

鈴秀四季



あけぼし
暁星



『ハケ岳のチャペル』提供・須賀桃菜

V字回復へ備えよ

新年、明けましておめでとうございます。

コロナ禍で迎える初めての新年は、「密を避ける」ということで恒例の賀詞交換会や新年の挨拶訪問、新年会などが中止となる異例づくめの年明けでした。一刻も早くワクチン開発と接種が進んで、願わくは昨年見送られた「東京オリンピック」の実現を見たいものです。

一方、世の中の観光業や飲食業については未曾有の大打撃。「Go to…」で救済されたかと思えば、年末に始まった第3波の影響は今も続いており、まだまだ予断を許せません。

飲食・観光業ほどではありませんが、当社の売上げ状況もまだまだ回復とは言えず、前年比8割程度にとどまっています。ただ、昨年10月スタートした新年度以降は黒字基調に推移しており、売上げに左右され

ない経費削減や生産効率などの改善といった「内的な企業力」の賜物だと実感しています。

厳しい経済環境で生き残るだけでなく、常に市場に選ばれ続ける技術力を求めて設立した『技術部』は、いわば「外的な企業力」を担っています。今や保全要員を含めて18名が所属する所帯となった組織は、厳しい客先要求に応え続ける強靭さを持ち、当社製品の品質は間違いなくブラッシュアップし続けています。

日頃のみなさんの努力がまさに「企業力」。ジワジワと効いて成果となっているのです。

私が社長となった25年前、会社運営の柱としてスタートさせた

- ・「予算実績」の分析に基づく月次会議
- ・部署ごとの「月次ヒアリング」
- ・選定項目の目標を年間通じて進捗確認する「年間実行計画」

などの試みはしっかりと定着し、当社の管理体制の軸となって重要な働きをしてくれています。今では実績集計もスピードアップし、締日後3日ほどで部署ごとの月次実績を知ることができます。管理職は、その月次実績と月次予算との差を分析して資料を作成します。「月次ヒアリング」では、その資料に基づいた次月予測とその対策が話し合われています。実績確認⇒分析⇒対策といった一連の流れが一週間以内という短期間で行われているのです。

中期3か年計画で示した会社方針の大枠に沿った部門方針。これを細分化し、年度ごとに設定した「年間実行計画」は、安全・業務効率・稼働率up・コストダウン・経費削減などの具体的課題に目標設定して取り組んでくれています。各部署で進められている案件は、同時進行で約100件にもなってきました。

- ①誰しもが同じ方向を向いて、自ら行動することができる、働きやすい会社
- ②方針が明確で、頑張ったひとが、きちんと報われる会社

にするという社長就任以来の私の目標は、すでに達成の手応えさえ感じています。

我々の商品は、客先ごとに一品一様の仕様です。品質・価格は厳しいながらも関係性は固く保たれています。自動車産業の牽引で磨棒鋼、冷間圧造用鋼線の販売は回復基調、異形磨棒鋼も徐々に上向いてきています。お客様が忙しくなれば、必然当社の仕事も増えます。

ぜひとも今年は皆で一緒に頑張って、V字回復の年にしましょう。



代表取締役社長
鈴木 清詞

祝 新成人おめでとう

自分を表す一文字

高須 五和
本社 CH

大切なもの



内堀 航
本社 品質保証部

大切なもの



使



私が大切にしているものは、週末家に帰ってとりあえず冷蔵庫をあけて取り出すアサヒスーパードライです。ふざけると思われるかも知れませんが、日々の疲れを癒してくれる最強のフレンドだと思っています。冷やしたグラスに注いでる時間も幸せですし、泡を作った時間もあわせて少し、1口目グイとしたときの幸福感は、大人になって良かったと思える瞬間です。でも最近このフレンドのせいでお腹が出てきたのでグリーンラベルに浮気しようとおもっています。以上が私の週末を彩ってくれる大切にしているものでした！

自分を表す一文字

凡



高校の頃、部活最終日に先輩から貰った色紙です。こういうものを貰うのは初めてだったのでとても嬉しかったのを覚えています。先輩として誰かに何かを教えるのが初めてだったので上手くやれているか不安でしたが、この色紙を貰って上手くやれたのかなという自信を貰えました。

指導員【井上奈々美さん】よりメッセージ

この度は成人おめでとうございます。時間の流れとは早いもので、高須さんが入社してからもう丸2年が経ち、気づけば3年目ですね。入社当初と比べたら仕事にもだいぶ慣れたとは思いますが、出荷担当となれば、いろんな人と接することでしょう。この会社の人も個性が強い人ばかりですが、高須さんの人付き合いの良さがあれば今後も乗り切っていくことと思います。部署は違えど、同じ現場仲間としてお互い頑張っていきましょうね！

指導員【鈴木智之さん】よりメッセージ

入社当初から物事を考え理解して、改善しようとする姿勢があり、とても期待しています。これからは難しそうな事や新しい事にもどんどんトライしてみてください。その積み重ねが力になります。この先も良い事も理不尽もあると思いますが、一緒に頑張りましょう！

濱本 聡大
本社 CH

大切なもの



横山 竜也
本社 CH

大切なもの



自分を表す一文字

聡



僕が大切にしているものは20歳の誕生日で姉からもらったpaintartです。僕が好きなキャラクターのシープリンスをもとに髪型、服装もすべて僕に似せて作ってくれました。"世界に一つだけの僕しか持っていない作品"なので大切にしています。

自分を表す一文字

気



自分は小さい頃からマリオが大好きでゲームはもちろん本やグッズも買ってもらっていました。このマリオハンカチは自分が社会人になってから自分の稼いだお金で初めて買ったものです。自分の力で趣味に打ち込んでいくことができるとうことをハンカチを買った時に実感しました。

指導員【河上祐樹さん】よりメッセージ

もう20歳になろうとは時間が経つのは早いですね。職場はCHと磨きで離れていますが、先輩・上司から良い評判を耳にします。その度に指導員として指導できたことを誇りに思います。これからより責任ある仕事を任せられることもあると思いますが、挫けずに業務に励んでください。追記 また時間あるときにご飯行こうね〜(笑)

指導員【太田裕也さん】よりメッセージ

成人おめでとうございます。これからは、子どもの頃とは違い何事にも責任が伴ってくると思います。同じ部署に配属されてから数ヶ月間、週に一度の面談を行う前、先輩方へ環境に馴染め仕事が出来ているかを聞いていました。その時、先輩方が口を揃えて、仕事の覚えが早いと仰っていました。環境に早く慣れよう、仕事をこなせるようになるとうしている気持ち伝わり、とても良かったです。まだまだ先は長く、学ぶことは多いですが頑張ってください。

