

丸総魂

社長メッセージ

いよいよ夏本番となりました。連日の真夏日、熱中症にはくれぐれもお気を付け下さい。

この時期はゲリラ豪雨や台風等の自然災害も多くなります。早めに情報を掴み臨機応変な対応ができる様に意識し、被害を

防いで参りましょう! また、コロナ禍から日常を取り戻す希望の季節になる事を願っております。

さて、先の5月号で触れました「MEL 大縁会」を、2022年1月9日(日)に開催します。場所はホテルブランドヒルズ静岡にて12時からスタートの予定です。「MEL 大縁会」の趣旨は“只々皆で集まって、只々楽しい時間を共有したい!”です。只今総務と内密にかなり具体的な内容調整を行っており、必ず楽しんで頂けるイベントに創り上げて参ります。社員ご本人、配偶者と小学生以下のご家族は無料と考えておりますので、皆さま奮ってご参加をお願い致します。いつも有難う御座います。

2021.7.20 代表取締役 橋口智規

社内報

2021年7月号

“腸活”で痩せ体質!? 健康コラム

お結び だより

みつけ☆ 丸総人



丸総の庭師
増田瑞さん



丸総本社前の花壇には、いつもきれいな花が咲いています。四季折々の美しい花は目にも鮮やかで、来社されたお客様をお迎えしたり、疲れた心をホッと和ませてくれます。そんな花壇の美化に人知れず努めて下さるのがこのお方~☆
実はなかなかスゴイ人!!

“腸活”とは腸内環境を整えること。腸の中には太る菌(悪玉菌)と痩せる菌(善玉菌)があり残念ながら太る菌の増加速度は非常に速いです。

太る菌が増加する=腸内環境のバランスが崩れる要因は『加齢・ストレス・食事・薬』の大きく4つ。ストレス同様

に睡眠不足、運動不足も影響があります。ファストフードに近い食事を続けていくと、痩せる菌は消え、太る菌だらけになります。食品添加物や身体に悪い油もNG!! 痩せ体質を作るためには腸内環境を整える食品が不可欠です。

おすすめはキャベツ!



キャベツは食物繊維に加え、善玉菌の定番である乳酸菌が葉の表面に多く付着しているので、ダブルで腸内環境を整えてくれます。食物繊維を摂ると腸内で発酵し、善玉菌が繁殖しやすい環境を作ります。実は食物繊維をしっかり摂るようにするだけで十分減量が期待できるのです。

ちなみに

キャベツの芯には葉の約2倍のカリウム、カルシウム、リン、マグネシウムが含まれているそうです。そぎ切りにして“きんぴら”にしてもいいですね★

腸内環境を整えて自然と痩せ体質になろう♪

8月

社員記念日

※入社時に設定した日です

☆入社日☆

(本社大型) 秋山健也さん 3年
(ATK) 河合美紀さん 3年
(ATK) 加藤奈帆子さん 3年
(総務) 石井千佐子さん 2年
(ATK) 大石真美さん 2年

✧Happy Birthday~♪

(本社大型) 焼田浩二さん 65歳
(ATK) 三輪幸弘さん 57歳
(清水TR) 塩津瑠麻さん 28歳
(本社SE) 山本晃丈さん 32歳
(清水荷役) 杉山香織さん 秘密♡
(整備) 阿部俊希さん 30歳
(清水荷役) 小澤和人さん 58歳
(清水大型) 西野有介さん 43歳
(川配大型) 石岡大樹さん 29歳
(本社開発) 大石祐介さん 37歳
(ATK) 中村拓也さん 27歳

★結婚記念日★

(清水大型) 池田裕次さん♡美世子さん 15年
(関東事業) 佐藤邦裕さん♡信子さん 20年
(関東大型) 林田真弥さん♡久美子さん 20年



丸総の前身である「丸万」時代から在籍し、社歴40年おとししかも、ナント無事故無違反も40年おとしドライバーから配車係へ、そして現在は整備部で手腕を揮っています。『困ったら何でも屋の瑞さん』と語り継がれるくらい何でもできるんです!! 皆さんも何か困った事があつたら、瑞さんを訪ねてみて下さい(笑)
花壇の一角の丸総農園では落花生が花をつけました。花が枯れた後の“子房柄”が土に伸び、土中でできるのが「落花生」です。今年は美味しくできるかな~♪

今年で2年目
落花生



これが
落花生の花

あなたの「いらない」
だれかの「ほしい」

社内フリマ

HARIO 水出し茶ポット
(かご網付き) ①



状態:新品未使用品
容量:1.2リットル
詳細:耐熱ガラスで120℃までOK! 下まで浸かる長い茶こし付きは取り外し可。茶こしの底も外せて洗えるのでお掃除も楽々♪

あげます!



adidas ウォータージャグ
(キーパー) ②

状態:新品未使用品
(長期自宅保管の為
多少の傷あり)

容量:7.4リットル
詳細:三脚は折り畳み可。
自宅使いや、お子さんの部活動などに('ω)ノ

あげます!

