



ゴクローサン

5963 ハート通信



事務所スタッフからの一言

VOL. 115 竹原運輸株式会社

発行日 令和5年9月15日

皆様、日頃は格別のご愛顧を賜りまして誠にありがとうございます。
心より感謝を申し上げます。

「身体は考える」という本のご紹介です。
甲野善紀 方条遼雨 共著

2人とも武術家であり、私は方条さんを師匠として、教えていただいています。
私の思う大事なポイントは、とにかく体験を増やすこと。これにつきます。

体験は食べ物である。

体験をしようとするときに、ついつい私には無理、できないと結果や意味を求めてしまう癖があります。そうではなくて、体験は食べ物だからとにかくやってみる、という姿勢が大事。

わからないからやらない、ではなくて、わからないまま保留しておく、ということが人生にはとても大事なんだと。100%わかってることなんて実際はない。

わかるとは頭で考えることであって、身体は実は感じている。だから身体に関する言葉がたくさんある。手に負えない、腹落ちする、耳が痛い、目先が効く、腑に落ちない……。

つまり私たちは、身体で感じていることと、頭で考えていることの二つがある。身体が先に何かを感じていて、頭はその意味づけをしているに過ぎない。

だから、何となく嫌だ、何となく好きだ、とか理由はわからないけど思うことがある。より良い選択をするためには、体験をとにかく増やすことだと。

正解はないけれど、大きな失敗をしないための
予防策にはなりそうである。

竹原和行



最近の身近なところのコロナ感染状況について

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の位置づけが、「2類相当」から「5類感染症」になり、4か月経過しました。

日常の基本的感染対策が、個人の判断に委ねられ、新型コロナ陽性者及び濃厚接触者の外出自粛が求められなくなりました。私的には、ごく普通に外食に行ったり、買い物時にはマスクを着用しなくなったりしています。しかし、密室に人が集まるような場所では、さすがにマスクを着用しています。

当社の事務所内ではマスク着用者は少数になっています。

体調のすぐれない人が自主的にマスクを着用するぐらいです。

感染状況ですが、最近、県外へ研修旅行に一泊二日で参加したメンバーは帰ってから感染しました。家族から感染した社員も数人出ています。会社内外を問わず身近なところでかなりの方が感染しているなあというのが現在の実感です。

あわてて会社にて検査キットを新たに追加購入した次第です。

(鼻腔検査タイプはかなり鼻の奥まで綿棒を入れるので涙が出る。検査が大変なので、今回は唾液検査タイプを購入)

一旦感染すると、当社内では5日間は体調が戻らず出勤できなくなるのが現状です。今一度、感染対策をしっかりと取り組む状況になっています。

社長 竹原正和



出勤前の家。朝の日課で神棚の水を替えてお参りします。

何か右の背中から腰にかけて違和感。少し時間が経つと違和感から痛みに変わりさらに激痛へと変化して耐えられません。背中筋の違和感と自己診断をして塗り薬をぬりぬり。

「スー」っとして気持ちよい。治ったと思い車に乗って出勤しました。家から会社までは約 1 時間。ラジオから流れる音楽に耳を傾けながらの 1 時間はあっという間です。ところがこの 1 時間が地獄のような 1 時間でして、背中筋の痛みは激痛を通り越し、今までに経験をしたことのない苦しみに襲われました。

何とか会社に到着したものの、嘔吐を繰り返したところで「これはヤバいな・・・」と再び自己診断。自力で運転することは不可能でしたので近くの病院まで送っていただきました。

病院に着いたころには意識も薄れていて、受付も自力でできない状況で大きな病院なので待合スペースも大人数の患者で賑わっておりました。

私の状況があまりにも苦しそうなので、先着患者の順番を飛ばして先に診察室に入りました。私の苦しみとは裏腹に先生は冷静な対応で疑われる大きい病気から検査していきます。「とにかく先生!この痛みをなんとかして」とスがる私に冷静な先生は「検査しましょう」