「贈る言葉」

孤独を学べ。

大人って何だろう？

歳を取れば誰だって大人になる？

そんなはずはないに決まっている。

こうすれば大人になれると書いてある本はどこにもない。

それでも世間には素晴らしい大人とそうでない人がいる。

なぜだろうか。

たぶん生き方なんだろう。

大人になるために何からはじめるか。

私はこう思う。

自分は何のために生まれてきたか。

自分はどんな人になりたいか。

それを考えることだ。

考えること、その答えを探すことには不可欠なものがある。

それは一人で考え、一人で歩き、一人で悩むことだ。

孤独を学べ。孤独を知ること、他人を知ることだ。

人間はお金のために生きているのではない。

人生は出世したり贅沢をするのが目的ではない。

生きる真理を見つめることだ。

社会の真実を見る人になることだ。

そうして何より明るくて、深刺とした人になろう

じゃないか。

明るく入って、見ていて気持ちがいいじゃないか。

今日一日、人生を考えたら、君と初めて乾杯をしようじゃないか。

酒は喜びと悲しみの友だ。

新成人おめでとう。

君の未来に乾杯。

作家 伊集院 静

(日経新聞掲載より)

自分を表す一文字

鈴木 智大
三重 製造

大切なもの



二本木 子竜
三重 BN

大切なもの



私には3年前に飼いだめた柴犬がいます。最初は私のことを警戒して近づくと吠えられました。ですが月日を重ねるにつれて家に帰るとすぐ出迎えてくれるようになり落ち込んでいる時等、辛い時元気をくれました。最初は犬を飼うのに反対だった私ですが今では大切な家族の一員です。

自分を表す一文字



自分が大切にしているものはこの時計です。就職が決まって高校の先輩からプレゼントでもらい仕事や元気が出ないときこの時計を見てやる気や元気をもらえるので先輩からもらった時計を一番大事にしています！

指導員【田中嗣人さん】よりメッセージ

新成人おめでとう！智大と一緒に仕事をして、理解力は18才にしてはやるなあと何度も感心したことを覚えています。入社して半年後に応接室で話したこと(手紙)を覚えていますか？「立ち振る舞い」と「失敗」についてです。二十歳という節目を迎え、周りの方々の見る目も少しずつ変わってきます。その意識を持ちつつ、失敗を恐れずに自分の考えを発言・行動していきましょう。大丈夫、周りの皆さん含めフォローします。期待しています!!

指導員【池田幸生さん】よりメッセージ

成人おめでとうございます。二本木君も大人の仲間入りですね。これからも沢山の失敗や挫折があるかもしれませんが、でも焦らず、一步一步、素敵な大人になっていってください。

内山 龍也
山口 品質保証部

大切なもの



元山 玲吏
山口 切断

大切なもの



自分を表す一文字



この写真の手袋は、僕が小学生の時の友達からもらったもので昔、その友達と冬休みに遊んでいるとき僕が手袋を持っていないことに気付いて、プレゼントしてくれたものです。今はもう引越して、会う機会がないですがその友達との友情の証として今も大切にしています。

自分を表す一文字



物ではないのですが僕が大切にしているものは小学校からの友達です。写真は去年の今頃に広島に遊びに行った時の写真です。許可を取ってないので一応顔は隠しておきます。人生2回目のボードをしに行って、調子に乗って足をひねって半年ぐらい治らなかったのが思い出です笑

指導員【山田由季さん】よりメッセージ

成人おめでとうございます。内山くんは素直で何事にも前向きに取り組むことができ、検査を頼むと「任せて下さい!」と頼もしい返事をしてくれます。これから悩むことや、失敗することもあると思いますが、「検査のプロ」になるための試練だと思って一緒に頑張っていきましょう。

指導員【佐古良成さん】よりメッセージ

新成人おめでとう。元山君一見クールに見えますが、会話をすればとても面白いイケメン。自分の仕事に責任を持ち、達成しようとする前向きな姿勢は私も見習う必要があります。失敗を恐れず、色々なことにチャレンジし一緒に職場を盛り上げていきましょう。

【トリプル成人】本社 立石雪弘さんからのメッセージ

ご成人おめでとうおめでとう。
お祝い準備でくれたご両親に感謝の気持ちを伝えたくて、
これから自分の発言や行動には責任を持ち、失敗と恐れず
時には相手の立場に立って考えることで一人前の大人としての自覚が必要となります。
皆さんにもこれから夢があると思います。
夢という「何かになりたい」と考えながら「何としたい」と
考えながら日々お過ごしください。
「何かになりたい」とした場合、それに必要なスキルや
能力を身につけて何かになれたとしても、その目的を失います。

よくよく考えれば、実は夢の答えは何かに成るとは思わなく
何かを成るとは思わないうわ。
たまたまサッカー選手に成ったという。しかし本当の目的は
選手に成るとは思わなく「親に感謝を伝えたい」とか、
「大記録を樹立したい」とか、そんなことが先に成るとは
思わないうわ。
そう考えれば、さらにどんな選手に成りたいかを考えれば、
もっと言えばサッカー選手に成らなくても人を感動させたり
記録を樹立したりする夢や実現する手段があることに
気付くことだってあります。

「何かに成る」「何かに成る」に夢を何と直ぐに成る
思考の深さや可能性が一気に広がります。
お祝い準備でくれたご両親に感謝の気持ちを伝えたくて、
これから自分の発言や行動には責任を持ち、失敗と恐れず
時には相手の立場に立って考えることで一人前の大人としての自覚が必要となります。
皆さんにもこれから夢があると思います。
夢という「何かになりたい」と考えながら「何としたい」と
考えながら日々お過ごしください。
「何かに成りたい」とした場合、それに必要なスキルや
能力を身につけて何かに成れたとしても、その目的を失います。
余念者社員としてこれから先にも成長を積み重ねて、
夢に向かいながら進んでいくことを信じて、新成人の
お祝いの言葉とします。 品証・立石雪弘

【ダブル成人】山口工場 濱田寛之さんからのメッセージ

新成人のみなさんおめでとうございます。
ダブル成人(40歳)の代表として、心よりお祝い申し上げます。
皆さんへのメッセージを考えながら、自分ももうこんな歳になったのだと改めて実感させられました。
不思議なもので、幼い頃は「早く大人になりたい」と願っていましたが、大人になり、歳を重ねると「若かったあの頃に戻れたらなあ〜」と思うんですね(笑)。
つまり、どの世代から見ても、みなさんが今いる年代が魅力的ということですね。
さて、今回私のみなさんにも伝えたいことは、「これから先の出会いを大切に成長してほしい」ということです。会社を通じて出会う方、友達の紹介、時には海外の方との出会いなどもありません。その多くの出会いがみなさんの未来に繋がります。人生を豊かにしてくれることでしょう。
たとえ人付き合いが苦手だったとしても、少し勇気を出して一歩踏み出して成して下さい。(実は私も人見知り。だから気持ちには理解できますよ)
大人となったみなさんが過ごすこれからの日々が様々な出会いで満たされるよう、そしてみなさんが魅力溢れる人生を謳歌できることを心から願っています。

