



春のビジネスパーク 2019



6月12日(水) 豊橋商工会議所主催のキャリア教育事業の一環として、「春のビジネスパーク 2019」が開催されました。地元企業で働く社会人が中学・高校に出向いて生徒に職業観や仕事のやりがいを伝えることを目的としています。当社は今回初めて参加し、豊橋市立五並中学校にて中学2年生21名に授業を行いました。



大型ウイング車の荷台の上で授業を行う杉浦課長

第1部

- ・ 運送会社はどんな仕事をしているか？
- ・ 物流とは何か？
- ・ 物流が途絶えるとどうなるか？
- ・ 挨拶の大切さ！

第2部

- ・ 大型冷凍車にてマイナス30度を体験
 - ・ バナナで釘打ち体験 **バナナで釘打ち体験の様子**
 - ・ 水に濡らしたタオルを振り回して凍らせてみよう
 - ・ シャボン玉を作り、割れて出来る氷の結晶をみてみよう
- ・ 大型車の運転席に座って記念撮影



五並中学校の生徒さんは、挨拶がきちんとしており大変気持ち良かったです。学校を上げて挨拶に取り組んでいる事がひしひしと伝わってきました。当社も挨拶に力を入れており「活力朝礼コンクール」の映像を見せながら、挨拶の重要性について共に理解を深める事が出来ました。座学の後、当社恒例の冷凍車でマイナス30度の世界の体験やトラック運転席への乗車をしてもらい、皆とても楽しそうにしており、喜んでいるのが感じられました。

物流とは何かについて説明する際は、最近では第4のインフラと呼ばれるようになるほど、社会生活を下支えている重要な仕事である事を伝えました。

今回初めてで緊張しましたが、生徒さんは皆素直でとてもやりやすかったです。素直な反応にこちら側の心が洗われました。何より生徒さんの笑顔がたくさん見る事が出来、幸せに感じました。 **管理部 課長 杉浦広史**

始まる前に校舎内の会議室に入ったのですが、廊下ですれ違う生徒さん達が積極的に大きな声で挨拶をしてくれて凄く教育の行き届いた中学校だと思いました。授業に入る前の集合も、時間に余裕があるにもかかわらず、皆さんが駆け足で集まってきて、授業への期待感が伝わってきました。授業中の生徒たちの反応も、明るく元気よく受け答えをしてくれて、こちらも気持ちよく授業が出来たと思います。

冷凍庫内での体験や運転席への乗車はとても喜んでくれて、取り組んだ甲斐があったと感じました。

管理部 係長 稲橋宗一

(一社)愛知県トラック協会 交通安全銅賞受賞



6月20日(木)(一社)愛知県トラック協会より、平成28年4月1日から平成31年3月31日までの3年間において無事故を達成したため交通安全銅賞を授与されました。

今後も無事故の期間を継続し、さらに良い賞を受賞し続けられるよう一丸となって取り組んでいきます。

第12回 物流経営士合同勉強会 in ひまわり豊川営業所

(公社) 全日本トラック協会が認定する物流経営士の合同勉強会が6月14日(金) 豊川コールドセンターにて行われました。コールドセンター施設視察に遠方からは栃木、兵庫から13名、意見交換会に16名が参加されました。



施設案内をした際は、ドライ貨物(ウイング車輛)を主力とされる企業様が多く来社されていたこともあり、冷凍庫・定温作業施設には大変興味深くご覧頂いていました。意見交換会では、各社様の取組み・近況報告等をお聞きする事が出来、勉強になりました。その際話題となった大きな問題は揃って人材確保、人材育成でした。



参考になる意見も多く聞かせて頂いたので実行に移していきます。皆様、本当にありがとうございました。

冷凍部 部長 菅嶋 博

CSAスリープケアマネージャー認定

5月18日(土) (一社)日本快眠協会認定資格講座である「CSAスリープケアマネージャー養成講座」が代表理事今枝昌子氏により行われました。講座を受講し認定試験を受けた結果、CSAスリープケアマネージャーに合格された山田課長と平野主任に感想をお聞きしましたので、認定証と合わせて掲載致します。

定期健康診断が終わり、そろそろ結果が皆さんの手元に来ているのではないのでしょうか。3月に今枝様のドライバーさんにとっての睡眠の講演を聴き、再検査の方の睡眠時間が病気の発症が多い睡眠時間と一致していること等から平野主任と目を合わせ、この講座を受講し正しい睡眠の知識を手にすることが皆さんの健康に一役買うはず、と二人で認定試験を受けました。



