

年間テーマ：『共有・共感・共振・共鳴』～成長はみんなのために～

躍動する職場づくり

1月24日（土）横浜市戸塚倫理法人会主催倫理経営講演会が開催され、冒頭の活力朝礼実演で昨年に続き本社の皆様と共に実演させて頂きました。



昨年は準備期間が短く言われるがままにやっていたという実感があり、型にはまったものになっていくと感じていました。それから半年が経ち、活力朝礼コンテストに参加。ここで、他社がどのようにやっているかを見て、私たちなりに形を模索して良いのだと理解し翌日以降レベルが上がったように思います。そして2回目の実演のために井川早苗さん他、モーニングセミナーで講話にいられた方々にも足を運んでいただきたくさんのアドバイス頂きました。また体操もラジオ体操のままで変わらないものが続いていましたが、実演10日前に、NHKで見たりセッショの中で、ランク外ではあったものの大変盛りあがっていた「ぶるぶるレンジ」だったので、導入してみようとなり、写真にもあるように笑顔で実演することができました。土曜日の開催ということで連絡事項のコメントもそれぞれに個性あふれたものとなりその熱が会場の皆さんにも伝わり昨年とは比べものにならないほどの出来栄になりました。

たかが朝礼、されど朝礼。どれだけ一つのことに前のめりとなつて動けるか、心を載せていけるかは、相手に伝わるものです。目の前の仕事に心を込めて、当事者としてその想いが伝わるだけ是非非やってみましょう。これでいいや、こんなもんだではなく、自己成長、レベルアップなしにはこれから先、生き残っていきません。横浜セイビに任せて良かったと思ってもらえる仕事をそれぞれの現場で更に上げていきましょう。まもなく春が訪れます。健康に気をつけて日々のお仕事にあたってまいりましょう。

代表取締役社長 川口 大治

県立図書館に美術図録 約200冊を寄贈

戸塚区汲沢町に本社を置く（株）横浜セイビがこのほど美術館の図録など約200冊を神奈川県立図書館（西区）に寄贈した。同社の川口健治会長は「多くの人に役立ててもらえたら」と思いを語る。今回寄贈されたのは約200冊の図録。国内美術館の展覧会などに際して関係者などに配られたもので同館の市川秀樹館長も「図録は書籍でないため書店に並ばず、なかなか手に入れることが難しい」と話す。また県立図書館に収蔵した場合、市町村立の図書館を通じて県内各地で手に取ることが可能になるといい、「どれも保存状態がよい。大切に扱われてきたのだと思う」と感謝を述べた。寄贈された図録は、同館での調査を経て手続きが進められる予定という。



故・木村氏との縁で今回の図録は川口会長と妻・春子さんが集めたもの。京都市立芸術大学で教授を務めていた木村重信さんと川口会長がパーティーで出会ったのがきっかけだ。川口会長は木村さんと一緒に旅行にも行くなど親しくしていたため、木村さんからある時、申し出を受けた。

「身体を悪くして遠方の展覧会にはもう行けない。私宛の招待状は君に届くようにしておくよ。川口会長は日頃から同館を利用しており、「多くの人が手に取れる方がよいはず」と話した。その招待状をもとに展覧会に足を運び、その都度図録をもらったという。川口会長は「それによいのかと思ったが、手続きを

↓裏面下段へ続きます。

「腸活」について

皆様は自分の腸について考えたことはありますか？人生を制するとも言われており、今「腸活」に関する書籍が売れておりセミナー等も活況を呈しています。単におなかの調子を整えるだけでなく、腸内環境をケアし、心と体の健康を目指すものです。そこで皆様にも手軽にできる腸を労わる方法をいくつか紹介します。

①善玉菌を多く含む食品を食べる・代表的なものに発酵食品が挙げられます。納豆やヨーグルト・糠漬けキムチ・チーズ・味噌などがあります。これらのものを日々の食習慣に取り入れることで腸内環境のバランスが保たれ、おなかの調子を整えるのに役立ちます。

②たっぷり睡眠をとる・十分な睡眠をとることは、腸を休ませよい影響を与えます。午前中に朝日を浴びることで夜には睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促し入眠を促進します。また就寝1〜2時間前に入浴し一度上げた体温がゆっくりと下がったところで眠気を感じやすくなります。

③適度に運動する・運動習慣がない方は手軽にできるウォーキングやジョギングがお勧めです。息が上がらない程度に一日に30分位を目標に継続しましょう。適度な疲労感が質の高い睡眠につながります。

④ストレスを溜めない・過度なストレスで腸を傷めないようにしましょう。自分なりのリラクセス法（音楽を聴く・映画鑑賞など）を見つけて心のケアをしっかり行いましょう。

◇まとめ・腸内環境が整うと体の土台がしっかりし、イキイキと過ごしやすいになります。腸が整っているとお肌にも良い影響を与えます。また腸は「第二の脳」とも呼ばれ、幸せホルモンが作られる大切な場所です。腸を健やかに保つことで、穏やかな気持ちになりやすくなり毎日を前向きに楽しく過ごすことにつながります。

関東事業部 西富裕一

第54回社内木鶏会

先達に学ぶが今回のテーマです。人間の営み、歴史は繰り返しており偉人・哲人から学ぶになります。森信三先生の「天の封書を開いて生きよ」を紹介します。人は生まれた時に天から封書をもらって生まれてくる。その封書を開ければこういう生き方をしなさいと書いてある。その封書を開けないで死んでいく人もいます。どうすれば封書を開けるか、そのヒントは①全力

②他人への奉仕。この二つのみ生きがいありとある。生まれ生きてきた意味、天からの啓示に気付かず、日々の暮らしにあくせくし足元を見ない生き方にならない様に、つまらない人生、人物にならないよう心したい。過去の出来事や先達の経験から学ぶことは沢山あり、そこから得た智恵や教訓を今の課題に置き換えて、分析・検証することはその背景にある因果関係にも理解が深まると思います。人生には善因善果、悪因悪課というルールがあり、善いことを思えば善いことが起こり悪いことを思えば悪いことが起こるともあります。



表面下タウンニュース2/11号一面より

してくれていたように美術館を回ることでできた。知らない世界にふれることができた」と笑顔で振り返った。

当日は岩田潤編集長に実際現地に同行頂き、取材から写真撮影まで行っていたいただきました。地域紙であるものの、トップ面に掲載ということもあり、様々な方々に「見たよー」という声掛けを頂きました。今後とも企業は社会の公器であることを念頭に地域社会の皆様と良い形でつながってまいります。

無災害記録 154日（2月20日現在）

2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誕生日をお迎えください。

◇編集後記

あと一カ月もすると桜の開花の音が聞かれる季節になりました。草木が芽吹き、日差しも暖かくなり生き物たちが生き生き活動を開始します。しかしながら寒暖差が大きい時期でもあり、引き続き健康管理に気を付けてお過ごしください。