がんばれニッポンの経済

～時代を牽引した商人たち～



徳川260余年の江戸時代は武士の時代と言われます。しかし本当にそうでしょうか？
時代を動かし民の生活を支えていたのは、何も武士だけではありません。令和の現代同様、
「商人」たちが経済を活性化させ、人々の生活を豊かにしてきたことを忘れてはいけません。

知っているようであんまり知らない「財閥」ってなに？

近代国家として飛躍した明治・大正時代には世界を相手に戦うスケールの大きな「商人」たちが出現しました。鎖国政策で世界に遅れをとった分、堰を切ったように彼らは飛躍します。その成長の過程で扱う商材も増え、市場分野ごとに事業は拡大。專業化された事業は、やがて独立した会社として運営されるようになりました。

ルーツ企業を中心に、それらの会社たちが一群となり、相互に影響しながら活動することを『財閥経営』と言います。分離独立、あるいは合併併合で社名は違っていてもそれぞれに流れる文化のようなものがあるようで、俗に三大財閥を評するに「人の三井」、「組織の三菱」、「結束の住友」などと表現することもあります。

あなたが知っている、あるいはどこかで聞いたことがある、あの会社とその会社も「実はルーツが同じ財閥企業」なんてことがあるのかもしれないよ。

戦後の財閥解体を経て

様々な分野で活動し、明治・大正・戦前と日本の経済界にその存在感を示してきた『財閥経営』でしたが、大戦後(1945年)、GHQ(連合軍最高司令官総司令部)の占領政策の一つとして『財閥』の解体が規定されていました。「日本の軍国主義を制度的に支援していた背景に『財閥』がある」という認識があり、特に大手の(三井・三菱・住友・安田)の4つの財閥が対象に解体が進みました。

三井財閥

江戸時代、質屋や酒屋を商っていた「越後屋」と呉服商や両替商を営んでいた「三井」の二つが起源の『三井越後屋(三越)』。ロゴマークの基本は、三越百貨店でおなじみの「丸に井桁三」ですが、他の財閥ほどのこだわりはないようです。財閥解体後の活動は、「三井グループ(二木会)」として関係性を深めています。その名のとおり、「三越百貨店」をはじめ、社名に「三井」と名乗る企業はすべてがグループ企業です。現在、その他のメンバー企業は「IHU」「イビデン」「王子製紙」「カネカ」「太平洋セメント」「ダイセル化学」「サントリー」「サッポロビール」「東芝」「日本製粉」「富士フィルム」「トヨタ自動車」などとなっています。

三菱財閥

土佐藩出身の岩崎弥太郎が明治時代に政商として活躍し、築いた財閥。その源流は、坂本龍馬が興した「海援隊」とも言われています。ロゴマークの起源は、土佐藩/山内家の家紋「三つ柏」と岩崎家の家紋「三階菱」に由来しています。財閥解体後は「三菱グループ(三菱金曜会)」としてグループ企業のつながりを継続しています。「三井」同様、名前に三菱という文字がある企業はほぼグループです。現在のその他メンバーは「旭硝子」「大日本塗料」「東京海上日動」「キリンビール」、そして鈴秀と関係深い「メタルワン」もメンバーなのです。因みに、「三菱鉛筆」はグループ企業ではありません。同社のほうが先んじて商標登録していたため権利を行使していて、まったく関係はないようです。

住友財閥

その歴史は古く、平氏を祖先に持つ住友家、商家としては書籍・薬を扱った「富士屋」が始まり。室町時代末期に銅の精錬技術を開発し、後に銀・銅の商いを「泉屋」の屋号で発展させた。ちなみに、ロゴマークは井戸を表し「泉が沸く」という縁起に由来しています。

財閥解体後は「住友グループ(白水会)」として活動しています。三井・三菱に比べ、社名に住友を名乗る企業は非常に多いのが特徴です。その他に「明電舎」「日本板硝子」など。

安田財閥

幕末から明治にかけて、富山藩の貧しい足軽の子だった安田善次郎が両替商を営んで築いた財閥。善次郎は非常に儉約家でしたが、社会的意義あるものには惜しまず資金を提供。結果的に様々な業種の企業が傘下に集まりました。ちなみに、東大の安田講堂や日比谷公会堂なども寄贈しています。

財閥解体後は「芙蓉グループ」に引き継がれて、おもな企業は「みずほ銀行(旧富士銀行)」「明治安田生命」「ニチレイ」「日産自動車」「日本水産」「沖電気工業」「損害保険ジャパン」「日立製作所」「日清紡績」「日本精工」「ヤマハ」「東武鉄道」など

これらのほかに、『浅野財閥』『古川財閥』『鮎川財閥(日産コンツェルン)』『中島財閥』『渋沢財閥』『理研コンツェルン』『野口財閥』『藤田財閥』『伊藤忠財閥』などがあり、それらを総じて『15大財閥』と称しています。

高度成長期を迎えると、金融(銀行)を通じたものが生まれます。基本を財閥に由来していない企業集団です。

第一勲業(現みずほ)銀行グループ(=三金会)

富士(現みずほ)銀行グループ(=芙蓉グループ)

三和(現三菱UFJ)銀行グループ(=三水会、みどり会)などがありました。

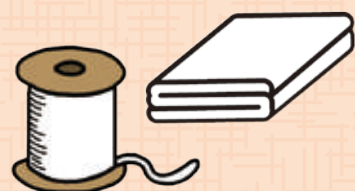
2000年を機にメガバンク化が加速し、銀行のみならず大手の企業までもが合併、統廃合の道を進み、企業集団(グループ)の結束にかつての堅固さは見えなくなりました。



財閥系と一線を画して発展した有力商社たち



わが鈴秀工業の素材である鋼材はすべて「商社」を通じて購入しています。おおまかな説明となりますがこの「商社」、ある分野に特化した商材(鋼材や繊維、食品など)を扱う専門商社と、あらゆる商材を扱う総合商社に分けることができます。先に記した財閥系の商社はそのグループ企業が扱うものも多岐にわたるので、宿命的に「総合商社」となりますが、ここでは専門問屋から「総合商社」への道を進んだ5社にフォーカス。伊藤忠商事、丸紅、トーメン(現 豊田通商)、ニチメン(現 双日)、兼松という「総合商社」をご存じですか?この五つの企業は、かつて『関西五綿』と呼ばれた江戸時代から続く繊維問屋でした。明治維新以降は政府主導で殖産興業の旗のもと、機械生産による工業が急速に成長しました。



