

健康づくりキャンペーン 参加者インタビュー

前年の健診結果と比べると

体重:1.0kg減 腹囲:2.7cm減

リスクも1項目減りました! 匿名さん(30代 男性)

匿名さんが取り組んだこと

- 毎日の体重・ウエストの測定と記録
- 定期的な筋トレ
- 油が多い食事はさける
- 食に興味を持たないようにする



匿名さんが教えてくれた成功法則

- 極力ジュースは飲まない
どうしても飲みたくなった場合は、カロリーオフのものを選ぶ。
- 極力間食はしない
どうしても食べたくなった場合は、スナック菓子などの油ものをさけて選ぶ。

匿名さんが新たに取り組みたいこと

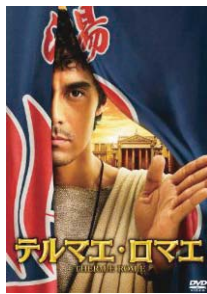
- 激しい運動では続かないので、軽めの運動を持続していきたい。
- 脂肪を燃焼させ、動ける体を作っていきたい。

おすすめの映画

● 作品名 テルマエ・ロマエ

「テルマエ＝公衆浴場」、「ロマエ＝ローマの」という意味。この作品はローマの浴場(テルマエ)をテーマにしたコメディです。

原作はヤマザキマリさんの漫画ですが、阿部寛、上戸彩主演で実写映画化されました。私は洋画なら映画館へ行きますが、邦画は減りに観る事はなく、専ら家でTVかDVDでの鑑賞が多いです。たまには脳を休めたいと思い、時間も沢山あったので「夜中に何も考えずに観る事が出来る邦画を…」と、レンタル屋さんに入ってすぐ目についたパッケージをパッと手にとりました。



ローマ人を演じているのは日本の俳優の中でも選りすぐりの濃い顔の面々で、全く違和感が無く、その脇を固めているのはこれまた純和風顔の方々というなんとも絶妙なキャスティングがこの作品の見所の1つです。

阿部さん扮する古代ローマの公衆浴場設計技師・ルシウスが、浴場の排水口から現代日本の様々な風呂場へとタイムスリップ。そこで得た斬新なアイデアを持ち帰り、ローマでの浴場設計運用考案に活かすプロデューサーとしての名声を勝ち得ていくというストーリーです。後半はちょっと真面目な話になっていくのですが、「平たい顔族」と呼ばれていた日本人が皆で力を合わせて風呂を作っていく姿などは、感動というより清々しい気持ちになりました。

リラックスしてボーッとしながら「何かのんびり観たいな」と思った時は是非どうぞ。アニメ版もあります。4月にIIが公開されますので、Iは近々TVでも放映されるかもしれませんね。(店頭G)

今回は総括Gさんをお願いします。

●●営業所だより●●

今回、加賀オート様でのMOPPS店取り組みを報告したいと思います。小松営業所では、2013年度、方針として「大手修理工場との関係強化」をテーマに、各スタッフが提案事項・期間を決めて取り組みました。藤田取締役や営業所の皆さんの協力で進め、初めて棚作りにも参加させてもらいました。問題点などではありますが、1つずつクリアしていき、今後は他のユーザーにも進めて行きたいと思います。

最後に今回の取組みで他部署の方にもご協力をいただき、ありがとうございました。(小松営業所)



●忘年会をおこないました●

今年度の忘新年会は、部署や営業所の枠を超えて7グループに分かれての宴会となります。私のグループは12月26日に忘年会を行うことになり、リーダー兼幹事の高見さんのセッティングにより、長谷川亭で開かれました。ちなみに、長谷川亭は金沢で最も歴史のある老舗すき焼き店です。行ったことのないお店で、普段はあまり顔を合わせる事のないメンバーのためか、皆さん緊張気味にスタートした宴会でしたが、大判の神戸牛を味わう頃には和気あいあいと話も弾み盛り上がりしました。

最後になりますが、今回このような機会を与えていただきありがとうございました。(店頭G)



がんばっています 新人さん!

