

丸絡魂

社長メッセージ

●第十八話 雑巾がけ③●

センター長から初めて私に
対する指示が下された。

「3カ月後両センター全従業員へ
給料明細を一人で手渡し出来るよ
うになりなさい。」

DC・TC 両センターの社員・契約社員・パート社員は総勢約150名に上る。ほぼ毎日顔を合わせる社員はそこまで難易度は高くはないが、契約社員と特にパート社員についてはなかなか難易度が高い注文であると直感的に把握できた。当センターの現場は日勤と夜勤に分かれ24時間・365日稼働しており、その上日々の物量に応じて出勤人数をリアルタイムに決めていく方式だ。さらにパート社員の中には週一回や月一回の出勤という方もいた。そんな不定期な方々まで全員へ、3カ月後に一人で給料明細書を手渡しすることを命じられたのだ。今思えば、8,000坪の倉庫で、かつ多くの作業分担があるこのセンターにおいて、自分の目と体感で隅々まで物事を捉えるには、従業員と一緒に作業をすることが一番手取り早く事業を理解できるからと納得ができる。

私は自分の居心地の良い人間関係にするためのコミュニケーションが不得手だ。私以外の従業員には、既にそれ相応のコミュニティーが出来上がっているし、この時は誰も助けてはくれない。『自ら動き出さなければ、取り残され孤独化する。そうになったら身動きが取れなくなる。行動しよう!』この時の感性は非常に正しかった。(つづく)



いつもありがとうございます。

2023.2.16 代表取締役 橋口智規

「ヘェ」で変わる世界

切手ペロツと1枚2kcal 摂取
コホンツと咳1回

2kcal 消費



社内報

2023年 2月号



こむら?...コブラ!?

健康コラム

車を運転していたら足がつってしまい、痛みには耐えながら慌てて路肩に停車...なんて経験したことありませんか?



足がつるといえば、運動している時や寝ている時にふいに起こるイメージがありますが、車に乗って足がつってしまうことって案外多いんです。

運転中に足がつってしまう原因は?

*足首だけ使うペダル操作による

足への過度の負荷

*同じ姿勢を取ることにによる血行不良

これらを続けていると筋肉疲労や筋肉を冷やすことに繋がっていきます。すると血行不良を引き起こし、末端神経にも負担がかかり、その結果として足がつると考えられています。

*ミネラル不足

脳から指令を筋肉に伝えるのが末端神経なのですが、それにはミネラルが大きく関わっています。特にカルシウムとマグネシウムが重要で、不足すると神経や筋肉を調整することができなくなり足がつりやすくなります。

予防法

●車に乗る前に水分をしっかり摂る

●ストレッチをする

●レッグウォーマーなどで冷えを防ぐ

●ミネラルを摂取する

(ヨーグルトや牛乳、
ピーナッツ、アーモンドなど)

●ペダルは足全体を使うイメージで踏むのも効果的



コレ知ってる? 大根に早く味を染み込ませる方法

寒くなると恋しくなるあったか〜いお鍋やおでん。だけどおでんって煮込むのに時間も掛かるし、どうせやるなら具材はアレもコレも入れたい!!でも余ったら3日はおでんかなあ...って考えてなかなか手を出せない(;´Д`)...なんてことがありますよね(笑) 一人暮らしだとなおさらです。

でも時短でおでんができるなら?
食べたくなった時に手軽におでんを作ることも夢じゃない!?



- ①少し厚めに皮をむいた大根を、3~4cmの輪切りにする。
- ②耐熱皿に並べてラップをし、500wの電子レンジで10分加熱する。
- ③熱い状態の大根を冷たい出汁に入れる。
- ④好みの具材も入れて加熱し、火が通ったらできあがり。

たったこれだけで長時間煮込まなくても手取り早く味が染み込むそうですよ♪(*^^*)
ぜひお試しあれ〜

ちなみに

「こむら返り」のことを、大阪では「こぶら返り」と言うそうです。あのコブラとは関係なく、昔はふくらはぎのことを「こぶら」と言っていたのがそのまま残って使われているようです。筋肉がきゅーっとなってしまったら、ゆっくり、優~しく伸ばしましょ♪

アンケート&プレゼント

1月号アンケートで聞きました!!