関西においても「海外へ綿糸や綿の布をいっぱい輸出して、外貨を稼いで国を豊かにしていこう」という算段で綿紡績が盛んになります。そこで活躍したのが繊維系の商社、とくに『関西五綿』が活躍しました。ところが国内の綿花だけでは不足、安くて安定的な綿花を手に入れるために商社マンたちは世界を駆けまわり輸入することに…。こうして輸出だけでなく輸入でも利益を得た彼らは、そのネットワークとノウハウを武器に様々な商材を取り扱う「総合商社」へと変貌していきました。

伊藤忠商事と丸紅の起源は同じナノデアル。

『関西五綿』に名を連ねる「伊藤忠商事」と「丸紅」。創業者の名前は「伊藤忠兵衛」。幕末の近江(滋賀県)で農耕のかたわら麻や木綿の行商をしていました。商売上手だった忠兵衛はお金をためて明治5年、大阪本町に「紅忠」という呉服屋さんを開店。店名を「伊藤本店」と改め、京都にも系列店を出店しました。これが「丸紅」の前身となります。一方、大阪にラシャの輸入卸、神戸に綿糸の卸業などを営む「伊藤糸店」を開設、後に統合して「伊藤忠合名会社」を創立させます。これが後の「伊藤忠商事」となるのです。

独自の進化を遂げ、役割を終えた「鈴木商店」

『関西五綿』とは違ったルートで大きく躍進したのが「鈴木商店」です。明治7年、創業者の鈴木岩治郎が働いていた「辰巳屋」からのれん分けして開業。当時からロゴマークは「辰」を使用しています。鈴木商店の転換期、実はこの創業者が死んでから。丁稚として奉公していた金子直吉という人物が八面六臂の活躍をし、未亡人の「鈴木よね」さんを支えるのです。金子直吉のふるさととは土佐(高知県)、天然の楠から抽出した成分で作られる樟脳(ショウノウ)の産地です。樟脳は防虫材に使われるだけでなく、セルロイドの原料にも使われます。日本で加工された樟脳は質も良く、海外に高値で売れました。商機と見た直吉は安定調達に着手。当時日本の統治下だった台湾からも輸入し、販売することで巨万の富を得ました。そして直吉は女主人の「よね」さんとの二人三脚で事業を拡大。ホテルの経営、小林製鋼所(神戸製鋼所の前身)、大日本製糖、播磨造船所、日本金属工業、信越電力、日本冶金工業、国際汽船、帝人、新日本火災保険などを買収します。鉄、小麦、船なども扱い、日本を介さない三国間貿易までも手掛けた全盛期の売上は三井物産、三菱商事をはるかに上回っていたといわれています。



ところがそんな栄華をねたまれて、鈴木商店は窮地にたたされます。1918(大正7)年に始まった米騒動(米不足による価格暴騰でおこった暴動)、その元凶が「鈴木商店の米買い占めにある」というデマで本店が焼き討ちされました。それでも負けじと事業を立て直していた数年後の1923(大正12)年、第一次大戦後の不景気で負債が増大、銀行からの借り入れでやりくりしていた鈴木商店でしたが、メインバンクの台湾銀行が破綻したことで経営の継続が不可能となってしまいました。

急激に成長し終焉を迎えた鈴木商店。その立役者である大番頭 金子直吉の人生は小説やドラマにも描かれています。現在の残るゆかりある企業の名前を挙げれば…神戸製鋼所、帝人、ナブテスコ、サッポロビール、J-オイルミルズ、太平洋セメント、IHI、ニチリン、昭和シェル石油、ダイセル、三菱レイヨン、サンデン交通、日本製粉、関門製糖など。

鈴木商店の商社業務はその後、日商へと引き継がれます。やがて岩井産業と合併し、日商岩井へと継承されます。我々、鈴秀工業はこの鈴木商店ゆかりの企業、神戸製鋼所と日商岩井(現メタルワン)とともに昭和・平成を駆け抜けてきたんですね。



正月太り解消 なんとなくジョギングでダイエット!



昨年是一年を通じて何かと活動が制約され、モヤモヤが募る年でした。新しい年を迎え心も体もリフレッシュしたいところですが、まだまだ気は抜けません。

とは言うものの、年末のクリスマスからお正月にため込んだお腹の脂肪はリセットしたいですね。

そんなときひとりでも気軽にはじめられるのがウォーキング・ジョギングです。自分のペースで競うことなくすぐにやれるのが最大のメリット。今回はそんな“走る”にスポットを当ててみました。

・だれでも初心者から!

学生時代、バリバリの運動部だった人も帰宅部のゲーマーも初心者の人が大切。速さではなく継続デス。まずは歩いてみましょう。ただし少しペースで、腕を振って。ある程度の時間歩けるようになったら、次のステップとして少しだけ走ってみてはいかがでしょうか。



私たちは『**なんとなくジョギング**』を推奨します。決して指せ42.195 km)なんて思っちゃダメ。「ちょっと物足りない」くらいの時間から始めてください。距離は全く気にしないこと。ペースについても「遅すぎるくらい」の方が長い時間走れるのでダイエット効果も上がります。

両足が空中に浮く瞬間を何年かぶりに味わってみましょう。し本当にゆっくりと。歩幅は歩く時の半分程度がちょうどいい

所要時間30分!! 『なんとなくジョギング』ことはじめ



難しいことは抜きにして一回やってみてください。準備体操～歩く・走る～整理体操を合わせて30分、身体を動かすことにトライです! 距離のことは気にしないでいいです。

あの頃毎朝通っていた小学校までの通学路(近所のコンビニまででも可)を走ってみましょう。

屈伸などの準備体操はケガ防止のためにとっても大切です。寒ければ屋内で行うのがじっくりできるのでオススメです。



さあ、家から出ます。まずは腕を振ってテンポよく歩いてみましょう。周りを見わたせば、この時期ならば梅や椿が咲いているのを見つけられるかもしれませんね。



歩くことに慣れてきたら、少しだけ走ってみましょう。走り続ける必要はありません。苦しくなったら歩けばいいんです。信号が多い道だと赤信号の度に罪悪感無く止まれるので、呼吸が楽になります。



家まで戻って来たら脚や腰のストレッチをしたり、ふくらはぎや太ももを軽くほぐしてあげると疲労が軽減。着替えてシャワーを浴びれば、心も体もスッキリさっぱり!