● 商管 G さん

①働いて半年、率直な感想は?

8月から商管グループで働き始めて5ヶ月が経ち、環境にも慣れ仕事も少しずつ出来る範囲が広がりました。また、社会人として改めて、体調管理の大切さが身に染みしています。

②最近ハマっていること

部屋の模様替え、フットサル

③今後やってみたいこと

ゴルフ(もう少し本格的に…) 海外旅行

④この仕事についてなかったらどんな仕事をしていた?

医療関係か食品関係

⑤これからの抱負

一社員として早く仕事を覚え、任せてもらえるようになることです。その為にも、教わった事や失敗してしまった事を忘れず、スキルアップに繋げていきたいと思っています。



クイズ



●応募締切:1月31日(金)必着
 ●正解者の中から抽選で3名様に図書券を進呈します。
 応募はコピーして総務山田又は本社応募BOXへ
 (石川共販社内の方に限ります。)

Q.
 今回のクイズは干支を使った問題です。次の干支はある規則にしたがって並んでいます。□には何が入るでしょう。

子 → 未 → 辰 → □ → 丑

部署名	
氏名	
回答	

図書券の当選者(第90号)
 応募者7人 正解者7人

当選者

前回の答は…
紡績工場(大和紡績)
 でした

健康管理日
 ~産業医訪問予定のお知らせ~
 ・2月は第2火曜日が休日の為第1週に来社されます。
 ●2月4日(火) 16:00~ 応接室

10大ニュース的中者
 つけた順位と実際の順位の差が小さかった5名です

ペット自慢 **新シリーズ**
 名前:アリス 種類:雑種
 4匹生まれた子猫の内、唯一の女の子にして一番元気だったので一挙うけました。気まぐれで女王様気質ですが、やっぱりどの猫よりもかわいい宝物。私はあまり懐かれていませんが…実家へ帰るたび癒されています。
 (店頭G)

エコキャップ回収実績
 ◆12月末現在◆

	当月	累計
回収個数	644個	44,626個
ポリオワクチン	0人	55人
CO ² 削減効果	5,071g	351,429g

キャップ800個=20円 ポリオワクチン=20円
 CO²削減800個=6,300g

前回のこの子誰の子の正解は **さんでした。**

辻占をうっかり食べる無粋者

(金沢市主計町の「千座」で出された辻占)

辻占とは金沢の正月には欠かせない花の形をした小さな干菓子で、中にはおみくじが入っている。AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」の影響もあり、辻占にも問合せが殺到したとか。江戸時代には遊郭でのお遊びとして流行ったこともあり、おみくじの言葉は「うわさが高い」「今よりのち吉」「今更いやとは」などと、妙に艶っぽい。時は移り平成の世、金沢ではコンビニでも売り出される。いやはや何とも粋な町である。

桃太の一写一句

先月のベスト「今日のきょうはん」

●大掃除 (商管Gさん)

皆様、雪もそろそろ、ちらついてきそうなほど冷え込んでいますが、体調のほうはいかがでしょう？
 12月に入り、年末が近くなってきたので我々喫煙者も日ごろの感謝をこめて喫煙ルームの大掃除に取り掛かっております。
 1年間ためこんだ汚れを落とすにはかなりの根気とやる気が必要です。
 これがアフターです。どうですかこの輝き！これが匠の仕事です！このまま来年も4Sを心がけキレイな喫煙所を保ちましょう！

<選者コメント>
 時節がカラカラ運動・大掃除などの記事が多かった先月。その中から選ばせていただいたのはこの1点。我が商管G(煙草嫌いの上司に反し、喫煙率が高い)の有志一同により、約10日をかけ喫煙ルームの壁をピッカピッカにしたという内容のもの。大変ご苦労様でした(吸わなきゃ汚れないのに。)壁の汚れは落とすことは出来ても、肺の汚れを落とすことは出来ませんよ。吸い過ぎに御用心。
 (選者)