レントゲン、血液、尿、エコー、CT 痛みを耐えながら色々な検査を受けました。

処置室のベッドで横になって激痛と闘っていると「お待たせいたしました。いろんな数値から考えて尿管結石と思われます」と相変わらず冷静な先生。

その日は鎮痛剤を処方され帰りました。この日から悪夢のような 1 か月間を過ごすこととなります。改めて再検査を受けると、紹介状を持って更に大きい病院を薦められました。

更に大きい病院で再々検査の結果、専門医は「手術しましょ。治りも早いし、完全に取り除く可能性も高くなりますから。」と手術の方法と術前の検査や準備の為に手術のことを丁寧に説明してくれました。その内容に驚き、ビビってしまった私。色々なことを先生に質問したあと考えていると「次回の診察までに決めてください」となりかけたので「一番早い日程で手術を」とお願いしました。

今年の私のサマーバケーションのスタートです。手術は全身麻酔で痛みは感じませんでした。術後は 2~3 日辛かったです。あの痛みから解放されたことが何よりも安心でした。

入院中は看護師の方々に親切にいただき、感謝いたしております。もう恥ずかしいことはありません。浣腸、座薬、おむつ交換 全てを乗り越え退院しました。

そして会社にきて仲間と仕事が出来ていること、青空の下、ゴルフが出来ること。お世話になった方々と腎臓結石に感謝しかありません。

気づいたことがあります。

甲子園出場校の監督、病院の先生。私より年下です。

池上 則和



こんにちは

私くらい年を重ねると久しぶりに会った友人との第一声は、

『久しぶりやの元気やったか？ どこも悪いところないか？』のような相手の健康を気遣う言葉が挨拶代わりになっています。それからお互いの近況報告となりますが、そんな中で最近よく思う事があります。それは大病を患った事がある人や病と闘っている人は、相手に対してとても優しくなる人が多いという事です。

先日も偶然に何年かぶりで会った友人が、癌を患い手術をして癌を切除したとの事で、私にそうならないようにとアドバイスをしてくれました。

そのアドバイスは

- ・規則正しい生活をする事
- ・バランスの良い食事と、適度な運動をする事
- ・禁煙とアルコールを飲み過ぎない事

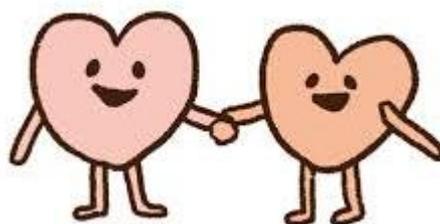
以上のことでした。若い時から悪人を絵に描いたような友人(笑)の口から出た言葉とは思えずとてもびっくり!!しました。普通に当たり前のアドバイスなのですが、病によって辛い思いをした友人が話す言葉には、たいへんな重さを感じました。

大病になられた方と話をすると、自分の身体の変化を見逃すことのないように定期検診や生活習慣を改善していくことが大切だと話してくれる人がとても多くおられます。大病を告知され辛い治療や経済的負担もかかり、自分のこれまでの生き方や過ごし方、他人との関わり方など自分を振り返ることが出来て、

自分に優しくなることで、自分を大切にできる生き方に変わり、それにより他人にも優しくなれるのではないかと感じました。

そんな友人達の優しい気持ちに感謝し、私自身も病と闘う友人に思いやりのある優しい気持ちで接することができるよう努めていきたいと思います。

大橋 哲夫



9月に入っても35度にならんとする天気が続く、観測史上最も暑い気候が続いています。皆様におかれましても健康にはくれぐれもご自愛ください。

さて、職場での昼休みの過ごし方について、皆様はお一人で過ごされる方でしょうか、仲間など複数の人々と過ごされる方でしょうか。ある調査結果が最近報告されましたが、従業員100人以上の会社で1年以上働く会社員、公務員500人を対象に聞いたところ、「一人で過ごしている」と回答した人は61,2%に上ることがわかりました。

