



ロジテック通信

福岡ロジテック株式会社
～発行担当～
永山祐資
鶴川健友

食事改善で健康起因事故を防ぐ

が資本の彼らを支えるため、身体のためです。10年後の健康のため、身体のためです。意識したいものであります。

スポーツ選手の中には食事管理を徹底している人がとても多いです。ケガを防ぐため、追加でサラダを購入するなど少しの工夫で野菜の摂取量を確保することができます。

食事のバランスは主に赤・黄・緑で分けることができ、信号機をイメージすると分かりやすいでしょう。特に野菜は重要です。もし緑が足りないと思ったら、一品追加する心掛けましょう。



健康起因事故の予防には、食事の管理が重要です。

このような病気は**健康診断**などにより早期発見できる場合があります。特に**再検査**は早期発見・治療のチャンスです。特に、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧の四つは「死の四重奏」と呼ばれ、自覚症状が無いまま症状が進行していきます。また、これらの疾患は内臓脂肪が諸悪の根源となっている様です。

▼食事の改善



まず、**健康起因事故**により亡くなった運転者の疾病内訳が示され、その大変が血液や血管が関わるものであることが説明されました。5月の安全セミナーでは少し趣向を変え、管理栄養士の佐藤恵美子さんに**健康起因事故を防ぐ食事管理**について講演をして頂きました。



自転車との事故が多い地点。自転車の進行方向を示す意味も。

右折時の衝突、左折時の巻き込みが多発する交差点に多い。

福岡ロジテックによるこそ

ドライバー 海老さん

本日は新しく入社された海老さんにお話を伺いました。海老さんは前職では4t車に乗り長距離や地場の配送を務めておられました。長距離では関東や北信越を主に行き来していたとのことでした。ドライバー歴は約9年。

趣味は高校野球観戦。小中高と野球を続け、九州国際大学付属高校ではサードとして3年間プレーされました。ちなみに打撃が持ち味だったとのこと。そこでは上下関係の大切さや礼儀、言葉遣いについて先輩方などから厳しくも暖かい教育を受けられたそうです。

海老さんは昔からたまにロジテックの荷物を積むことがあったようで、ずっと印象に残っていたと話して下さいました。入社のきっかけはその印象が漠然と頭の中にあったことだったそうです。

夏バテ解消こそ入浴(入浴のメリット)

みなさんこんにちは。暑さが増して食欲が落ちたり、体が重かったりと夏バテになってしまいませんか。そんな夏バテの時こそ私は「入浴」をおススメします。湯船に浸かる時間があるけどシャワーで済ませるのは非常にもったいないです。

湯船につかることにはシャワーだけでは得られない多くのメリットがあるからです。今回の記事では入浴についてのメリットを紹介します。

あがりの日、お休みの日などにはぜひお風呂を沸かしてリフレッシュして欲しいと思います。

安全運転のために心掛けていることは、「横断歩道の近くに人があたら停車する」こと。もしかしたら…と予め危険を回避する運転を心掛けておられます。

インタビューの最後には「先輩方は何でも親切に教えて頂きます」と答えて頂きました。とても朗らかで、明るく話して頂ける海老さん、これからも宜しくお願いします！

これからも無事故を目指して頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



1. 血流改善

体が温まり血管拡張で血流が改善。全身に血液が行き渡り、新陳代謝がアップ。筋肉の収縮による肩こりや腰の張りをほぐしたりする効果を生む。

2. むくみなどの改善

湯船につかることに水圧がかかり、手足などの末端にたまつた血液が心臓へと押し戻される。それが血流やリンパの流れが良くし、むくみなどを改善する効果を生む。

3. 蒸気・香り作用

お湯の蒸気で粘膜が湿潤状態になり乾燥予防につながる。また、好きな香りの入浴剤で浴室に香りを満たすとリラックス効果が高まる。クール系がおススメ。

他にもたくさんの効能がありますが、文字数の関係で割愛します。次月は入浴の仕方について紹介します。夏もゆっくりお湯につかるとメリットがいっぱい。夏バテや熱中症に負けない身体づくりを目指して、入浴する時間をつくってみましょう。

茨城発！ 孤独すぎるグルメ!! (13)

鶴舞家(つるまいや)

〒301-0031
茨城県龍ヶ崎市庄兵衛新田町282-12

約1年間続けてきたこの企画も今回で最終回になります。そこで一番おいしかったグルメを発表したいと思います。それではベストオブグルメに輝いたのは、「常陸秋そばのつけけんちん蕎麦」です。蕎麦そのものが美味しいと、けんちんにつけて食べるというのも初めてでとても美味しかったです・・・どうも内野です。

さて今回は、前回の牛久大仏に続きグルメ編ということで、龍ヶ崎市の鶴舞家さんの「うな丼」を食べていきます。なぜうな丼かというと龍ヶ崎市にある牛久沼がうな丼発祥の地といわれているのです。

