

SIMCO通信

平成30年10月15日第91号 担当(営業グループ神谷 品証グループ東軒)

10月に入り、台風が立て続けに到来し、身の危険を感じる程の突風が日本を縦断、民家や農作物に大きな被害が出てしまいました。
寒暖の差も大きくなり、朝は布団から出づらくなってきましたが、秋の味覚を味わいながら体調管理にもしっかりと励んでいきましょう。 (表面担当神谷)



全国労働安全週間 (10月1日～10月7日)

全国労働安全衛生週間の本番月に入り、先月号で発表した宣言をもとに各グループにおいて5S活動を始め、保護具の確認、適正な使用方法の見直し、安全作業を遵守しているか等、お互いに声掛けをして取り組んでいます。

嶋崎社長！！小池百合子東京都知事より表彰

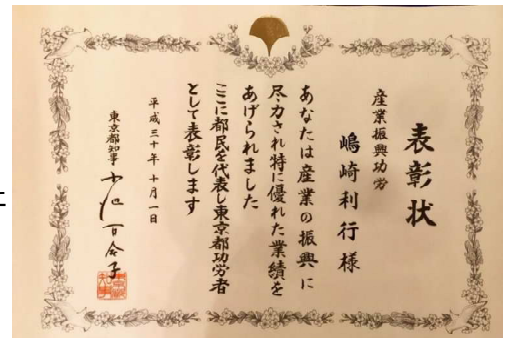
平成30年度東京都功労者表彰式が10月1日小池百合子都知事出席の下、都庁第一本庁舎で開催されました。
表彰者の中に名誉都民として、舞台俳優・歌手の三輪明宏さんもいたそうです。

地域の発展などに尽くした方々を表彰する、東京都功労者表彰278名24団体に知事から表彰状が贈呈されました。

知事は式辞で「表彰された方々は地方自治や社会福祉をはじめ、様々な分野において、その向上、発展に情熱を傾けてこられました」とも述べられたそうです。



(国家斉唱の様)



助っ人あらわる (増産対応)

今年の6月18日より、多田機工株式会社様から2名の方が出向で当社の応援に来てくださいました。
本社工場から田香さん 第2工場から中澤さんが救世主として参加。
中澤さんは、「熱いのは苦手」と話されていましたが、仕事内容がきつくても、「これは試練だ」と、自分に言い聞かせていました。(笑) 9月末で期間終了となりましたが、一番熱い時期の作業、大変お疲れ様でした。
本当にありがとうございました。



(笑顔が素敵な田香さん)



(シマネツ倉庫内 作業風景)

簡単に出来る体幹トレーニング



10月になり、秋の涼しさから冬の寒さが垣間見える昨今、如何お過ごしでしょうか。今回は運動の秋の一環として、簡単に、かつ少しの時間で出来るトレーニング法をご紹介します。やり方は画像の様な腕立て伏せで腕を真っ直ぐの状態のまま、数分間耐え続ける。これだけです。

始めたての頃はキツく感じるかもしれませんが、最初は十数秒、30秒、1分と段々と時間を伸ばして、慣らしていき、目標は4分間この体制をキープ出来るようにします。この体幹トレーニングはプランクと呼ばれ、主にお腹周りの筋肉を引き締める効果があるとされています。



これだけ聞くと大した事が無い様に思えますが、体幹トレーニングという立派なトレーニング方法です。

体幹とは体の中心に近いインナーマッスルの事を示し、体幹トレーニングとはすなわち、体の奥深くの、内側の筋肉を鍛えるトレーニング方法とも言えます。

秋は旬の食材が多く、食欲の秋とも呼ばれますが、やはり食べ過ぎは気になるもの。これを機会に新しい運動を始め、体を引き締めてみるのは如何でしょうか？



今月の一冊 「星の王子さま」

今月の一冊はこちらをご紹介します。サン＝テグジュペリ著「星の王子さま」です。

この物語は操縦士である主人公が飛行機でサハラ砂漠に不時着する所から始まります。主人公は限られた水と物資で、不調を起こした飛行機の修理に奮闘しているときに、他の星から来たと言語不思議な王子と出会います。

王子と主人公との交流や、かつて王子が出会った他の星の人々との出会いは、子供の視点から見た、現実の大人という様な雰囲気になっています。

純粋な子供の様な王子と、大人であるが故に持つ拘りや、義務に縛られる大人たちとの対比が、どこか皮肉に思えて、考えさせられます。

様々な大人達との交流を通じ、王子が大切な事に気付いたり、その王子と会話をすることで主人公もまた、大切な事に気付かされる、そんな哲学的ながらも幻想的な雰囲気を持つ本です。



編集後記 平成も今年で終り、来年から新しい年号が始まります。自分も30代を迎え、品質保証グループとして新しく配属が変わり、この2018年は様々な変化を伴う年でした。それでも初心だけは変わらず、安全第一を忘れぬ様にしていこうと思います。（裏面担当:東軒）