次に、「職場での昼休みを誰と一緒に過ごしたいと思いますか?」と尋ねると、「一人で過ごしたい」は66,2%となったとのことでした。

なぜ一人で過ごしたいか、主な理由は次の通りだそうです。

「周りに気を遣わずにいられるから」「一人が好きだから」「SNSを見たり、一人で過ごしたいから」とのことです。要は、気を使わないSNSなど自分の好きなことに時間を使ったということだそうです。私(60歳)の感覚からは、全くずれていることが、主流派の考えになっていることに改めて気付かされました。

仲間とのコミュニケーションを深めることで様々な気付きがあったり、自己研鑽のきっかけになったりもあると思いますが、休み時間には自分の好きなことをして、リラックスするというのもありなのかなと考えさせられました。



景山恒司

暑い日々が続きましたがいかがお過ごしでしょうか。

この夏は暑さが続いたことが特徴的で、最高気温 35℃以上の猛暑日の連続記録は更新また坂井市三国では、最高気温 39.7℃を観測し、観測史上県内で最も高い気温の記録を更新しました。本当に暑い中での作業は直ぐに汗がでてきます、こまめに水分補給と休憩を取ったりして熱中症にならないように気を付けました。

先日とある場所で買い物をした時に店員さんから挨拶がなかった事です、いらっしやいませ、ありがとうございますと言えない店員さん暑さのせいだったのか、これにはがっかりでした、最低限おはようございます、いらっしやいませ、ありがとうございます、店員さん一人の行動で店自体の印象を悪く感じてしまいます。挨拶とは、人に会ったときや別れるときなどに取り交わす礼にかなった動作や言葉です。

「人の振り見て我が振り直せ」ではないですが、どんな状況でも笑顔で明るく挨拶をする事が大事ですね。

越 邦治

おはよう
ございます!



いつもお世話になりありがとうございます。

朝夕は暑さも和らぎ、暗くなる時間が早くなり、夜に聞こえる虫の声等で秋を感じる季節になってまいりました。

しかしながら日中はまだまだ暑い日があり、熱中症には気を付けなければいけません。

先日、タンクローリーのタンク上部に有る設備の点検をした際ですが、新入社員に指導しながら1台に40分~50分程かけて作業をしました。

作業前に「DAKARA-PRO」(会社で準備してもらった飲料水)を飲み、安心して滝のような汗を流して勝手に充実感まで得ていました。

日頃から周囲に熱中症対策を徹底してくださいと言っている手前、出来るだけ対策をして午前中に済ませる計画で臨み無事に終わったのですが、調子付いた私は午後も別の作業で汗を流し、終了から1時間程後に足が攣ったり目まいがし

「しまった!これが熱中症か?」と思いましたが、

熱中症のその他の初期症状は見られず、直ぐに治まりました。

恐るべし運動不足。来年は解消すると心に決めました。



辻川 伸吾

いつもお世話になっております。9月になっても毎日暑い日が続いています。

今年の夏みたいに毎晩エアコンを付けっぱなしで寝るのは初めてですが、皆様はどのように過ごされましたか。いつもの夏なら2時間タイマーで切っていましたが、さすがに今年は無理でした。

夏の暑さによる体力の消耗や食欲の低下で引き起こる夏バテを乗り切っても、秋にかけて変化する気温差で自律神経が乱れやすく秋バテになる方が増えるそうです。

秋バテを防ぐには、生活習慣を整える(朝決まった時間に起きる)、食事でビタミンB群(豚肉・納豆・うなぎ・ほうれん草・玄米等)を多く摂ること、ぬるめのお湯で体を温めるなどが効果的だそうです。