～あなたの卒業「した」こと「したい」こと～



卒業「した」こと

●プレゼントで当たったトクホの胡麻麦茶のおかげで、血圧(上)が20下がり高血圧卒業しました♡ ●タバコ。40年吸った際の金額を計算して、やめたら一千万円以上利益が出ると考えたら卒業できました ●自分自身の物欲 ●結婚してから賞味期限を気にしなくなった ●家を新築してからトイレは座って用を足すようになった

卒業「したい」こと

●身体のためにも平日の飲酒を卒業したい。でも休日には浴びるほど呑みますの♡ ●酒 ●タバコ ●住宅ローン… ●独身を卒業したい!!どこかに良い人いないかな～ ●事務所で無意識に手に取って食べてしまうお菓子。何とかしたいです… ●体重三桁を切りたい… ●息子達から「デブ」と言われること ●人より少し大きめの「イビキ」 ●自販機で飲み物を買うこと。値上げでお気に入りのジョージアクラフトマンが170円に☹️少しでも節約するためスーパーやドラッグストアで買おう ●無駄遣いを卒業し貯金したい ●宝くじ(ナンバーズ・ロト)なかなかやめられないなあ ●断捨離したい ●毎年冬になる耳切れ ●ゴルフスコアで100切りできない自分 ●ドライブで山道を走っていて「〇〇km先通行止」という看板を見かけると、とりあえずその地点まで行ってみたいくなること。時間に余裕がある時は実際に行ってみます

1月号当選者発表!! (36名の応募がありました♪)

胡麻麦茶 →	佐藤邦裕さん	👉次回プレゼントはこちら ★サントリー(特保) 胡麻麦茶▶2名様 ★アサヒスーパードライ 缶ビールセット⑥▶1名様 ★ウェルチ100%果汁 ジュースセット▶1名様 ★ビール共通券 ▶1名様
缶ビール③→	田中瑠さん	
缶ビール⑧→	亀澤直亮さん	
ラスク詰合 →	北川志野さん	
ビール券 →	三輪幸弘さん	

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。

応募締め切り **3/10(金)**

『我が家の〇〇自慢★』

中京の青木さんち



年齢:秘密♡
性別:♀
噛みつくのが得意
なツンデレちゃん♪



清水の中村さんち



年齢:秘密♡
性別:こう見えて♀
タヌキにしか見えないから
タンタン(笑)怒られると
すぐ隠れちゃう…けど



いつもしっぽが丸見え♪様子を
伺って顔を出してくるのが
可愛い♡

本社の佐野さんち



年齢:秘密♡
性別:♀



アントニオ♂

年齢:不明
性別:♂

アントニオ♂

久しぶりの第6回は ドド〜んっ!!と **ネこちゃん自慢 大集合〜☆**

愛猫家のみなさんが愛してやまないネコちゃんたちを
紹介していただきます!🐱



本社の松原さんち



年齢:13歳 性別:♀
茶トラでカギしっぽが
特徴です♪



本社の岡村さんち

生息地:中●営業所
性別:不詳

年齢:1歳半 性別:♂
僕の膝の上で寝る
のが好きな子
です♪



年齢:4歳半
性別:♀
白く見えるけど三毛猫です。
よく観察してくるので
熱い視線を感じます。

本社の絹村さんち



年齢:8歳
性別:♂

この写真が某キャットフードのパッケージ
デザインに起用されました🌟



雷蔵

年齢:1歳
性別:♂
暴れん坊でわがままな
上に自分勝手な甘えん
坊♪そしてイバリっちょ。
飼い主にそっくり(笑)

特別号

2023.2.11(土)

安全安心大会★メタバース★

Held in the



リアル会場



連続無事故記録表彰

400日	関東営業所	413
300日	中京営業所	305
200日	神奈川配送C	223



乗務部門

荷役部門



安全安心 部門表彰

	事故件数	事故発生率
1位	牧之原BC	0件 0.00
2位	関東乗務員	1件 0.48
3位	清水C	0.8



リアル会場のグリーンバックに立つと...



メタバース会場ではこんな感じに映し出される♪



メタバース会場



外部講師 高柳先生



改善特別表彰 ～丸総(MEL)品質推進賞～
竹迫駿介・市川宗営
村松和希・西村康通

『安全安心大会』は2019年7月31日に当社が起こしてしまった重大事故により、未来ある尊い命を奪った責任を、今後も戒めとして語り続けていくために開催するようになりました。

故人への黙祷に始まり、社長始め各事業部の安全宣言、前年度の連続無事故記録や事故発生度数率において、安全運転・安全作業に日々尽力された営業所の表彰が行われました。また神奈川物流センターの新規案件立ち上げから安定運用に至るまで、現場支援および改善活動への功績が認められた社員への表彰と、その取り組み事例の発表がありました。

また外部講師として、(株)プロデキューブ 代表取締役 高柳勝二さんをお招きしました。長年のドライバーとしての経験と、自動車運送事業における数多の実務経験を基に物流インストラクターとして活躍されており、今回は物流業界における安全に対する基本や考え方を、分かり易くかつとても楽しくご指導いただきました。

メタバース会場は自由に動くことができ、「拍手」や「いいね」のリアクションボタンは実際に拍手するタイミングで使って反応を見せてくれました。今回の初の試みに対し、終始見守って下さった橋口会長が、「乗務員さんたちの顔が見えず少し寂しい物足りなさを感じる。」と話す、それを受けたメタバース参加の社員たちがリアクションボタンで応える場面もあり、会長にも笑顔が戻りました。



会長 総評