●第八話 現場力育成●

大炎上した吉田センターは、大きな 傷跡は残ったものの無事鎮火する ことができました。センター運営は商 社系元請け企業をトップに、ハマキョウ レックス社(HMK社)がトラック運送業務

(配車権)及び倉庫管理を行い、そのアンダーで当社が倉庫作業業務を 請け負う形で新たな作業区分の線引きをし、体制の再構築がされまし た。HMK 社からはひと目でセンター運営のプロと分かる中核メンバー が3名常駐し、元請け企業は全員撤退。 吉田センターは HMK 社と当 社だけになり、人員は混乱時にいた総勢約 100 名から 30 名になりま した。この時期のセンターには、岡嵜さん(現牧之原守衛)、増井さん、 米村さん、三輪さん、小原さん、石山さん(現本社乗務員)がおりました。

当時28歳の私は一般の作業員として現場に混じって業務を行って いたのですが、橋口社長(現会長)の息子ということがHMK 社の中核メ ンバーに知られ、当社の現場責任者へと引っ張り出されました。この時 の私は全員が集う朝礼や昼礼で、当日の作業報告や注意事項等を周知 する役割が嫌で嫌で仕方がありませんでした。中核メンバーからは毎 日毎日「これはどうなった! 何でこういうことを続けているのか? 何で 出来ないんだ!」と、きつく指導を受ける日々が続きました。ある日、中核 メンバーが「何であんたはキレる(怒る)事が無いんだ???」と、私の我 慢強さに感心と言うよりある意味諦めに近い「降参」をされました。 この 瞬間が微かな自信に繋がる体験となったのでした。(つづく) いつもありがとうございます。

2022.4.20 代表取締役 橋口智規



#### **11**2 拍子&3 拍子

指揮者のように人差し 指を立てた状態で、 右手は2拍子、 左手は3拍子の 動きを「1,2,3」と声に 出して数えながら同時 に行う。

#### 2指まわし

親指から小指まで 順番に奥から手前 に 20 回ずつ、指 同士が当たらな いように回す。

### ❸人差し指以外で

モノをつかむ

左右を変えて両手を行う。

声に出しながら両手同時にグー とパーを繰り返す。

ウォーキングなどの有酸素運動も全身の血流を促し、 認知症予防に効果があることが分かっているそうです。

脳は筋肉と同じで、使えば育ち、使わなければ劣化します。 毎日の指トレ習慣で、脳を若返らせましょう♪

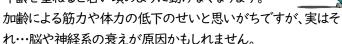
2022年 4月号



## 筋力の衰え?だけじゃない!

## 脳+神経の老化に要注意!!

思ったより足が上がらなかったり、ちゃんと持った つもりが、手を滑らせて茶碗を落としてしまったり。 年齢を重ねると若い頃のように動けなくなります。



私たちが身体を動かす時、手や足が勝手に動くわけでは ありません。例えば水を飲む時、視覚でコップの位置 を確認して手を伸ばし、割れずに落とさない程度の力の

強さでコップを持ち上げて口元に運び、水を口に含んで飲み下 す。この一連の動作は、感覚神経→脳・脊髄→運動神経→筋肉 という伝達ルートがきちんと働いて、ひとつの動きが完成してい ます。年齢を重ね思うように身体が動かせなくなるのは、筋力 の衰えだけでなく、加齢によって脳の神経細胞が減少し、こうし た一連の神経伝達がうまくいかなくなったことが関係していると 考えられます。

### **4**グーパー運動

「グー」「パー」「グー」「パー」と

#### 次のバトンはだれの手に!? MEL プライベート リレ

今回は 清水営業所 の 小林 優 さん!!



