

SAISHO NEWS

7

Jul. 2025

1 分間の肩こり・腰痛予防プログラムを開始

第4回安全大会

6月のドライバーズDAY

新社屋の上棟式

運行管理者 新規取得者インタビュー

ウォーキングイベントを開催中

New Face

6月のヨガ



建設・運輸業の
健康を考える会



1 分間の肩こり・腰痛予防プログラムを開始

サイショウエクスプレス、高木建設、ルピナ中部工業の3社が連携し、「建設・運輸の健康を考える会」として、毎月1回、悩みの共有や情報交換を通じて健康経営の推進に取り組んでいます。この活動の一環として、6月より運動管理士監修の運動プログラムを開始しました！

毎月1回、1分間の動画を作成し、業務内で視聴・実践できる簡単な運動を紹介しています。健康経営エキスパートアドバイザーや健康運動指導士、ヨガインストラクターやピラティスインストラクターの資格を持つ各講師が動画の監修をしており、建設現場で働く方やトラックドライバーの腰痛・肩こりの予防・軽減に役立つ内容となっています。



トラックの車内にQRコードを設置し、荷待ち時間や休憩中など、好きなタイミングで動画を視聴できる環境を整えました。さらに、乗務前点呼に確認する「今月の安全目標」の掲示物にも同じQRコードを設置しています。点呼待ちのちょっとした時間を利用して気軽に動画をチェックすることができます。

また、社内の連絡ツールであるLINEworksの掲示板でも毎週火曜日・木曜日の15時に動画を配信しています。

ドライバー職の方だけでなく、事務職の方など職種を問わず役立つ内容になっています。是非1度お試しください！



第4回安全大会

5/27に安全大会を開催しました。

まず前半戦は毎月のドライバー研修
なぜルールが必要なのか？
なぜ教育が必要なのか？など
安全を遵守するために必要な基本事項について座学講習を行いました。



資料には当社のために作っていただいた
キャラクターが！
ChatGPTに作ってもらったそうです。
一体誰がモチーフになってるかわかりますか？





後半は当社の車庫に移動し、今回のテーマである「平ボディ車のシート掛け」を行いました。走行中の風に耐えられる掛け方や車の走行に問題が生じないようにする掛け方などレクチャーを受けていました。参加したドライバーからは「シートのサイズが大きいので、シートの固定をしっかりする事で安全に使える事がわかった。」という声がありました。

今回は当社の取引先様にも見学にお越しいただきました。

「ちょっと触ってみたりして、力加減が必要なんだとか細かいところまで知識が深まりました。我々の会社でも取り入れてみてもいいのかなと思いました。」とコメントをいただきました。

今後も一人ひとりの安全意識を高め、事故防止に努めてまいります。



6月のドライバーズDAY

今月のドライバーズDAYでは

「豚肉とピーマンと厚揚げ豆腐の辛みそ炒め弁当」を作りました。

副菜は菜の花とツナとコーンの和え物、人参しりしりを用意しました。

炒めものには、パプリカ、玉ねぎ、エリンギを加え、かなり野菜たっぷりなお弁当になりました。厚揚げ豆腐が大きく食べ応えがあるので、すぐにお腹いっぱいになったという声もありました。

今回は初めての取り組みをいくつかしてみました。

①前日からの仕込みをスタート

前回までは前日は買い出しと洗い物作業のみ行っていました。厚揚げの油抜きや野菜を切る作業も前日に行いました。



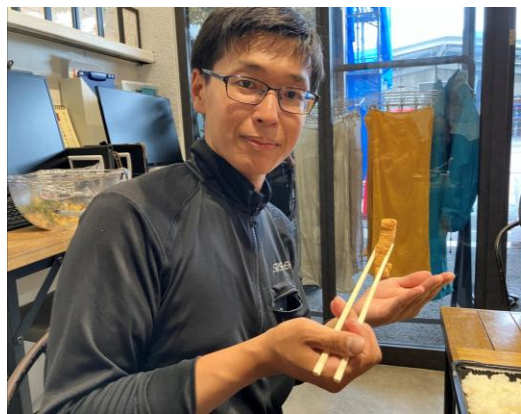
②お弁当分のお気持ちを「みらいのこども募金」に
寄付をする取り組みを開始！

ドライバースDAYではランチ代は頂きませんが、
ランチを召し上がる方の任意のご寄付を
「みらいのこども募金」に募金をする取り組みを
始めました。みらいのこども募金とは、経済的事情や環境的事情で十分な食事を
摂ることができない子供たちのために支援の輪を広げようという当社の社会貢献
活動です。