龍ヶ崎市の公式サイトによると、江戸時代後期に江戸日本橋埠町に芝居の金方（資金を出す人）で、鰻の大好きな大久保今助という人物がいた。その今助が故郷である現在の茨城県常陸太田市に帰る途中、水戸街道を牛久沼まで来て、茶店で渡し船を待つ際に鰻が食べたくなり、蒲焼きとドンブリ飯を頼んだ。



ところが、注文した品が出てきたとき「船が出るよー」の声。今助はドンブリと皿を借り、ドンブリ飯の上に蒲焼きののった皿をポンと逆さにかぶせて船に乗り込み、対岸に着いてから土手に腰をおろして食べたところ、蒲焼きが飯の温度で蒸されていて、より柔らかくなり、飯にはタレがほどよくしみこんで、これまでに食べたどこの鰻よりもうまかった…

その後「うな丼」が広まっていた理由として以下の2つの説があります。

①今助が帰りに茶屋に食器を返しながら、その話をし、茶屋が出すようになったところ、水戸街道の名物になった説。

②今助が自分の芝居小屋でうな丼を売り出して、江戸から広まった説。



そういうしているうちにお店に到着、開店15分前に到着も6組ほど外で待っていました。ほどなく店内へ案内されます。

お店は牛久沼のほとりにあるので、せっかくなら眺められる席へ。メニューはもちろん「うな丼」を注文、料理は注文を受けてから備長炭を使ってじっくり焼き上げていること。牛久沼の水面を眺めながら待つこと30分くらいで着丼。結構な肉厚で食べ応えも十分です。ふわふわっとちょうど良い感じの柔らかさで焼かれています、タレの味も程よい感じでとても美味しかったです。

うな丼はうな重よりもお手頃ではありますがあまり満足でした。



ありがとうございます！

皆さんのが良く使われる外トイレ。長が毎朝本格的に床の磨き掃除を行い、とても真っ白で美しいです。部長は先日ようしくなっています。トイレの維持に努めています。永山専務と協力して美しく使われる乗務員さんたちに嬉しいです。皆さんは出発や帰社されると、協力頂ければ嬉しいです。う、皆さ

外トイレがとても綺麗です

てるてる坊主

てるてる坊主は、雨の多い6月に目にする日本の風習の一つです。てるてる坊主の由来は雨除けのお守り。白い布などで作り、それに顔を描いて窓辺に吊るします。6月といえば「にっこりとした笑顔が描かれたてるてる坊主」が吊るされた窓辺が一般的なイメージ。

てるてる坊主の効果は科学的に証明されている訳ではありません。天気は人の力で操れるものではないと分かってはいながら、それでもてるてる坊主に強く願ってしまうことがあったのでは？

天気をテーマにした『天気の子』というアニメ映画は記憶に新しいと思います。また、日本の軍艦の名前には他国と比べて珍しい、気象をテーマにしたもののが含まれています。

例) さみだれ、いかづち、むらさめなど。

天気に関する単語の数がとても多いのは日本語の特徴のひとつとも言えます。

日本人の心には天気を繊細に感じ取り、それを表現し分ける感性が自然と養われているのかもしれません。



仲間のいいどこ広場で集まった声 【5月】

田家さんは帰社の度に洗車をし、車両を大切にしている。

たまには自分を褒めてあげたい。

積替え、タイヤ交換、皆が休みの時やってくれた末松さんありがとうございます。

経理の皆さんから安らぎをもらっています。いつもありがとうございます♡

川口さん点呼いつもお疲れ様です。草刈りや掃除もしてくれて、会社がきれいになっています。ありがとうございます。

曾我部さん、困ったことで相談すると何とかしてくれて助かっています。波多江さんにはトラブル時など様々な場面で助けて頂いています。

星原さんにお願いごとをするといつも快く対応して下さいます。

今泉部長が毎朝トイレを綺麗にしてくれています。

部長が外トイレの床を真っ白にしてかなりきれいにして下さった。

川口さんが草刈を少しづつしてくれているので、会社敷地が前よりも良く保たれている。

佐々木さんは忙しい合間に縫って高速代を処理して下さってます。

波多江次長が毎朝段ボール片付けたり、掃除をしている。

梅野さんの挨拶がいつも礼儀正しくて素晴らしいと思います。

ビジョン委員会では毎月のアンケートで「仲間のいいどこ広場」と題して社員のいい所を探取り紹介していきたいと思います。5月のアンケートでも、これで良い職場づくりを目指していきたいと思います。お互いを褒め合うことができる、プラス思考でいることが大切です。

仲間のいいどこ広場

今月のお誕生日

6月12日

斎藤さん

6月18日

今泉部長

6月16日

西倉さん

今月は3名の方がお誕生日を迎えます。

お誕生日おめでとうございます！

これからは蒸し暑い時期の始まりです。しかし雨や暑さをただ厭うのではなく、雨音を聴いてリラックスしたり、アジサイの美しさに心を向けるなどして自分なりに楽しみを見つけるものです。

前回のクイズ答え
キャラクターシティ博多開業/ほおづき/博多をおどり/コナオトシ