ここで書けることは少ないので、この2点「①運転は脳への負担が多い」「②脳の疲れは睡眠でのみ回復できる」は頭の片隅においてください。では、少し睡眠のチェックをしてみましょう。入眠に係る時間はどのくらいでしょうか。すぐに寝れる。どこでも寝れる方・・・よく聞きますが、脳は疲労困憊しています。平野主任の感想を読んでまずは一つ、実践してみてください。睡眠の量と質を整える情報があります。

さて、皆さんの毎日行っている運転は「認知→判断→操作」の繰り返しで脳の緊張がとて大きく疲労もしやすい作業です。緊張は血流を悪くしたり、心拍数を上げたりと、体への負担にもなります。脳の疲れを取ることは病気の予防にもなります。まずは就寝前の2分のストレッチで回復してみませんか。

入眠時間やストレッチなど気になったら私か平野主任まで

総務部 課長 山田真理子



毎日、しっかり眠れていますか!?皆さんにとって必要な睡眠時間は性別・年齢・ストレス・運動量・体調など様々な要因によって日々変動します。十分な睡眠がとれているかの基準として”日中の眠気や不調を感じているかどうか”がポイントとなります。

簡単な睡眠チェックや生活習慣チェックをしてみませんか?大切なことは自分自身の現状を自覚すること。体調良く、イキイキと快適な生活を送ること。元気に働き続けられることかと思えます。

良質な睡眠には就寝直前2分でできるリラックスストレッチを。ゆとりがあるときには就床1、2時間前にシャワーではなく、なるべく入浴し、家事を終わらせ(翌朝にまわし)たり翌日の予定について考え事はメモして心を落ち着かせ、足裏マッサージもおすすめです。落ち着いた照明や好きな音楽を聴き、まったりと頑張った自分の心身をねぎらえると快適な眠りが待っています。

他にもお伝えしたいこと(快眠体操 他)もあります、興味がある方、また質問等がありましたら、気軽に声を掛けて下さい。

管理部 主任 平野昌代



マルソー株式会社様 活力朝礼見学・社内視察

6月12日(水)新潟県よりマルソー(株)様7名、(一社)国際物流総合研究所の岩崎先生・砂川先生の総勢9名様で
ご来社されました。(一社)国際物流総合研究所様にマルソー(株)様がコンサルティング業務を委託している中で、同
業他社への視察を希望され岩崎先生より当社への推薦があり、ご視察にいらっしゃいました。朝のラジオ体操から
ご参加頂き活力朝礼を見学、当社社長による社内取り組み事項のプレゼンテーション、本社と豊川営業所の視
察をされました。活力朝礼に参加された際の感想を頂きましたので掲載致します。



初めて拝見しましたが、まさしく活力朝礼だと感じました。とても熱気があり、朝の気合が入った朝礼だと思います。本日一緒に拝見している当社の若い者にも参考になると感じます。ありがとうございました。

専務取締役 関 昭吾 様

今年は同業者を含め視察をさせて頂き色々な交流をすることで、外から勉強・刺激を受けご指導
頂きたいというご相談を岩崎先生にしていたところ、まずは御社を視察する事を勧められました。
お忙しい中お付き合い頂きありがとうございます。

常務取締役 梅田 誠 様



マルソー(株)様 営業・経理の方々より

- ・当社も朝礼をしていますが、声や情熱が御社の様なレベルには達していないと感じました。朝から大きな声を出して皆で一つにまとまるのは気持ちのいいものだと思います。当社でも取り入れていこうと思います。
- ・岩崎先生より、勢いのある会社とお話を聞いています。勢いのある会社は朝礼においても非常に活気があると参考になりました。朝から声を出す事で元気になると感じました。
- ・路地圏の会議では、辻社長や大前部長がいつも元気でパワーがあり、どこからそのパワーがくるのかと不思議に思っていましたが、本日朝礼を見学して分かった部分がありました。我々も学ばせて真似させて頂きたいと思います。
- ・私のいる営業所では元気なところが全くみられないので、会社に持ち戻って活気のあるセンターを作り上げたいと思います。



岩崎先生・砂川先生・マルソー(株)様7名

マルソー(株)様はアメーバ経営されている巨大な組織です。当社との規模の違いが大きいため、挨拶の徹底や朝礼時に行う情報交換等はそのまま当てはめる事はできないかと思いますが、ご来社して頂いて感じた『気づき』を活かしていただければ幸いです。

岩崎先生による久しぶりのご来社において当社の社風に著しく良い変化が起きているとのことをお言葉を頂戴したことをとても嬉しく思いました。

営業部 部長 大前 智

採用に関しての事、多くの女性ドライバーが活躍して頂く中での関係性、配送の効率化・倉庫の効率化、またドライバーさんとのコミュニケーションについてなど様々な質問を頂きました。当社の取り組みをお伝え出来たと共に、情報交換を主とした意義ある視察見学になられたことだと思います。同業他社から見た時に、注目されている会社の一つだと改めて実感させて頂きました。