インフルエンザとコロナが同時に流行っているそうなので皆様も体調には十分を付けてお過ごし下さい。



吉川 佳代

昨日、ふと事務所の壁を見るとカメムシが大量に張り付いていました。
今年はカメムシ大量発生注意報が出ているようです。

昔からカメムシが大量発生すると冬は大雪になると言われているようですが、
今年の冬はどうなるのでしょうか。降雪量自体は減っているようですが、
近年は降るときにまとまって降ることが多く、皆さん苦勞されていると
思います。

ドカ雪にも対策できるよう今のうちから準備していきたいと思います。

谷口 学



お取引先様・ご協力各社様には日々大変お世話になり、感謝申し上げます。

まだまだ暑い日が続きます。時折やけに涼しい夜などもあり、体調管理に苦勞します。
ふと、気が付けば今年も、もう4分の3を終えようとしています。早いですねー。
コロナがまた流行りだす一方、世間では秋祭り等の本格的な再開、旅行、各種イベント
など数年前に戻っている模様。

ただ今年は何でも値上がりして、やはり我々運送事業従事者としては燃料費の高騰が
かなりの痛手となっています。

仕事上も切実な問題ですが、私生活でも自家用車に給油しても¥3000で20ℓも
入らないのです。まいます・・・。

いっそのこと徒歩通勤でもするか・・・などと自分の体力の現状など考えずに
思う次第です。

「〇〇の秋」と言いますが、
今年の私はきっと「節約の秋」となる事でしょう。

白崎 直樹



いつも大変お世話になっております。

今回はデスクワークの方に向けた「健康豆知識」です。

日本人は一日平均7時間座っており、世界一なんだそうです。

座りっぱなしによる下半身疲労からお尻の筋力が低下し、

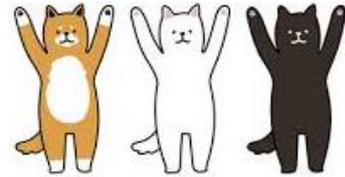
血流悪化・代謝低下・ホルモン分泌低下・冷え・むくみ・倦怠感・関節痛・腰痛・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病などのリスクが高まるそうです。

お尻の筋肉は体を支え、下半身を安定させる体の中で一番大きな筋肉

デスクワークの方も健康のために

『こまめに立つ』を習慣にしましょう😊

笠島 弘江



お世話になります。

みなさん日本のカー用品チェーン店イエローハットの創業者

「鍵山秀三郎」という人物をご存じでしょうか。

竹原運輸は朝礼でスピーチを行うのですが、

私がスピーチをする日に「凡事徹底」という言葉が題材に出てきました。

そこでこの言葉を調べてみたところ、この人物にたどり着きました。

スピーチでは鍵山秀三郎さんが徹底している「凡事徹底」という考え方や

創業当初から素手でトイレを清掃し続ける理由などを掘り下げてお話させていただきました。

ひょんなきっかけで知った人物でしたが、不思議な魅力を感じ、ぜひみなさんにもこの方を

知ってもらいたいと思い、今回のハート通信はそんな鍵山秀三郎の言葉を1つ紹介します。

「もともと仕事というのは、単純で単調です。退屈で、見ばえのしない、やりがいのないものだと思います。ところが、それに耐えられなくて、単純、単調ではない、もっと派手な、

やればすぐに成果へつながる、すぐに儲かる、あるいは人にすぐ認められ、

すぐに評価されることをやりたくてしょうがなくて、

結果的には、一つもいい評価につながらないという人が多いのです。」

仕事中はこの言葉を思い出して

与えられた仕事を「凡事徹底」しようと思います。

中野 夏海

凡事徹底



いつもお世話になりありがとうございます。

まだ暑い日が続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

毎年夏は引きこもりがちな私ですが、今年はお祭りや花火大会、猛暑の中テーマパークに行ったり、推しのライブに行ったりとアクティブになれた夏でした。

気づけば早いもので9月になり秋が待ち遠しい時期ですね。

コロナも引き続き流行っていますし

インフルエンザも同時に流行しているようなので、

体調管理には気を付けて日々過ごしていきましょう。

足田翔子