皆様からのあたたかいご協力、ありがとうございました。

来月のドライバースDAYの日程はこの社内報が出る20日のタイミングでは
未定ですが、10～15日の火、水、木曜日のどこかで行う予定です。

来月も健康的なお弁当を作っていきます！



おしゃれカフェの店員みたいな服装の悠さん



フライパンの焦げと戦う栗原さん



新社屋の上棟式を行いました

上棟式とは、主に木造住宅を建築する際に、建物の骨組みまで完成したことを祝う儀式のことだそうです。社員へのお祝いとしてスターバックスコーヒーのポットサービスコーヒーを用意していただきました。式典後は建設中の2階に上がり、建物内の様子を見学しました。中は木の良い匂いがしました。

「木造へのこだわりについて」
現在建設中の新社屋は、木造にこだわって建てています。その理由は、先代が木材の運搬を担っていた当社の原点と、新木場という“木のまち”への敬意からです。木の香りやぬくもりが感じられる空間にしたい。そして、かつて街に響いていた木を削る音や香りの記憶を、未来につなぎたい。
そんな思いを込めています。



運行管理者新規取得者インタビュー

この春、倉庫担当のKさんが運行管理者試験に合格されました！

合格おめでとうございます！粕谷さんに運行管理者試験について聞いてみました。

運行管理者試験を受けてよかったところはありますか？

運送屋さんが守らなきゃいけない法律の勉強になりました！

大変だったところはありますか？

大変だったという感じではなかったのですが、
昨年秋の試験を身分証明忘れで受けられなかったのは恥ずかしかったです（汗）
試験そのものでは、勉強していたのと違う
形式の問題も出て焦りました。



いつ勉強していましたか？

試験勉強をしていた当時はドライバー職だったので待機時間や電車通勤の時間を有効に使って勉強したり、過去問を解いたりしました。休みの日にはウェブ講習も受けました。週休2日制になったことで1日は休んでもう1日で勉強するという時間の使い方ができるようになりました。

当社では運行管理者試験の受験料を全額補助しています。
チャレンジしてみたい方、募集中です！



ウォーキングイベントを開催中

6月と7月の2ヶ月間、社内ウォーキングイベントを開催しています。
去年は個人戦で歩数を競いましたが、今年はチーム戦で歩数を競います。

電車通勤のドライバーもありますが、チームのトータル歩数が平等になるようにチーム分けをしているそうです。

6月の1位のチームと7月の1位のチームには豪華なプレゼントも！
続報をお楽しみに！

New face

ドライバーが1名入社しました！



ドライバー
Yさん

性格：途中で投げ出すのが嫌いで、
最後までやり遂げる性格です。

趣味：野球（観るのもプレイするのも）
スポーツ観戦全般

入社して1週間経ちましたが（インタビュー当時）、どうですか？

未経験で入社して不安でしたが、先輩方の優しい指導で不安がなくなって頑張れるようになってきて、ちょっとずつ自信がついてきました。



6月のヨガ

今月も椅子に座って行う「オフィスヨガ」を行いました。

座っている時間の長いドライバー職や事務職にも役立つ豆知識として、お尻の筋肉をほぐすと腰の負担軽減に繋がることを学びました！

この日は雨模様で少し肌寒かったのですが、ヨガの後は身体がポカポカに。ヨガ後は半袖になっているドライバーも数名いました。

参加したドライバーからは「リフレッシュになった」という声が1番多くありました。来月のヨガでヨガの取り組みを開始して1年になります！

引き続きレポートしていきます！



実施後アンケート

6月のヨガを行ったことで
社員同士のコミュニケーション
活性化に繋がりましたか？

YES：100%

次回社内報は7/22(火)に発行します。