・「家からスタート」で始めましょう

スポーツ施設や公園など、車とのすれ違いの危険や信号がなく走り続けられる場所で走るのは確かに魅力的です。でも、家からスタートすればいろんなメリットがあります。

- ・移動が不要。車を使わず始められるのでエコにも貢献。
- ・「出かけてみたら冷たい北風が吹いてきた」なんて時でも、家まで引き返すのも簡単。
- ・地理もよくわかるので、コースを日替わりで変えられる。交差点でいつもの逆方向に行ってみるだけで新コースになります
- ・親御さんや子供さんと一緒にエクササイズできる。コロナ禍で引きこもりがちな家族を連れ出してください。



・ガチンコで走らない

走るとき膝には体重の3倍～5倍の負荷がかかります。若かりし頃の栄光を捨てきれず、いきなりガンガン走ってしまうのは痛みやケガの元になり、これがジョギングをやめてしまう最大の理由になります。

苦しみに耐えて速く走ったり距離を伸ばすガチなランニングは、大会に出場するレベルになるまでお取り置きしておきましょう。



その
初期投
ウェア
ってある
ージでOK
シュー
運動靴、
でも可。

その
三日
「走る」
を何度か
ギングと
体が軽く
な変化が
ります。

その
脂
脂肪を
分以上連
を行うこ
ますが、
ない運動
かせば充

その
スマホ
スマホ
オーキン
のアプリ
んばった
してくれ
付けるな

自分の身体の衰えに恐怖してみてください。さあ、ここから

さて、ジョギングをやる気になったあなた、ここからは、ジョギングや運動をする時に役に立つかもしれない情報を提供していきましょう。

1. 運動前後の食事 ～「満腹」「空腹」での運動の違い～

満腹時

スタイル維持や現状維持にオススメ

食事からの糖質をエネルギー源として使うため、糖質が脂肪として蓄えられるのを抑える作用があります。運動は食後すぐにはではなく、30分～60分ほど空けましょう。

運動前の食事で栄養を取る場合のタイミングと内容は？

・運動の2時間以上前

いわゆる普通のごはんでOK。ただし、油は控えめに。

・運動の1時間～2時間前

糖質中心の、ごはん、パン、麺類で。満腹まで食べない様に腹8分にしましょう。食べ過ぎると消化不良でお腹が痛くなるかも。

・運動の30分～1時間前

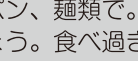
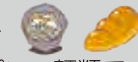
糖質中心で、おにぎりやバナナ、パンなどで。消化を良くするためにしっかり噛んで食べましょう。

・運動の30分前

消化と吸収の早いものを。野菜ジュースやオレンジジュース、リンゴ・バナナといった消化の良い果物がオススメ。

・運動10分前

消化と吸収に優れたゼリータイプの食品がオススメ。でもこんにやくゼリーはダメですよ。あとはスポーツドリンクでも良いでしょう。



空腹時

ダイエット、減量したい場合にオススメ

糖質の代わりとして、体内のたんぱく質がエネルギー生成のために分解されてしまいます。たんぱく質ではなく脂質をエネルギーにする為に糖質を補給してから運動を行いましょう。

運動後の食事は？

運動後30分～2時間以内の食事を心がけましょう。運動によって失われた栄養素を補給することを意識します。難しいですか？運動2時間前の食事と一緒に普通のごはんで大丈夫ですよ。ここでもやっぱり油は控えめに。



注意点としては、運動直後は胃腸の動きがやや低下している事があるので、ゆっくりとよく噛んでたべましょう。もちろん水分補給も忘れずに。

ちなみに、疲れた体にはクエン酸がオススメ。お酢、梅干し、レモン・オレンジなどの柑橘類がクエン酸を多く含んでいます。



結論、求める目的によって使い分けること！

2. ダイエットに役立つ飲み物情報

運動前にコーヒーを飲むと脂肪燃焼が高まる

コーヒーに含まれるカフェインとクロロゲン酸が脂肪燃焼に役立ちます。また、血行を高めて代謝をアップさせる働きがあるそうです。運動の30分～1時間前にブラックコーヒーを飲んでから運動するとより効果的に脂肪燃焼がされます。

カフェインが含まれる飲料としては、緑茶もあるのでコーヒーが苦手な方でもこちらもオススメ。飲むならホットか常温で。ちなみに緑茶に含まれるカテキンは脂肪吸収の抑制効果も期待できますよ。



運動後に炭酸飲料は疲労回復に効果あり

炭酸水に含まれる二酸化炭素の『重炭酸』が『乳酸』を捕らえ、尿として排出されることで疲労が早く解消すると共に炭酸飲料に含まれる糖分が栄養補給に役立ちます。反面、炭酸水のほうがお腹にたまりやすく、適切な水分補給が難しくなる事と糖分の取りすぎが心配に。糖分が入っていない炭酸水ならばより良いかも。



アミノ酸ドリンク(アミノバイタル・ヴァームウォーターなど)

運動時のパフォーマンスを維持するのに欠かせないアミノ酸ですが、ダイエットの為に摂取している方もいると思います。運動前に摂取する事によって脂肪燃焼効果を高め、疲労回復にも効果があると言われています。アミノ酸ドリンクは体に吸収されやすいので、疲労や風邪の時などの水分補給としても優れています。



「プロテイン」ってどうなの？

ボディメイクやダイエットのサポートとして、取り入れたいのがプロテイン。代謝アップや筋肉作り、疲労回復などダイエットにはうれしい効果や、美肌や艶やかな髪を維持するのに役立ちます。



しかし、プロテインはカロリーが高い為、食事量の調整が必要になるので注意。ダイエット目的なら運動1時間前に、筋肉の修復には運動後45分以内に飲むのがオススメです。

今回は、ジョギングのすすめから運動やダイエットに役立つかもしれない情報をお届けしました。ジョギングや運動は効果が出るのに時間がかかるものです。食習慣や補助食品を使って楽しく取り組んでいく事が継続につながるかと思います。考えすぎや根詰めすぎはダメですよ。食べなきゃ痩せるのは分かっているけど、食べるのは楽しくて止められない。食べながら楽しく脂肪燃焼しましょうね。



の気構え
速めの
ステップ

て《目
かなあ
こ。ペー
、結果

る。ただ
いです。

の気になる1 はゼロ円!

はダンスの奥にしま
ちよっと古めのジャ
ク。
ズではできれば軽め
無ければスニーカー

の気になる2 坊主も想定内

「サボる」「走る」…
繰り返すうちにジョ
いう運動に慣れて、
なるといった前向き
感じられるようにな

の気になる3 脂肪を燃焼

燃焼させるには、30
続して「有酸素運動」
とがよいとされてい
先ずはキツさを感じ
量(時間)で身体を動
分です。

の気になる4 を持ち出そう

を持って出れば、ウ
グやジョギング向け
で超簡単に自分の
結果を(勝手に記録)
ます。自分で日記を
んで不要!

