

SAISHO NEWS

5

May. 2025

SAKURA YOGA

今月のドライバーズDAY

春の全国交通安全運動

ベジチェックとAGEs測定

組織活性化プログラム研修

ハタラクエール2025福利厚生推進法人に認定

健康経営優良法人ランキングが開示



SAKURA YOGAを開催

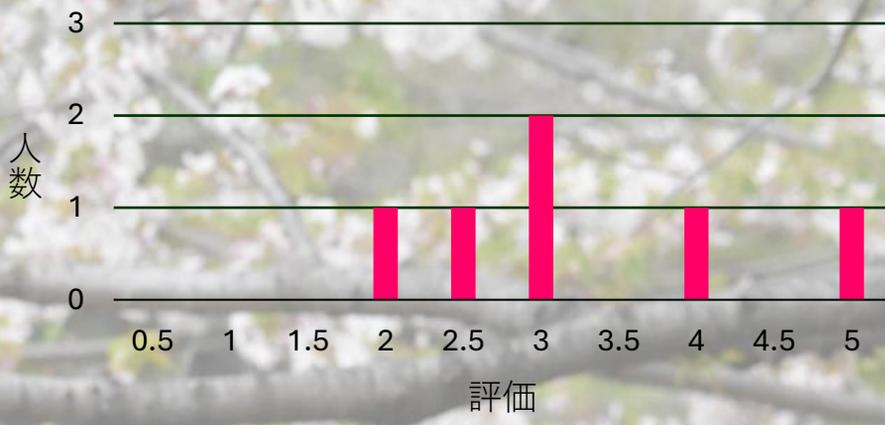
当社では毎月30分間ヨガを行っています。

今月は桜が咲いているタイミングだったので「SAKURA YOGA」と題し、いつもの休憩室を飛び出して、辰巳の森緑道公園内でヨガを行いました！

今後、健康経営イベント後にアンケートを実施することになりました。

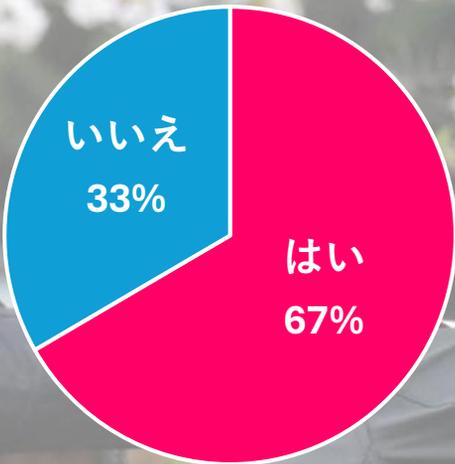
みなさまのご協力よろしく申し上げます。



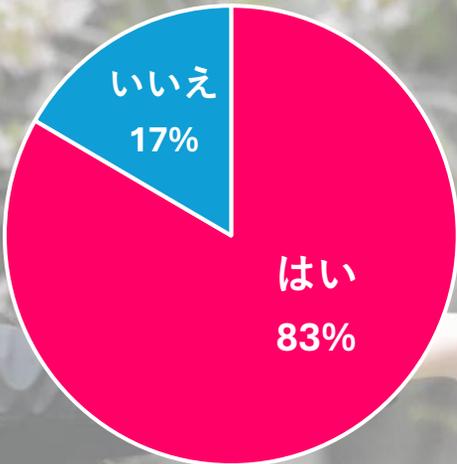


満足度
平均65%
(3.25点)

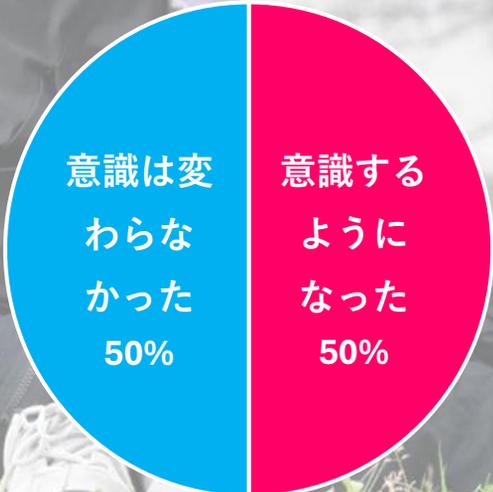
**心身のリフレッシュに
 繋がりましたか？**



**社員同士のコミュニケーション活性化に
 繋がったと思いますか？**



**サクラヨガをやって、
 健康を意識するようになりましたか？**





4月から毎月開催になったドライバースDAY。今まで中華料理を作っていなかったので、今回は回鍋肉弁当（揚げシュウマイ、切り干し大根の中華サラダ、ザーサイ）を作りました。...とはいえ、ザーサイと焼売は既製品に頼らせてもらいました。

