

年間テーマ：『共有・共感・共振・共鳴』～成長はみんなのために～

活力朝礼コンテスト

7月27日曜日、横浜セイビとして初めて企業活力朝礼コンテストに参加させていただきました。本社では毎朝8時45分から一日の仕事に活力を入れていくべく導入しています。今回は、「ブラボー賞」という賞を頂きましたが、参加しての気づきを即、自主的に取り入れてくれているのは本当に嬉しく思います。いつかやろうではなく、今やるのが改善の一步になります。

昨年十一月に、朝礼委員の皆さんに来てもらい挨拶実習も含めてやってもらい、本社の皆さんにそれを見てもらいどうするか判断頂き、せっかくならやろう！ということでした。スタートしました。一月の倫理経営講演会は、当社のみで見てもらう形であつたので、いいのかどうなのか分からないというのが正直なところであつたかと思えます。そこから半年が経ち、日曜ながら皆さんにご協力いただき参加することで、当社でやっているところのいいところと、まだまだ改善できるところが見えてきました。今の世の中、効率化ばかりが進んでいていますが、私たちは、やはり心があつて、仕事に臨んでいます。つまるところただ淡々とこなす仕事であるか、情熱を持って臨むかで継続していくかはやはり後者の方がより良い成果が上がるってのは明白です。



朝のたった10分から15分。されどその時間を一か月、一年と積み重ねていくと大きな違いとなります。今後本社のみならず、各現場で心を通わせるそのツールの一つとして「活力朝礼」を取り入れていきますのでどうぞ宜しくお願い致します。まだまだ残暑厳しい期間が長く続くとの予報が出ています。くれぐれも体調を万全に暑い夏を乗り切ってください。

代表取締役社長 川口 大治

夏の不調にご用心

毎日、暑い日が続いています。今年こそは過ごしやすい夏をと期待したものの、涼しい夏はどこへやら。今までは比べものにならないくらいのことでもない猛暑と言われた去年をゆうに超えて、今年は危険な暑さが続く夏となっていました。

しかし、こうも暑い日が続くと、体も心も、ぐたくた。何に対してもやる気が起きず、体調も崩しがちです。暑さに打ち勝ち、元気に日々を送るにはどうしたらいいのでしょうか。ヒントは生活習慣の改善にあったようです。この時期、暑さに負けて、ついついどんやそばといった冷たい食べ物やパンやおにぎりといった簡単に食べられるもので済ましがちです。また水分補給に選ぶものも冷たい飲み物ばかりで温かい飲み物は敬遠しがち。これでは栄養は偏り、体も冷えて自ずと不調をきたすのも当然。暑さに負けないよう食べて元気になるはずが、ものの見事に裏目に出てしまいました。毎年、夏の終わりになると決まって調子が悪くなりました。毎、夏の終わりになると決まって調子が悪くなりました。毎、夏の終わりになると決まって調子が悪くなりました。

予防するための4つのポイント！

①食事

- 栄養バランスのとれた食事
(不足しがちなタンパク質・ビタミン・ミネラルを摂る)
- 温かい食事を食べる
(冷たいものは食べると胃腸に負担がかかります)



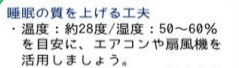
②水分補給

- こまめな水分補給
(のどが乾いたら飲むのではなく、定期的に意識して飲む)
- お酒・カフェインは控える
(利尿作用がある為、アルコールやお茶、コーヒーは控える)



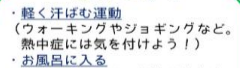
③睡眠

- 睡眠の質を上げる工夫
・温度：約28度/湿度：50～60%を目安に、エアコンや扇風機を活用しましょう。
- ・タイマーを設定し、一晩中かけ続けなくても大丈夫！
- ・風が直接、体に当たらないように風向などを調節しましょう。



④汗をかく

- 軽く汗ばむ運動
(ウォーキングやジョギングなど。熱中症には気を付けよう！)
- ・お風呂に入る
(暑くてもシャワーだけではなくお風呂に浸かりましょう。)



今になつて気付きました。まだまだ日中は暑いものの朝方は少しづつですが、涼しさを感じられるようになってきました。いつもでも暑い夏は続きません。季節が移り変わる時、夏の疲れを引きずることがないよう、今できることを日常生活に取り入れ、夏に負けない元気な体を手に入れ、快適な毎日を送りましょう。時にはお休みすることも忘れずに。

B M 事業部 白石 利恵

九頭竜神社参拝

先月、休日に朝早く目が覚め、ふと思い立つて箱根を訪れ、九頭竜神社新宮を参拝致しました。厳かな境内で静かに手を合わせ、御朱印と御札を拝受し、心が清められる思いが致しました。私自身のオフィシャルなイメージとはかけ離れておりますが、神社への参拝や御朱印を頂く事は、数少ない趣味のひとつであり、日常を離れて心を整える大切な時間となっております。その後、本宮にも足を運びました。芦ノ湖に面した鳥居は荘厳で、自然と調和したその姿に強い感銘を受けました。参道を歩きながら耳に届く湖面のさざ波や木々の騒めきは日常の喧騒を忘れさせてくれ自分自身を静かに見つめ直す時間となりました。営業という仕事は、お客様に対して誠実に、やるべき事を積み重ねる事が基本ですが、営業マンの中では最後は神頼み、験担ぎを意識する人が多く私もそのひとりです。九頭竜神社への参拝は、そうした気持ちもあり、仕事への姿勢を整える良い機会となりました。今回の参拝はご利益を願うだけでなく自らの在り方を見直す貴重な時間となりました。今後も節目の折には参拝を重ね、心新たに日々の業務に取り組んで参りたいと考えております。

環境用品事業部 小幡 哲



残暑は続くよどこまでも・

暑いです。朝、ドアを開けムワツとした空気を浴びるとUターンして欠勤したくなります。人間は何かかなりありますが、植物はそうはいきません。そろそろ秋ジャガイモを植えたのですが、残暑が続くと生育が不安です。早く過ぎ易い季節になって欲しいものです。 管理事業部 齋藤

第48回 社内木鶏会



「日用心法」とは日常生活を送る上でどういう心の工夫、生活習慣に心がけているか、ということです。

人生の質・充実度はその在りようが要になり、よき人生を生きた人はよき日用心法を実践します。平素の行い心掛けが大切になります。著名な方々の日用心法を幾つか紹介します。うまくいくのもいかないのも、それは総て自分に責任があると考えた方がいい。外に原因を求めている間は決してうまくいかない。・松下幸之助。人のお世話にならぬよう。人のお世話をするよう。そして報いを求めないよう。・後藤新平。済んだことにくよくよせぬこと。減多なことに腹を立てぬこと。いつも現在を楽しむこと。とりわけ人を憎まぬこと。未来を神にまかせること。・ゲーテ。今日という日は一度しかない。今日も一生懸命生きよう。だからニコニコしていこう。・淀川長治。何か一つでも参考にして下さい。

無災害記録 219日 (8月20日現在)

8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せう。素敵なお誕生日をお迎えください。

◇編集後記

今年の夏はこれまでも増して特別暑い夏になりました。皆さんの備えのおかげで熱中症で搬送される方もなく今日まで来る事ができました。バテ気味でも頑張っていたいただいたのちも知れませんが、何れによせ感謝申し上げます。まだ彼岸迄は残暑が予想され健康には気を付けて過ごしてください。