がスタートです。

【With コロナ】ヘシフトしてますか？

～新しい生活様式で感じるモヤモヤ…、それでもうまく付き合ひましょう～

『新型コロナ』という言葉が飛び交って1年が経ちました。我が家では娘の誕生日を祝った翌日の2月末から学校は休校。慣れないオンライン授業、そして山のような課題に苦しみながら2か月以上を自宅で過ごしていました。その間は昼食作り、洗濯物の取り込み、ときどきアイロンがけ…母の仕事の手助けも楽しみながらやってくれていました。

とはいえ、春のイベントなどはすっ飛ばされて(全て中止)はじまった5月中旬の初登校は、定期テストへいきなり突入となりました。自宅学習で緩みはじめていた生活リズムは一機に緊張感に曝され、本来ならば青春真っ只中の高2の彼女は心身ともにダメージを受けており、母親として心配は募るばかりでした。

皆さんのご家庭でも大なり小なり、これまでとは違った生活に戸惑ったり、不安になったりということがあったことでしょう。この一年、新型コロナウイルスに関する調査でみえてきた様々なことについてまとめてみました。



モヤモヤその① コロナ太り

ステイホームで、おおかたの予想どおり60%近くの方は体重が増えたということです。運動不足と不規則な食事が原因で、専門家はみな生活習慣病の拡大を指摘しています。

〈NHK NEWSWEB_2020.6.2〉

『コロナ自粛で家から出ない』『ジムが利用できない』『在宅ストレスでつい食べちゃう』から体重が増えた!! コロナのせいだ!なんて声を当社の面談でもよく聞きました。

食べ過ぎ、運動不足は体に負担がかかるだけでなく、新たなストレスを招いたり、生活習慣病に繋がります。

いつまでもコロナのせいにはできません。意識を変えていきましょう。

いまずぐできること

- ・毎日体重を記録する。
- ・三食を決まった時刻にとる。
- ・決まった場所以外では食べない。
- ・買いだめはしない。
- ・「ながら食い」はしない。
- ・食事をするたびに時刻と内容を記録する。
- ・毎日何かしらの運動を取り入れる
(ラジオ体操、ウォーキング/散歩等)



モヤモヤその② 夫婦の関係性

コロナの拡大防止で余儀なくされたステイホーム。その影響は家族関係にも大きく作用しています。一部の人には意外かもしれませんが、夫婦仲が「悪くなった」の6.1%に対して「良くなった」と答えた人の割合は19.6%と実に3倍超。〈**明治安田生命保険**〉の調査によれば、「コミュニケーションや会話の機会が増えた/62.5%」、「一緒に食事をする頻度が増えた/37.1%」、「側にいて支えになる、心強いと感じたため/21.1%」という理由とのこと。在宅勤務や自粛生活で平日、休日とも夫婦で過ごす時間が増えて、最初のころは戸惑っていたのかもかもしれませんが、実は夫婦間の会話に慣れていかなかっただけ。ピンチはチャンスです、この機会にトレーニングをしてみてください。

一緒にテレビや映画を見たり、料理を一緒に作ってみたり、美味しいお酒で夫婦の晩酌を楽しんで、いろんなことを好きに話してみたいはいかがですか。思い出ばなしや将来のこと…。きっといい時間になるはずですよ。



配偶者から言ってほしい一言

『ありがとう』『お疲れさま』
『あなたがいてくれてよかった』
こんなときだからこそ、照れずに
言ってみましょう。

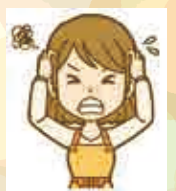
モヤモヤその③ お母さんの不安

インフルエンザの場合は、学校や保育施設で子供たちの感染がきっかけで家庭や社会へ流行していくのに対し、新型コロナウイルスの子供への感染の77%は家庭内。社会での流行が家庭に持ち込まれ、結果的に子供が感染する事例が多いということです。〈**日本小児科学会調査**〉

そして同学会が危惧しているのは、減少し続けている「乳幼児健診」や、「子供の麻疹ワクチンなどの予防接種」の受診です。「このままではコロナ感染の影響より、関連する健康被害を受ける子供たちが増えてしまうことが予想される」と強調しています。

私たちの想像以上に、子供たちの生活も我慢を強いられていてストレスを抱えているようです。そんな子供の姿にお母さんたちのストレスも募り、時には子供と一緒に過ごすことがつらくなることもあるようです。そんな時は、「まず深呼吸」で肩の力を抜いてください。可能なら「少し子どものそばから離れて距離をとる」ことも良いかもしれません。また、「ひとり抱え込まずに相談」してみてください。

お住いの市町村では子ども家庭福祉を担う部署が必ずあります。「乳幼児健診」や「予防接種」の機会にも是非相談してみてください。



間違わないで!

「乳幼児健診」や、「麻疹ワクチンなどの予防接種」は、**不要不急の外出ではありません。**
市町村の保健センター等では対策をとって事業を継続しています。

モヤモヤその④ 検診

コロナ禍で「がん検診」受診者は例年に比べ3割以上減少が見込まれており、このままでは早期がんの発見数が減少。結果的に来年以降は進行がんとなって発見される割合が増えるおそれがある。〈**日本対がん協会調査**〉

検診を控える理由としては、「コロナが怖いから病院に行けない」、「忙しい医療機関に行ったら迷惑になるのでは…」などと考えられているひとも多いからようです。

しかし、「コロナは防げなければ、がんが進行で手遅れ」なんて本末転倒ですね。その為、〈**日本対がん協会**〉は、「安心してがん検診を受けよう」というメッセージをチラシ等で広く社会に訴えています。

新型コロナの情報が溢れ、不安や心配が絶えない日々がまだまだ続きそうです。この経験は、私たちに「健康」というものを改めて考えさせてくれています。ご自身、家族、仲間、みんなの「健康」を意識した生活をおくりましょう。



名古屋歴史百景 — 栄町その2 中日ビル —

栄町の2回目です。前々号で完結した名古屋港界隈の最終回では、名古屋の街の始まりを紹介しました。本社工場のある名古屋ですが、人口も多く大都市ではありませんが、ネガティブなことで話題になることが多いように感じます。古くは「大なる田舎」、「白い街」(石原裕次郎の唄)、「エビフライ」(タモリ)、最近では「最も魅力に欠ける都市」(8大都市ブランドイメージ調査で2回連続最下位)と名古屋を揶揄するフレーズの多い事。名古屋で生まれ育った筆者としては、田舎臭さこそ魅力ではと思うのですが…。さて、今回はその田舎くさい名古屋のランドマークとして長く親しまれ、一昨年3月に惜しまれつつ閉鎖した「中部日本ビルディング」(通称中日ビル)を取上げます。

子供のころ、オリエンタル中村(今の三越)の屋上遊園地で遊ぶのが楽しみの一つでした。屋上をほぼ1周するミニ列車に乗ると、隣の茶色いビルの屋上に、丸い円盤のようなものがありました。不思議に思い、あれは何かと親に尋ねるのですが、答えは返ってきませんでした。それが何か親も知らなかったのか、知っていて子供が行きたがると厄介だという、親の防衛本能が働いたのは定かではありません。

