



ゴクローサン
5963 ハート通信



VOL. 121 竹原運輸株式会社

発行日 令和6年9月15日

事務所スタッフからの一言

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。

「幸せな安定」

これこそが私たちの大切なテーマです。

安定は「動き」の中にしかありません。

それは「動的平衡」であり、「循環」、「流れ」です。

止まったり、溜まったりは、濁ってしまって不安定になってしまいます。

そして幸せは、「他者」との中にあります。

他者との良好な関係がないと、幸せを感じることはできません。

幸せには、他者がどうしても必要です。

そのために私たちができることを、毎日問い続け、実践し続けることこそが、
人生を豊かにしてくれる。

弊社が、皆様のお役に立ち、誰かを幸せにすることが、
私たちの、「幸せな安定」につながると信じています。

竹原和行



10月20日に社内全体安全大会を開催します

今回は、社員の中で特に安全意識の高い方、継続的に長期間、安全運転されている方に、ご自身が運転時において特に気を付けていることを皆の前で、お話して頂こうと考えています。

そして、その話を参考に一つでも自分の運転に取り入れてもらい、更なる安全行動が出来る人づくりをしたいと思います。

人それぞれに、運行中に特に気を付けている点があると思います。

私の場合は、とにかく車間距離をあけることを常に心がけています。

車間距離をつめて走行している車を見ると、「前の車が急ブレーキをかけたらかどう対処するのだろう」と思います。多分、急ブレーキをかけたらか追突するでしょう。

他人の車に乗せてもらう時、十分な車間距離をとらずに運転する方がいますが、正直怖いです。運転している本人に注意をしますが、大概においてなおりませんね。

多分、その人の運転の癖だと感じます。本人は全く危ないと思っていませんから。

自分の行為が危険な行為であると感じできないのでしょうか。そう考えてみると、

今後は危険予知訓練、添乗指導等を強化しないといけないなと感じた次第です。

社長 竹原正和



今年も暑い夏でした。と過去形にできないのは現在進行形だからです。

9月になっても暑い日が続いております。皆様、まだまだご自愛ください。

夏の風物詩の一つとして高校野球「夏の甲子園」を思い起こす人も多いと思います。高校野球を見て感動して涙するのも、プロ野球ではなかなか起きない現象ではないでしょうか。背景として、高校球児は未完成であるが故に予想できない現象が起こりやすく、そこで生まれる様々なドラマが挙げられます。高校3年間という限られた時間の中で、挫折や成長を繰り返し、その一瞬に全身全霊を懸ける姿に私たちは感動します。

自分の出身校でなくても、出身県の高校を何故か応援してしまう現象は、社会人となった私に、泥だらけになりながらも全力プレーでキラキラした高校球児を見て、自分にもあんな頃があったのかと思い、歳を重ねるにつれ忘れかけていた感情を身近な高校球児と照らし合わせているからなのかもしれません。

人の心を動かすものとは、「共感」「一体感」「ひたむきな姿勢」「絆」などからくるのだと思います。

高校球児を自分に置き換えてみると、目標に対して日々どのような行動をしているのか。やり切ったと言えるのか。感動するような行動をしているのか。と練習不足なことに気付かされます。

先日、健診に向かう為に車に乗り込んだ際、携帯電話を忘れたことに気付き、家に戻り携帯電話を持って、車中の定位置に置き、病院に到着したので、マナーモードにしようと定位置に手をやると、そこにはエアコンのリモコンがありました。

私も未完成であるが故に予想できない現象が起こりやすく、様々なドラマが巻き起こります。感動はありませんが、人様に迷惑をお掛けしないよう励みたいです。

これからの私からも目が離せません。

池上 則和



今年の夏は、長引く暑さに体調を崩された方も多くおられたのではないのでしょうか？

私も先日、何年ぶりかに高い熱を出しました。

仕事中に頭がボーッとして体がだるく少し様子がおかしいなと感じていました。

家に帰ると 38 度 6 分の熱があり、仕事中には大丈夫だった気力が、38 度 6 分という数字を見た時点で、急に疲れがドーンと出てきて、30 分おきに熱を計っていたら、家内に病ぜわしいよ!と笑われてしまいました。

