

SAISHO NEWS



4社合同健康研究会「社長の健カツ」

THE INTERVIEW【洗車のこだわり】

サイショウの熱中症・暑さ対策2024

夏バテとこころの健康

6月のドライバーデー

7月から毎月1回のヨガ、始めました。

6月のウォーキング大会

今月入社の新入ドライバーにインタビュー

今月の4社合同健康研究会

社長の健カツ

社長が取り組んでいる
健康活動は？

自転車通勤

ランチ時間のウォーキング

毎日の掃除

自然を感じることに

やろうと思ったきっかけは、
子どもが小さいと子どもの時間
が中心となり、なかなか運動す
る時間がなかったからです。時
間を有効に活用して自転車での
通勤（15分）、ランチ時間の
20〜30分間でウォーキング
をしています。



毎日の掃除

家では毎日、お風呂掃除、掃除機掛け、床拭き、ゴミ捨て、食器洗い、洗濯物を畳むこととしています。会社では、トイレ掃除、会社周りの掃除、デスク周りなど、1日1時間半以上は掃除をしているのではないかと思います。



自然を感じることに

自然が好きで、家族と出かけるとしたら自然がある場所に出掛けます。休みでも仕事のことや会社のことを考えてしまうので、少し遠い場所で自然のある場所に行くことでオンオフ切り替えられます。



健カツをしてみた感想や変化は？

- ・ウォーキングや自転車通勤はリフレッシュや気分転換になります。燃料もかからなくなりました。
- ・掃除も考えごとをしながらこともありますが、考えずに掃除に集中することで気分転換になります。もちろん、周りも綺麗になるので気持ちよく仕事ができます。
- ・自然の中に行くことでリフレッシュされます。



今後挑戦してみたい健カツは？

子どもが大きくなれば、サッカーや野球などスポーツと一緒にできることを楽しみにしています。

洗車のこだわり



大ベテラン/
ドライバー

タイヤとホイールを洗って乾かし、タイヤワックスをやって、またホイールを洗うのがこだわり。タイヤワックスをやるとホイールにタイヤワックスがつき綺麗になりきらないのでまた洗うようにしています。時間があるときは研磨剤を使ってホイールを綺麗にしています。

汚れてもすぐ拭けば綺麗になるし、車の長持ちにも繋がります。

聞いてみた



＼もうすぐ入社丸4年／
ドライバー

タイヤと泥除けを特に綺麗にするようにしているのがこだわり。新しい車だからというのものもあるけど、サイショウのトラックは汚れがそんなに目立ちやすい色ではないけど、その分黒い部分の汚れが目立つ。田舎道なんか行ったらすぐドロドロになっちゃうから。

－車内も綺麗だと言われていますが－

俺今54歳だから、（定年退職まで）あと11年しか働けないじゃん。だからこの車がいつでも綺麗になってりゃいいかなという思いはあるよね。

誰が乗ってもね、綺麗だったらいいじゃん。

サイショウの 熱中症・暑さ対策2024

当社では7月1日～8月31日までを熱中症対策期間としました。熱中症対策・暑さ対策の5つの取組みについてご紹介します。この夏もこまめに水分を摂り、熱中症を防ぎましょう。

① オリジナルうちわ

冷房の効いた場所で使うと一瞬で涼しくなります。また、熱中症になってしまった方を助ける際にも使うことができます。



② 製氷機を用意！

水筒の氷の足しにしたり、身体を冷やすために使うこともできます。



③ ひんやりグッズを用意！

屋外や冷房のない場所での作業もより快適に行えます。

※アルコールチェックの前に行うとアルコールチェッカーに反応する場合があります。



④ 休憩室には今年も塩飴や梅干しを用意！

いつでも好きな時に持っていくことができます。

※塩分の摂り過ぎには注意してください。



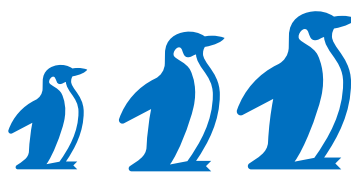
⑤ 男性用トイレにサーキュレーターを用意！

かき氷をモチーフにしたアートも飾ってます。



⑥ つめた〜い飲み物を用意！

冷蔵庫には冷えたペットボトルの飲み物、冷凍室にも凍った飲み物や通常の氷よりも体の内部を効率的に冷やすといわれているアイスラリーを用意しています。事務所には麦茶が入ったジャグも用意しています。水筒の中身が空になった方におすすめ。紙コップも用意しています。是非ご利用ください。