名古屋の複合ビルの草分けとして中日ビルが開業したのは1966年。「屋上の円盤」は当時としては珍しい回転レストラン(店名は「ぼるーん」)だったのです。複合ビルの中には飲食、衣料、書店といった店舗、劇場、結婚式場、カルチャー教室、クリニックといった様々な施設や企業の事務所が入っていました。変わったところでは、全国物産観光センターとして、長野県をはじめ17県のアンテナショップ、手相や弁護士相談の窓口等々。また、1階ロビーは、待ち合わせの場所として有名でしたし、デパートのエレベーターガールが姿を消した後も、1階のエレベーターホールには案内する女性がいたりしました。中日ドラゴンズの球団事務所もこのビルにありました。かつてドラゴンズが強かった時には、1階ロビーの大型液晶ビジョンの前がパブリックビューイングとなり、大いに賑っていたようです。

個人的には、10階に中ハローワークがあり仕事で足を運ぶことも度々あったことや、筆者が鈴秀入社の際となる長野県のゴルフ場の営業所があったこと、屋上ビアガーデンによく行ったなど、いろいろと思い入れのあるビルでした。今は取壊しも完了し、建て替えのための準備が進められていて、2024年には地上31階地下4階の商業ビルに生まれ変わる予定です。



● 第47景 中日ビル ●

鈴秀読書の館

「刑事ファビアン・リスク 顔のない男」
ステファン・アーンヘム 著・堤 朝子 訳 ハーパーBOOKS

今回紹介するのは、北欧ミステリーの小説です。北欧ミステリーとは、スウェーデン、フィンランド、デンマーク、ノルウェー、アイスランドの5か国のミステリー作品のこと。日本での一般認知度はあまり高くないですが、近年は世界的にもブームとなっており、今や人気ジャンルの一つとして取り扱われています。

本作はスウェーデン発の小説で、国内の『75人に1人が読んだ』と言われる大ベストセラー。ドラマの脚本なども手がけていたという著者のデビュー作です。

物語の舞台はスウェーデン南部の都市ヘルシンボリ。主人公はタイトルにあるとおり、ファビアン・リスクという名の刑事です。

ストーリーはリスクの学生時代の同級生が続けて凄惨な死を遂げていくというもの。最初の事件現場に当時のクラス写真が残されていたことから、かつてクラスで壮絶ないじめを受けていた人物が最有力容疑者として挙がり、捜査をしていく…というように話が進んでいきます。

登場するスウェーデン警察の面々も個性的で魅力のあるキャラクターばかり。有能なだけでなく、だらしない部分もあつたりして人間味を感じることができ、著者の元脚本家という経歴にも納得です。

もちろん、リスクとスウェーデン警察の仲間たちが話の中心となつていますが、本作の見どころはそれだけではありません。例えばプロローグ。いき



『刑事ファビアン・リスク 顔のない男』
ステファン・アーンヘム 著
堤 朝子 訳

なりある男の拷問のようなシーンから始まります。ページ数が少なく、この男は誰なのか、どうしてこのような状況になったのか、いつの出来事なのかなど、この時点では読者にはわからないことだらけの状態。物語序盤ではプロローグについて全く明かされないの、今後本編にどのような絡んでくるのかと、謎が解けるまでは気がなつて仕方がない感じがずっと続いていきます。その謎が解明した時のスッキリ感と衝撃は本当にたまりません。

また、あることをきっかけに、スウェーデンだけでなくデンマーク警察も事件の捜査に乗り出すのですが、そこで登場する女刑事のパワハラ上司との闘いも胸に熱いものがあります。後半、事件そのものが佳境を迎えると同時に、この女刑事の奮闘からもどんどん目が離せなくなっていくのです。警察小説としても楽しむことができ、かつ、本作には欠かせないパートとなっています。

本作だけでなく北欧ミステリー全般に言えることですが、日本国内のミステリーと比べると、全体的に惨い表現が多いように感じるので、子供でも気軽に楽しめるという作品ではありません。理由の一つとして、北欧では小説が社会批判のツールとして用いられていることが挙げられます。学校のいじめや職場のハラスメント、性的暴行等、目を背けたくなるような描写が随所に散りばめられているのです。けれど、読んでいて痛い、恐いと思うものの、物語の疾走感やエンターテインメント性がそれらを上回り、ページを捲る手は止まらずに一気に読み進めてしまうこと必至。

多少の好みはあれど、中毒性のようなものがあり、世界各国でハマる人続出の北欧ミステリー。特にこの作品は他と比べても読み進めやすいので、海外作品に馴染みがない人も是非試してみてください。

奥野安里沙

第2製造部の

勝原 利浩さんへ



九州 宮崎の高校を出て鈴秀工業に入社、6年の本社勤務を経て山口工場での勤務。通算14年の社会人生活、気づけばもうすぐ32歳です。

入社したばかりのころは覚えることも多くて頭はパンク状態。慣れない作業現場で体はクタクタ、怪我せぬよう、製品にキスをつけぬように気持ちはピンピンに張りつめていました。休日にはなにもする気もなくダラダラと過ぎ、孤独の中で考えるのは仕事を辞めることばかりでした。

そんな僕を気づって、寮の先輩 松浪さんは、ご飯や遊びに連れ出してくれました。先輩さんからは大人の遊びも教えてもらいました。気が付けば僕の周りにはたくさんの「兄貴」がいて、いつも支えてくれていました。中でも、生意気なクソガキだった僕を真正面から叱ってくれたのは勝原さん。社会の良いところ、そして厳しいところを手加減なく教えてくれました。



「叱る」難しさを知った今だからこそ、そのありがたさに感謝しています。

自分にも弟分がたくさんできる年齢になりました。ちよいちよい彼らに語るときに気付きます。いまのセリフ、[勝原語録]のバカリじゃね?って。 山口製造部 橋本 直城

第1製造部の

上杉 侑太さんへ



鈴秀で生粋の異形磨棒細育ち、20年にわたりドツブリ浸かった製造現場では、厳しい生産スケジュールとなんやかんや発生するトラブルに悪戦苦闘の毎日でした。今は現場を離れ、もっぱらデスクにじりつく日々、ここはここで理不尽な仕事が舞い降りてきて、私のストレスメーターはしばしばレッドゾーンに振り切れます。

そんな状況下、午前と午後の10分休憩は私にとっての大切な時間。「時代錯誤」、「化石」と刻印を押された肩身の狭い「愛煙家」が目指す場所はただ一つ。雨ニモマケズ、風ニモマケズ、カンカン日照りだってお構いなしで[喫煙所]へまっしぐら。そこで待っているのは、決まって上杉くんとの相当中身の無いバカ話コミュニケーション。腹がいたくなるほど笑える話であっても、中身は全然無い。あつという間の10分休憩だけど、席に戻ればイライラはどこへやら。頭はスッキリして「よしや、がんばろう」と理不尽業務に挑んでいます。



上杉くんには迷惑な時間かもしれないが、私にとっては救われるひととき。コロナ禍が落ち着いたら、ビール片手にいつものように中身の無いバカ話で盛り上がりたろう。いつもありがとう。

