

年間テーマ：『共有・共感・共振・共鳴』～成長はみんなのために～



後始末

2024年も年の瀬となりました。皆さんにとってどのよう
な一年でしたでしょうか？

世の中が大きく変わり、これまでの常識が、これからの非常
識となっていくことも多々あります。これまでがこうだったの
にと、過去の常識にしがみついていることのないよう、柔軟に
今に合わせた頭と、心を持ち合わせるようにしてまいりましょ
う。大きく変わるとは、字のごとく、「天変」です。しかしな
がら、それを受け入れるものは生き残り、そうでないものは市
場から求められず退出を余儀なくされてしまいます。

アンコンシャスバイアス（無意識の偏見）というものは誰も
が持ち合わせているものです。これも、育った環境、時代背景
などさまざまあり、相手を褒めたたえようとしているのに、他
のことを卑下してしまつて大炎上ということもあるのではない
でしょうか？自分の中の常識はもしかすると世の中の常識には非常
識なのかもしれません。あまりいろんな事を気にしすぎると、
喋る言葉がなくなつてしまいがちですが、普段からいい関係を
構築して相手の立場に立った、また寄り添つた言葉を使うこと
も大切です。

机の周りの後始末、パソコンやスマホのデータの後始末、
もらった名刺の後始末、家にも、会社にもやろうと思つたら切
りがないほどたくさんある人もいます。

残り数日となりますが、明日やろうは馬鹿野郎！と思うぐら
いに思い立ったが吉日、その場で即、行動に移して来年に持ち
越さないようにしましょう。

外部環境の大きな変化に
不安を抱える人もいるかと
思いますが、自分の心を前
に向けて、明るく朗らかに
ワクワクしてまいりましょ
う。風邪、インフルエンザ
が流行っています。暖かく
して良い新年をお迎えくだ
さい。

川口 大治

私はサウナで整っています

スポーツジムのサウナー歴、十数年です。週3日、多い
時は週5日、利用しています。サウナに入り始めた時は、
息苦しくて3分も入ることはできませんでした。また、サ
ウナ内に設置されている時計が「12分計」と呼ばれる独
特な時計のため、経過時間が分からず、のぼせることも
多々ありました。

私のサウナの楽しみ方は、7〜10分サウナに入り、水
風呂で身体を冷やす。それを3〜5回、繰り返します。
そうすると、汗とともに老廃物も出てすっきりとします。
憂うつで出掛けるのが億劫なときでも、サウナに入ると
気分がリフレッシュされ、足取りが軽くなります。夏の
猛暑でも、サウナに入りに行きます。また、サウナは情報
交換の場でもあります。不平・不満・愚痴、人のうわさ話、
良いお医者さんの話題、イベント情報、近隣の新店舗
情報、少し前ではコロナワクチン予防接種の話題など、
聞いているだけでも楽しいです。サウナ内にはテレビが
設置されており、チャンネルはNHK。相撲の勝敗で歓声が沸
きます。ゴルフやラグビーなどのスポーツを観ることもあ
り、ルールが分かると興味が持てます。

これからは、寒さが本格的になります。寒いと身体の
筋肉や贅肉が固くなる季節ですので、身体を温め、肌の保水
をしっかりしてサウナ生活を楽しみ続けていきます。

- サウナの効能
- ・疲労回復
- ・ストレス解消
- ・血圧低下
- ・肩こり解消
- ・減量
- ・免疫力UP etc.

- 注意事項
- ・体の調子が悪いときは避ける
- ・水分をこまめに摂る etc.



環境用品事業部
風能 紀子

季節のイベントを楽しむ

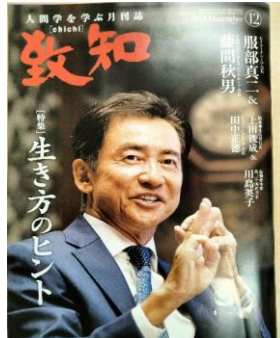


SS事業部 涌井美里

こんには。SS事業部の涌井です。家事代行サービスをメインにお仕事しております。12月は、家事代行の他、整理収納のご依頼も多く頂いております。そろそろ皆様もお家の大掃除の時期ではないでしょうか。いつものお掃除よりも体力を使いますが、キレイになると気持ちよく年が越せる気がします。この様な毎日を送る中、私は先日横浜赤レンガ倉庫の【クリスマススマーケット】に行ってきました。毎年行っており、私はクリスマススの雰囲気が好きです。音楽やクリスマスツリーを見て、そのイベントのフードやドリンクを選ぶのも楽しいです。みなさま、大変忙しい毎日かと存じますが、休日には、季節のイベントや風景に足を運んでみてはいかがでしょうか？気持ちも明るくなり、季節の変わり目を感じられると思います。そしてこれから年末年始を迎えて、今年の年越しや年始はどこに神社に行ってみようかなと考えおります。

春になれば桜を見にいったり、その季節ならではのことを、感じていくこととお客様へのコミュニケーションの一つとしてもお話のきっかけになるのではないかと思います。寒さも続きますので体調に気を付けてお過ごしください。

第40回社内木鶏会



12月の社内木鶏会で40回の開催となりました。今回のテーマは「生き方のヒント」です。皆さんも長年の経験から答えのない長い旅を繰り返されていくことと思います。山に登頂したら、更に先がある、時には断崖や大雨に降られ、前に進めないことなど十歩進んで二歩下がるの連続のようです。行動せずに考えていても何も得られず失敗を恐れずチャレンジすることが肝心です。生き方のヒントは月の光のように満ち溢れている大切なのはヒントを掴み取り実行するかどうかであるとあります。人生とは、生きることは望みを失わないこと燃えることであると。考えてばかりおらずまず実行が大切で逆境も心を落ち着ける事が肝要

です。思うようにいかないこと、失敗の連続もありますが、過去の失敗体験を振り返ると、それが実は成功体験であったことに気がきます。逆境の時、失意の時、どのように捉えるかが人生の分かれ道かもしれないかもしれません。かけがえの無い人生、誰のものでもなく自分の人生です。

事業統括 津幡哲也

2025年健康診断変更について

来年の健康診断受診の変更点についてご連絡致します。来年からは労働安全衛生法に基づく検査項目のみを補助の対象と致します。オプション項目については一律自費となりますのでご注意ください。尚、健診費用については全額お支払い致します。12月給与明細の中に同様のお知らせを同封していますので、ご確認ください。

管理事業部 齋藤

無災害記録669日 (12月20日現在)

12月に誕生日を迎えられた皆様です

お誕生日おめでとうございます。素敵なお誕生日をお迎えてください。

◇編集後記

今年も残すところ数日となりました。元旦の能登地震から始まりました。8月には南海トラフ地震臨時情報がかけるなどもありました。最近も各地で地震情報が毎日のようにありますが、改めて備えを見直してみましよう