今回もドライバーのシェフに切り干し大根の中華サラダを作っていたきました。





回鍋肉担当 Sさん

今回のメニューの中でも「切り干し大根の中華サラダ」が人気メニューでした。切り干し大根にきゅうり、にんじんの千切りを混ぜ、酢、醤油、ごま油、オイスターソース、砂糖で味付けしたもの。各々の好みに合わせて酸っぱくするもよし、甘くするもよし、醤油でしょっぱくするもよし、ごま油で風味強めにするも良いレシピでした。自宅でも作ってみようという女性社員の声もありました。

調理は想像していたよりスムーズで、いつもと比べて時間に追われることもなく、比較的ゆとりをもって作れたのがよかったポイント。ただ、もう少しキャベツとお肉を多めに仕入れておけばよかったという反省もありました。

次回は5/13（火）ミックスフライ弁当（コロケ2種とエビフライ）の予定です。メニュー案のリクエストもお待ちしています。





春の全国交通安全運動

春の全国交通安全運動期間中、江東区富岡2丁目交差点にて横断旗を持ち交差点で街頭指導を行いました。

今年の春の全国交通安全運動における運転者の重点のひとつは、「こどもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践」でした。

令和2年から令和6年の交通事故死傷者数の状態別合計において、歩行中では7歳が最も多くなっています。児童の歩行中の死亡・重傷事故は、4月から6月にかけて増加する傾向があります。また、歩行中の事故を通行目的別に見ると、幼児は「遊戯」中、児童は「下校」中が最も多く、いずれも事故の主な原因は「飛出し」とされています。

子どもの視野は大人の3分の2とされています。そこで今回は、東京都のホームページからダウンロードできる「チャイルドビジョン（幼児視界体験メガネ）」を使用し、歩道から横断歩道を渡る体験を行いました。小さいお子さんやお孫さんがいる社員を中心に体験してもらいました。



チャイルドビジョン

体験したドライバーの方からは、次のような声がありました。

「キョロキョロして横断歩道を渡らないと轢かれそうで怖い...」

「腰より下、足元が見えないので危ない」

「孫に横断歩道の渡り方をきちんと教えないといけないと思った」

トラックが2台停まっているところでチャイルドビジョンをかけたところ、2台とも視界から完全に消えました。



大人の視界



こどもの視界

(※写真は、眼鏡をかけた状態で見えた景色をイメージしたものです)

ドライバーの多くは「自分から歩行者が見えているのだから、きっと相手にも見えているはず」と思いがちです。信号が見えていなかったり、車の存在に気づいていない可能性もあることを忘れてはいけません。子どもたちを守るためにも、私たち大人が「かもしれない運転」を心がけていきましょう。





ベジチェックとAGEs測定

4/11、ベジチェックとAGEs測定を行いました。今回初めてAGEs測定を行いました。AGEs（最終糖化産物）は、糖と体内のタンパク質が結びついて生成される物質で、老化や健康に影響を与えます。健康的な生活ではAGEsの蓄積は少なく、不適切な生活習慣では急増します。そのため、AGEsは「生活習慣の成績表」とも言えます。近年、AGEsの蓄積が健康や美容に悪影響を及ぼすことも明らかになっています。

AGEsスコアが少ないほど評価はあがる仕組みでした。同世代ランキングもあり、「同世代と比較することができ、生活を見直すきっかけになった」と前向きな声もありました。