7月9日（火）フジテレビ系列の朝の情報番組「めざましテレビ」にて熱中症対策で行っているアイスラリーの取り組みが放送されました。





夏バテとこころの健康



夏の暑さが続くと、何だかやる気が起きない、イライラしやすくなった、特に理由はないけれど落ち込みやすくなったなどの反応が出てきます。

「暑さ」は、ストレス反応を引き起こすストレスラーの一つです。長い間ストレス状態が続くと、こころにストレスラーによる圧力がかかり過ぎてしまい、イライラしやすくなった、落ち込みやすくなった、といったストレス反応を引き起こします。

また、夏は日中だけでなく、夜も気温が高い状態が続くため、睡眠の量や質が他の季節と比べて、十分に確保できない日も出てきます。

さらに、食欲が減退し十分な栄養を補給できなくなると、身体だけでなく、こころの健康を保つための栄養素も不足します。

以下の項目があてはまる場合は、精神的疲労が蓄積し、こころも夏バテしていると思われます。

- ・朝起きたときが一番だるく、夕方になるとだるさが取れて身体が軽くなる。
- ・これまでの夏と同じように過ごしているのに、今年はだるさが強い。
- ・仕事が終わると急に身体が軽くなるなど、環境によってだるさが異なる。
- ・十分休息したはずなのに、なかなかだるさが抜けない。
- ・軽く運動した後は、身体もこころもすっきりした気分になる。

こころが夏バテしている状態が続くと、うつ病などの病気を発症する可能性があります。

夏バテ症状とうつ病の初期症状は似ているため、「夏バテだと思っていたら、実はうつ病だった」というケースもあります。

夏バテ予防や対策を行ってきたにも関わらず、その症状が2週間経っても軽減しない場合は、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。



6月のドライバーday

6月20日に2ヶ月に1度のドライバーデーを開催しました。
事務所メンバーがドライバーにランチを振る舞うイベントです。
今回のメニューは

トマトソースの煮込みハンバーグ、ごはん、ポテトサラダ、レタス
サラダ、素揚げとうもろこし、茹でとうもろこしを用意しました 🌽

人参とたまねぎをみじん切りにし、
煮込みハンバーグのソースに入れ

「食べるソース」にし、野菜の摂取量のアップを目指しました。

次回は9月に開催予定です。





7月から毎月1回30分間（繁忙期は除く） インストラクターを招いて ヨガを行います。

ヨガの効果として

- ・身体ゆがみ、くせを直す
- ・内観性が高まる
- ・慢性的な症状の緩和
- ・自律神経を調える

とされています。

当社ではこのような効果が
安全運転に繋がると考えています。



今回は腹式呼吸や自律神経に効果がある動きを行いました。

腹式呼吸は腹筋や体幹に効果があり、お腹痩せに効果があるとされています。

6月のウォーキング大会の結果

6月のウォーキング大会では24人の社員がエントリーしました。24人の1ヶ月間の歩数を足すと4,862,735歩。大まかな計算によると3,695km分歩いたということに。1日1万歩以上歩かないと5位入賞もできないハイレベルな戦いでした。6月のチャンピオンは若手ドライバーのYさんでした！チャンピオンからコメントをいただきました。7月もウォーキング大会開催中です！



6月チャンピオン
Yさん

日々の散歩で1位をとれると思って
ました。カーウォッチングをしながら
歩くのが楽しいです。
7月も沢山歩きたいと思います。

今月入社したドライバーにインタビュー

7月に入社した新人ドライバーに入社して2週間で感じたことを聞いてみました。



Iさん

未経験で入社して何もわからなかった
けど、優しく丁寧に教えてくれて感謝
しています。
声をかけてくれる人も多く、良い人が
多いです。

