田さん のご指名で
西宮北営業所 運輸 の

辻林 浩介 さんです!!

特集★

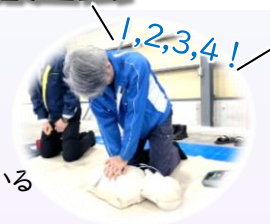
2025.11.29(土) @名古屋南営業所 de 救命講習会 & InBody 測定会



離れて下さい!

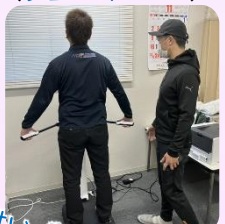
この日、名古屋南営業所において、AEDの提供元であるALSOK様にご協力いただき、救命講習会第四弾を実施しました。

講習が始まると、心肺蘇生法 & AED の使い方を知っている人も知らない人も真剣な表情で取り組んでいました。



👉 午後からは、職場での健康増進の取り組みとして Smile Japan 納土様ご協力のもと、InBodyでの体成分測定会を実施しました(,,・ω・,,)👉
この医療用機器 InBody は身長と年齢を入力するだけで測定してくれます。

装置に乗って~



はい、動かない!



わいわい

ここの数値が~



納土様より説明
皆さん真剣に聞いてますね★



👉 理学療法士でもある納土様に、作業効率低下の原因となる首凝りや肩こりなど症状に沿った施術をしていただきました~★
と~っても気持ち良くて、施術後身体が軽くなります! あ、物理的にじゃないですよ(笑) 電気は筋肉が勝手にピクピクして見ても面白いです(´艸`)

アンケートプレゼント

11 月号当選者発表!! (79 名の応募がありました☆)

★サントリー&アサヒ飲料詰合せ➡	平岡理津子さん
★サントリー&アサヒ飲料詰合せ➡	増田尚子さん
★彩果の宝石 フラワーゼリー ➡	石川梨沙さん
★もち吉 餅のおまつりお煎餅 ➡	高橋世華さん
★ホテイ 缶詰バラエティギフト ➡	荒木進矢さん

👉 次回プレゼントはこちら♪👉

- ☆大塚製薬 オリジナル商品詰合せ.....1 名様
- ☆ティータイムアソート(クッキー&コーヒー).....1 名様
- ☆赤坂柿山 あ・ら・かしこ 38 枚.....1 名様
- ☆nouto 干しいも+ツナカルバラエティセット...1 名様
- ☆ホテイフーズ 缶詰バラエティギフト.....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。 応募メ切 1/8(木)