「あげます!」「売ります!」大募集!

使わなくなったベビー用品や子供服、家具・家電、カー用品など誰かの「ほしい」につなげませんか? 気になった方、掲載商品に関するお問い合わせは 担当 石神 まで♪

お問合せお待ちしております

広報委員会 のゆかいな仲間たち

- ◎白土誠子(総務) ○橋口真理亜(取締役)
- ◎石神加織(総務) ○中村輝美(労務安全)

新生 広報委員会 この4人を中心に頑張ります!!

引き続き、生あたたかい目で見守って下さい(笑)

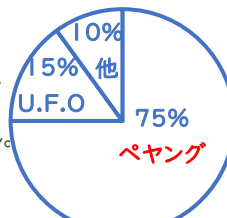
アンケート&プレゼント

アンケート6月号で聞きました!
あなたは『どっち派?』 集計結果発表~!!

●カップ焼きそばといえば?

ペヤング or U.F.O.

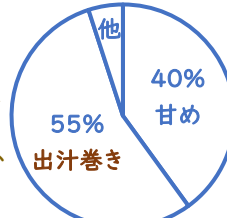
カップ焼きそばの3強☆東のペヤング
西のU.F.O. 割って入るは一平ちゃん。
ちなみにU.F.O.の商品名の由来は
「うまい・太い・大きい」だそうです。



●玉子焼きは?

甘め or 出汁巻き

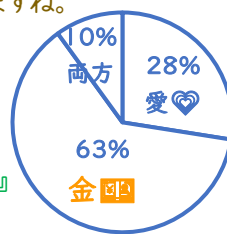
関東は砂糖と濃口醤油、関西は出汁と淡口醤油といったデータもありますが、全国的には甘めが少し優勢位の半々でした。食べ物の文化は地域性が出ますね。



●あなたはどっち取る?

愛 or 金

予想は半々かなあと考えていたら…
あはっ♡現実~!! 『愛は金で買える』
なんて意見もΣ(・ω・)!



ご協力ありがとうございました!!

6月号当選者発表!! (40名の応募がありました☆)

★オロナミンC...加藤洋一さん 佐藤龍矢さん 前原裕樹さん

★もち吉 お煎餅詰合せ...菊地武志さん

★ビール券...平岡理津子さん

次回抽選で↓プレゼント♪

- ★アサヒ スーパードライセット | 1名様
- ★アサヒ カルピスギフト | 1名様
- ★プリン・ゼリー スイーツセット | 1名様
- ★三輪素麺(13束入り) | 1名様
- ★ホテيفーズ 缶詰6缶セット | 1名様

アンケート用紙は各拠点の回収袋

または広報委員へ直接お渡し下さい。

MEL 次のボタンはだれの手に!?

ちよつとプライベートリバー 輸送

今回は、川崎配送センター 大型乗務員の 新庄 謙三 さん!!



僕は

『ラーメン二郎』が好きです!

♡(´ ˘ ˘)♡



僕は

『アイドル伝説』が好きです。

♡(´ ˘ ˘)♡

こんな僕とお友達になりたい方は

↓下記宛先まで(笑)

『川崎配送センター 新庄係』

お便りをお待ちしております♡(´ ˘ ˘)♡

♡フィクションです♡

田村英里子ファンクラブ
〒160 東京都新宿区西谷4-28 大木戸ビル2F ☎03(354)8500
ID 3Bか141 NAME 新庄 謙三

次回は新庄さんのご指名で

清水営業所 大型乗務員の 佐藤 龍矢 さんです!!

特別号 映画『大綱引きの恋』

関連グッズプレゼント当選者発表!!

全従業員の中から...

★オリジナル焼酎...杉山一平さん

★出演者サイン入り

パンフレット...平野友恵さん

杉本充子さん

♡(* ˘ ˘)♡おめでとうございます!♡(* ˘ ˘)♡