総務経理管理室 の

**石井 千佐子** さんです!!

3月号当選者発表!!(41名の応募がありました☆彡)

★ウェルチジュース···中澤信幸さん ★山安のり···前原裕樹さん

★赤坂柿山米菓···**今井明人**さん

★JCB ギフトカード・・・大石祐介さん

↓ 次回抽選でプレゼント♪

★八海山 よろしく千萬あるべし焼酎小ば -ル | 箱・・・・ | 名様

★三菱FUSO オリジナルグッズ詰合せ・・・・・・・ 名様

★小倉山荘 米菓 | 4 種詰合せ ………… | 名様

★山安 一番のり 卓上缶 4 缶 ・・・・・・・・・・ | 名様

★JCB ギフトカード 1,000 円 ··········· 1 名様

アンケート用紙は各拠点の回収袋、または広報委員へ 直接お渡し下さい。 応募締め切り 5/12(木)

#### 3月号アンケートの【MELさがし絵 & ぬりえ】 ☆きれいに塗ってくれた方を紹介しちゃいます☆



奥様 明美さん & 孫 竣介<ん



長女 優那さん



奥様 里沙さん



ATK業務 計さん 奥様 利子さん



川崎乗務員 新庄さん



清水BC 杉山香織さん



清水BC 中澤さん 長女未樹さん



ATK業務 羽田さん



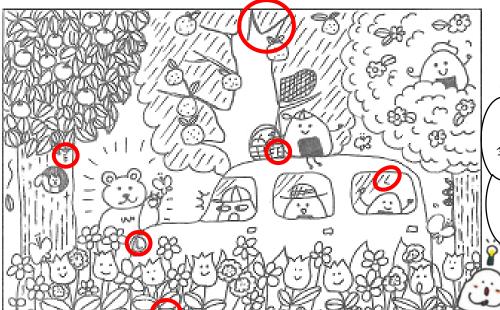
川崎乗務員 平識さん



総務 白まざん 長女 小雪さん & 次女 心遥さん

今回はご家族の皆さんからも多く参加いただきありがとうございます! 奥様やお子さん、お 孫さんにまで楽しんでいただけたようで大変嬉しいです♪色鉛筆やクレヨン、マーカーペンを 使ってカラフルに塗っていただき、集計しているこちらもとても楽しかったです(\*\*\*\*)9~





### 【さがし絵】

#### 答え合わせ~♪

M·E·L とそれぞれ 2 つずつ 隠れていました。皆さんいくつ 分かりました?(・∀・)? 全問正解者 24 名の中から抽選で

中京乗務員 石村 充まんに

500円図書カードを プレゼントします(\*′~'\*)のう おめでとうございます!

# アンケートスランパッ

あなたは『どっち派』? 第4弾!! 集計結果発表~!!

#### ●旅行の宿は?

#### 和室 or 洋室®

ここは、ほぼ半数に分かれましたねぇ。国内 か海外か、温泉地かリゾートか、といった 行先や気分によって変えるという意見も。



37%

58%

おばけ

しちにち

88%

#### ●怖いのは?

#### おばけ。<br /> のr 虫<br /> <br /> <br/> <br /> <br/> <br /> <

目に見えるか見えないか・・・。実在するか しないか・・・。何とも悩ましい2択ですね。 ↑の質問と合体して究極の選択。

おばけが出る宿と、虫が大量に出る宿・・・。

## さぁどっち!? 正解は・・・どっちもイヤだぁぁぁ!!(ТДТ なのかななにち

#### ●「27 日」どう読む?

にじゅう「しちにち」 or にじゅう「なのか」 これは、実体験に基づき是非とも皆さんに 聞いてみたいちょっと個人的な興味から

質問させていただきました

結果、実体験 同様に「にじゅうなのか」と回答されたのは

20代以下の方でした。また、仕事上あえて

「にじゅうななにち」という言い方で21日と聞き間違いのない様 にする方もいました。 ご協力ありがとうございました!!

# と画!!『悩MEL伝言板』

今だから言える「ごめんなさい」、面と向かって言えない告白、 【悩MEL伝言板】であの人に伝えてみませんか?内容は「愛」があ れば愚痴や謝罪、感謝や告白など何でもOK★お相手は同僚・ 親・子供・兄弟姉妹・恋人・友人・・・どなたでもOK。必ず誰に宛てた メッセージかを書いて下さい。名前出しOK・イニシャル希望・匿名 希望・ペンネーム希望もお忘れなく♪

(例)妻へ➡照れくさくて言った事ないけど、いつも美味しい ご飯をありがとう。