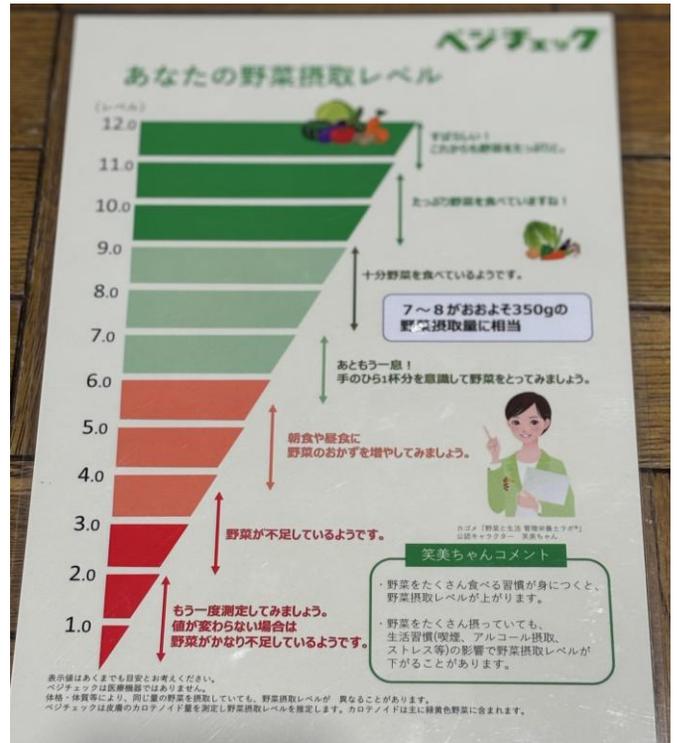


AGEs測定の機械





ベジチェックの機械



ベジチェックは毎年春頃に行っています。手のひらをセンサーに30秒押し当てることで推定野菜摂取量（皮膚のカロテノイド量）を測定しています。

今回の参加者の平均値は4.38でした。ベジチェック表では「朝食や昼食に野菜のおかずを増やしてみましょう」とのこと。「昨年の結果より良くなったからよかった」や「野菜を摂れていないことが数値として表れてショックだった」「野菜を摂れていないと思っていたが数値が予想より良かった」と様々な感想がありました。野菜ジュース(200ml)を1か月間毎日飲むと、皮膚のカロテノイド量が

上がるそうです。200mlは野菜ジュースのパック1つ分！是非ライトミールコーナーの野菜ジュースを利用して、野菜摂取量アップを目指しましょう！ドライバーズDAYでも野菜のおかずを沢山用意していきますのでよろしくお願いします。

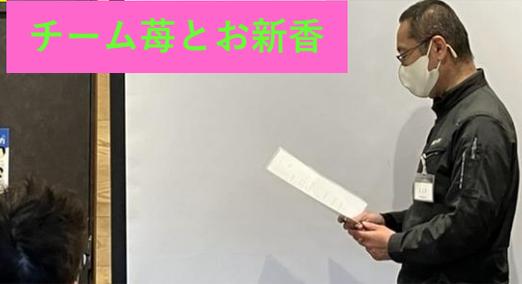




チームいとまる



チームシニア



チーム莓とお新香

4/16に組織活性化プログラム研修を行いました。

今回は印象力の向上を目指し2人1組で現場対応を想定したロールプレイングを行い、参加者の前で発表しました。「どうすればお客様が良い印象を受けるか。ドライバーはどれだけ感じ良く対応できるか」を意識して練習を行いました。「チームポジティブ」「いとまるチーム」「チームシニア」「莓とお新香チーム」の4チームが参加。挨拶・表情・言葉遣い・姿勢・チームワークなどを5点満点で各参加者が採点し、投票の結果「いとまるチーム」が優勝しました。「いとまるチーム」のMさんは「録画してあるビデオで話してるときの表情などを見返していきたい」と語っていました。

また、4/9には新人研修を行いました。昨年入社した社員を対象にした研修で、発声時の声の高さや報連相、電話対応、お辞儀の仕方などの社会人としての基本的なマナーを中心に、約4時間かけて学びました。参加したYさんは「研修はボリュームたっぷりだった。今からでもできる言葉遣いを意識していきたいと思います。」とコメントしていました。



ハタラクエール2025福利厚生推進法人に認定

当社は、ハタラクエール2025福利厚生推進法人に認証されました。

これは、もっともスコアの高かった優良福利厚生法人（総合）（18法人選出）に次ぐもので、福利厚生の充実に熱心に取り組み、所定以上のスコアである法人に送られるものです。

今後も従業員のエンゲージメント向上につながる、福利厚生のさらなる充実に努めてまいります。

ハタラクエールとは

福利厚生の充実・活かに力を入れる法人であることを

学識者で構成する審査委員会が審査し、福利厚生の充実・活用の状況に応じて「優良福利厚生法人」「福利厚生推進法人」として表彰、認証する制度です。



健康経営優良法人ランキング



健康経営優良法人中小企業部門の3545法人分の評価結果データが今年から開示されました。

全体と比べた当社のデータをお知らせいたします。（※当社調べ）

総合

107位

業種別（運輸業）

8位タイ

東京都内

20位

今後も「日本一健康なプロドライバーがいる運送会社」を目指し健康経営を推進してまいります。