翌日 病院へ行きコロナの抗体検査を受けました。たぶんコロナだろうと思っていたのですが、陰性だったことを聞いてホッとしました。

人が熱を出すというには、いくつかの原因があって、ウイルス感染や菌による熱、ストレスによる熱、過度の疲れやスポーツによる熱、また薬の副作用に起因する熱、などがあるそうです。

ウイルス性の熱は高くなるそうですが、抗生物質や解熱剤の薬で抑えることができます。ストレス性の熱は 37 度から 37 度 9 分ぐらいの微熱なのですが、解熱剤を飲んでも下がることは無く、長く倦怠感が続くそうです。

ストレス性の熱がある事に少し驚きましたし、ストレスはすべての病に関わってくるのだなと感じました。

私も年齢的に免疫が低下したり、疲れがいつまでも残ったりしていることもあり、些細なことにも気を付けなくてはと思いました。

どんな熱であっても早めの受診が必要ですね！

皆さんも体調管理に目を向けて、健やかに過ごせますようご自愛ください。

大橋 哲夫



9月に入ってようやく朝晩はエアコン無しでも過ごせるようになりましたが、日中は35度にならんとする日が続いています。健康管理には気を付けていきたいと思います。

さて、今年元旦に起きた能登半島地震から半年以上が過ぎましたが、被災地ではようやく1次避難所が閉鎖され、仮設住宅への引っ越しが完了したとのニュースが、最近届いたばかりです。弊社も仮設住宅に関わる仕事に携わっていますので、現地に行く機会もありますが、復興とは程遠い現状を目の当たりにします。被災者の皆さんの心情を考えるに、1日でも早い再起を願うばかりです。

能登半島地震でのあるボランティアのSNSへの投稿が話題となりました。その内容とは、いろんな避難所にお手伝いに行くらしいのですが、避難所によって全く雰囲気や活動状況が異なるということでした。その中でもある七尾の避難所は「神」だったと述懐しています。ある一人の避難民が、自分のことはさておき、周りの人たちのお手伝いを率先し、悩みを聞いてあげたり、揉め事の仲裁をしたりしたそうです。なかでもトイレ掃除を水無しで1日に3回一人でしておられたということです。それを見ていた周りの人たちも次第に協力的になり、みるみるいい雰囲気の避難所になっていったというものでした。その避難所の掲示板には「自利利他」「小欲知足」と書かれていたとのことでした。

同じ境遇でありながら、一人が立ち上がったことで
これだけの差になるという話を聞き、いろいろ考えさせられました。
「自利利他」「小欲知足」という言葉も奥深いものを感じます。

景山恒司



いつもお世話になりありがとうございます。

今年の9月の最高気温は様々な場所で観測史上を更新する報道が沢山みられます。お彼岸を境に涼しくなると聞いてもまだまだ気を付けなくてはと自分に言い聞かせて対策しています。

過酷な夏を共に過ごした車両にもケアが必要となりますが、とりわけバッテリーには大きな負担をかけていますので、メンテナンス(と言っても液量を確認し補充する程度です)を施して長生きして欲しいです。

今後も夏暑く冬寒い大きく二極化されるかもしれません。

「元気があればなんでもできる」機械や部品にはできない精神面のメンテナンスで、乗り越えたいと切に願います。

辻川 伸吾



暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか

福井は運転マナーが悪いと言われます。特に方向指示器を出さずに車線変更、横断中または横断しようとする歩行者がいる場合の一時停止違反などです。

運転免許を取得したばかりの頃は基本に忠実でも、運転に慣れるにしたがって自己流になりがちです。運転歴が長いドライバーや、運転に自信を持っている人にありがちなのが、「自分は運転が上手い」と過信してしまうことです。しかしこの考えは安全運転をするうえでも大変危険です。多くの危険がある公道では常に「~かもしれない」という気持ちで運転することと、走行中はスピードメーターをこまめにチェック、ドアミラーとルームミラーなどもこまめにチェックして側方後方確認をすることで、歩行者、自転車、バイク、緊急車両などを早めに認識し、状況に応じて先に行かすことができます。