一般部 部長 春日 彰吾

令和元年度 定期健康診断 実施

6月8日・29日(土)の2日間に渡り、令和元年度定期健康診断を本社にて実施致しました。健診結果は、現在20日までに受診した方に配布しています。また健診の結果、再検査となった方を対象に随時面談を実施します。こちらから声を掛けさせて頂いた時は、ご協力を頂き



健診時の様子

ますようよろしくお願い致します。また、面談に際し、皆様から管理部または総務部に面談時間のご希望があれば随時対応致しますので、お気軽にお声掛け下さい。なお、再検査となっている項目に関して、現在治療を行っている場合であってもその診断結果が必要となる場合がありますので、お手元で保管をお願いします。皆様にはお手数をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。



豊橋元町病院様
健診バス

熱中症対策 ～セルフチェックで熱中症にならないように！！～



あんしん財団主催の熱中症対策講座を管理部の平野主任が受講されました。梅雨に入り、蒸し暑い日も増えてきました。夏本番に入る前に、熱中症予防について考えてみましょう。



●心拍数のセルフチェック

熱中症になる前に…

暑い時は心拍数が増えます。動悸を感じたら、15秒間心拍数を測って下さい。正常値 成人男性：18回前後 成人女性：18～20回(女性の方が少し多い傾向) 30回弱は異常です。すぐに右を参考に休み、会社にも電話をして下さい。

●Na(ナトリウム)の入った飲料の摂取

Naが入っている経口補水液・スポーツ飲料を最初に多めに摂取することで体内に水分を保持できます。定期的に補給しましょう。Naが少ない飲料は水分が尿で失われるのが早いため、気を付けてください。

熱中症かなと思ったら…

- ①服を脱がす(できるだけ薄着に)
- ②風通しの良い日陰に寝かす
- ③水をかけて風を当てる
- ④自分で水分がとれるか確認
(できない場合は救急車を呼ぶ)

暑い場所で活動するには、汗をかいて身体を冷やす必要があります。汗は血液から作られているため、たくさんかけば血液が少なくなり体調を崩す場合があります。

皆様の様に身体を使う仕事の人は、そうでない人よりも発汗量が多く塩分濃度も高いので注意が必要です。

30代頃までの健常な若者は発汗力が高く、反射的に汗が出て体を冷やすことが出来ますが、40代頃から発汗力が低くなっていき、汗が出にくくなります。また、気を付けて頂きたいのは、運動する事で体温上昇が著しくなるので、日向・日陰に居る時での体温上昇差も激しくなります。ご注意ください。

健康的で少しでも快適な夏をお過ごし下さい。

管理部 主任 平野昌代

第42期経営方針/第40回小集団活動 発表会

開催日：9月1日(日)

受付時間：8:30～ 開始時間：9:10～

開催場所：〒441-8113

愛知県豊橋市西幸町字浜池 333-9

豊橋サイエンスコア

*乗り合わせが可能な方はお願い致します。

- ・第42期経営方針発表
- ・株式会社プロデキューブ
代表取締役 高柳勝二様による講演
- ・講演の内容を踏まえた
小集団グループディスカッション
- ・表彰・辞令交付 等



前期講演の様子



注意事項：第41期経営方針書は当日回収致しますので、忘れずにお持ち下さい。前期グループディスカッションの様子

キャッチボール

職場では一年に一度、健康診断を受けていることでしょう。

四十代のA氏は、今年の春に受けた健康診断で、中性脂肪や血糖値などの検査項目が基準値を超えていました。医師や保健師から適度な運動を勧められ、〈体力作りのためにも取り組んでみよう〉と決意しました。

何を始めようかしばらく考えていたある日、A氏は妻から、「たまには子供のキャッチボールの相手をしてあげたら」と勧められたのです。小学六年生の息子は、朝から一人で自主練習するほどの野球好きでした。

ある日の早朝、A氏は息子に「キャッチボールをしよう」と声をかけました。そこには、〈自分の体力作りにもなる〉という思いもあったのです。

最近、息子とは会話をしていませんでした。キャッチボールを続けていると、久しぶりに会話が弾み、遅くなった息子の成長を感じたのです。

キャッチボールを通して、A氏は〈家族のためにもしっかりと体調を管理し、健康維持に気を配ろう〉と改めて誓ったのです。

今日の心がけ：体調管理に努めましょう

職場の教養：7月7日(日)より