運転中は常に許す心を持っておくことが大切だと思います。

これからも教習所で学んだ安全運転 5 則を心がけます。

- 1.安全速度を必ず守る
- 2.カーブの手前でスピードを落とす
- 3.交差点では必ず安全を確かめる
- 4.一時停止で横断歩行者の安全を守る
- 5.飲酒運転は絶対にしない

越 邦治



9月に入りましたが毎日暑い日が続いています。

近年は特に夏の暑さが厳しいですね。暑いと汗をかいて体が痩せるというイメージが強いのですが、なかなか痩せないものです。若い頃は体重や体型など気にしたことはなかったのですが、歳を重ねるにつれて、食べた分だけ太っていくような気がします。

10月に健康診断があり、それに向けて今必死にダイエットしていますが、なかなかすぐには変わらないものです。やはり何事もそうですが、普段の積み重ねが大切なんだなあ と改めて実感しています。

良いことも悪いことも

普段の積み重ねだと思しますので、

ダイエットに限らずいろんな事を見直してみようと思います。

谷口 学



自然災害が今般日本のみならず海外でもニュースを通じて皆様の目や耳に情報として提供されています。

今回は、身近に起こりうる災害時の対処方法について何点かお話しします。

皆さんは、身近な連絡手段としてスマホをお持ちだと思います。しかしいざどこで災害に合うかわかりません。当然スマホが手元にない場合どうしますか？

土砂崩れや家が崩れた際に声を出すのも必要ですが、金属の片/棒なのでたたき続けながら救助を待つ。もし水害で水の中に落ちたら浮き輪になるものがない場合、シャツを浮き輪代わりにする。襟を立て裾を引っ張り閉じた状態で静かに結わった状態をキープする。空のペットボトル 1.5L位ならお腹の上に置いた状態だと浮きます。

以上何点かご紹介しましたが日ごろからいつ何時災害が起こるかわからないので食料も含め普段からの備えが必要だと思います。

他人事とは、思わずに自分の事と思い日常生活を送ってください。



南 浩一

いつもお世話になっております。寒暖差で体調不良の方もいらっしゃると思います。9月になっても毎日30℃以上の日が続いていますが、先日も寒暖差疲労による病院受診が多いとニュースが流れておりました。

寒暖差疲労は、気温の変化が原因で生じる様々な不調を言うそうです。寒暖差は1日のうちの最高気温・最低気温の差、前日との気温差、など色々な気温差が当てはまり、1日の気温差が7℃以上になると不調が出やすいそうです。

症状は、疲労感、倦怠感、だるさ、首肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち込み等様々な症状があるそうです。

予防するために、規則正しい生活、冷たい飲み物を控える、入浴で汗をかくようにする、栄養バランスの取れた食事をするなど心掛けたいものです。今のところ寒暖差疲労の症状はありませんが、まだしばらく暑い日が続くようですから自分で体調管理をしっかりと行いたいと思います。



吉川 佳代

初秋を迎え、朝夕はだいぶしのぎやすくなってまいりました。
今回は、私のお気に入りの本を1冊紹介させていただきます。
タイトルは【正体】。
すでにドラマ化されており、11月には映画も上映されるようです。

主人公は殺人罪で逮捕された死刑囚の男。
この物語は彼の脱獄後の生活から始まります。
男は事件の唯一の目撃者である女性と接触するために
脱獄後、女性をずっと探し続けています。
いったい男の目的とは?という内容です。

私は脱獄中に彼と関わる人達の感情が次々と揺さぶられていくところが
すごく好きです。
よかったらぜひ見てみてください。

中野 夏海



いつもお世話になりありがとうございます。
先日、松島水族館に行ってきました。
最後に行ったのは高校の遠足以来で、十数年以上ぶりでした。
夏休み期間中はナイト営業をしているとのことで、いい年ながら
ワクワクで行ってきました…😊
昔に比べて生き物がかなり増えており、とても見応えがありました。
名物のイルカショーがナイト時間内にもあり、間近で見られたりなど、とても楽しかった
です。館内から海岸に降りられる階段もあり、夕日を見ながらとてもいい時間を過ごせま
した。今年はまだ終わってしまったので、気になる方は是非来年行ってみてください。
私の推しはオウサマペンギンです 🐧

足田翔子