第2製造部 勝原 利浩

第1製造部の

河上 祐樹さんへ



入社を目前にした入寮の日、同じ県から名古屋へ出てきた同期の平野君と鈴秀の独身自宅の場所を一緒に探しているとき、前方から[甘いマスク]のお兄さんが声をかけてくれました。妙に気さくな感じで「社宅探してらん? こっちゃけん」と若干は訛ってはいるものの、余裕をかましながら親切に案内してくれる彼のことを、てっきり先輩だと思っていた平野君と僕。まさかの「同期だったのか」という事件からは流れ、3人は30歳になってしまいました。

河上君と僕は同じ磨棒の現場に配属。新人の二人でしたが、一時期ペアで大型引抜機を任されたこともあり。現在、僕の職場は事務所で工程。仕事柄、現場に厳しい指示をすることもありますが、河上君は嫌な顔せず、率先して協力してくれます。頼もしい同期がいてくれることが、すごくありがたいことだといつも感謝しています。



お互い年齢を重ね、日に日に責任も重くなりますが、持ち前の[マイペース]さと、出会った頃とおんなじ、あの[甘いマスク]での引き続きしょう。もし僕がへこたれそうなどときには、18番のGLAYの「HOWEVER」を熱唱して元気づけてください。

第1製造部 上杉 侑太

GLのひとり言

山口第2工場

山田 祥克「海峡アスリート」

私の住んでいる下関市で開催されるビックスポーツイベントである「維新・海峡ウォーク」、「下関歴史ウォーク」、「ツール・ド・しものせき」、「下関海響マラソン」を『歩く』『乗る』『走る』の3つの部門の認定対象大会とし、各大会の対象部門を完歩、完走した方を「海響アスリート」として認定する制度があります。認定者には、認定証及び記念品が授与されます。

認定は3回を限度とし、初回を銅(ブロンズ)アスリート、2回目を銀(シルバー)アスリート、最後の3回目を金(ゴールド)アスリートとして認定されます。認定対象大会の対象部門は、(1)『歩く』部門【「維新・海峡ウォーク」30kmのウォーキング・「下関歴史ウォーク」1日30kmの2日間で60kmのウォーキング】(2)『乗る』部門【「ツール・ド・しものせき」ロングコース、130kmのサイクリング】(3)『走る』部門【「海響マラソン」フルマラソン、42.195kmのランニング】となっています。ただし、3回目の認定は、3部門4大会の達成で認定となります。

生まれも育ちも下関市で、幼い頃から数多くのスポーツイベントに参加し続けている私としては、何としてでも達成してみたいと思い、2012年11月開催の海響マラソンからチャレンジを開始。学生時代から陸上部に所属し長距離を専門種目としていた為、ウォーキングやランニングには自信がりましたが、サイクリングに関しては、通学でマ



チャリに乗っていた程度で不安しかありませんでした。ですが、目標達成の為に必要不可欠なロードバイクを購入し日々練習。認定対象大会以外にも、練習の成果や場慣れさせる為に山口県内や近県のイベントに多い年では月1ペースで参加し続け、2017年1月について金(ゴールド)アスリートとして認定されました。

目標達成以降も多くのイベントには参加していましたが、突然のコロナ禍で全ての大会が中止。モチベーションの低下や年齢による体力の衰えに負けじと、今流行りの厚底シューズの購入やロードバイクの整備でモチベーション回復を図り、イベント再開される日を待ち望んでいる今日この頃です。



今年9月に報道された、出生数に関するニュースをみなさん覚えていますか？2019年の出生数は86万人と、前年に比べて5万人以上減っていました。4年連続での減少で、1899年の調査開始以来過去最少とのことですよ。

想像してみてください。このまま少子化が加速すると…労働できる現役世代が減り、年金など社会保障の1人当たり負担額はますます増え、人口減によってモノが売れなくなり、税収減・過疎によって行政サービスの提供が困難となる地域も出てくる…ゾッとしますね。

国まかせにせず、出産や子育てなどがしやすい環境を作るなど少子化について考え、出来ることをしていかなければ私たちの将来も危うくなります。そこで、ここでは男性社員の育児休業について紹介します。

今日から出来ることを周り協力しながら取り組んでいくことが、現状の少子化問題を打開していく上での第一歩です。



子供さんが1歳になる前の男性社員の方、育児休業取れますよ!! 会社としても、「育児休業のしやすい環境を」目指しています。是非この機会に、取得してみてください。休業中の補償※1(国から)もあります。

育休のタイミング

- その1 妻の産後8週のうちに育児休業取得
…出産後の妻・上の子をサポート
- その2 妻と交互に育児休業取得
…奥さんが出来るだけ早く復帰したいとき
- その3 妻と同時に育児休業取得
…一緒に育児を経験したいとき
- その4 第一子の子育てと、第二子の産前のタイミングで育児休業取得
…家事や上の子のサポート



補償の事※1

例えば、育児休業を10/30~12/6まで取得します。
育児休業38日間

*6か月間の給与の平均で日額を算出します。
休業開始時の賃金の67%(6か月以降50%)

30万円(月)×6ヶ月=180万円

180万円÷180日=1万円

1万円×38日=38万円×0.67=254,600円になります。
土日も含まれます。

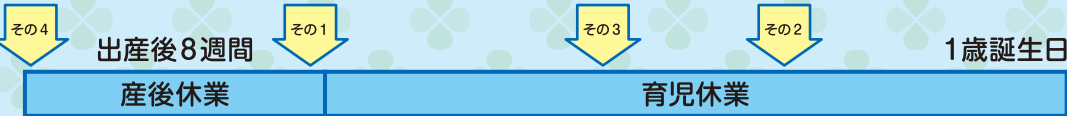
*11月12月の2ヶ月分をまたいでいますので、2ヶ月分の健康保険料が免除 **0円**

非課税の為、所得税もかかりません。

(所得にならない為翌年の市民税算定額に含みません)



例えば…



育休の手順 育児休業中の賃金は、支払われませんが、給付金が受取れます。

- 申請者
- ① 上長へ育児休業の意志を伝える。
 - ② 総務へ「育児休業申出書」を依頼し記入後総務へ
 - ③ 「育児休業給付受給資格確認票」の記入と必要書類の準備
- 総務
- ④ 育児休業終了後に「育児休業給付受給資格確認票」申請



製造部 第2製造課 平野 翔大



私は、3人目の里帰り出産のタイミングで育児休業を取得しました。
夏休みの里帰り(宮崎県)出産ということもあり、上2人の子供の面倒を入院中の奥さんに変わり一緒に過ごしました。土日含めて、9日間の育児休業でしたが、育児の大変さが分かりました。実家の両親も、仕事の合間に孫と過ごす時間も増え良かったと思います。
仕事の事も気になりましたが、育児休業を勧めてくれた、事務所の方々には感謝しています。子供が一歳になる前に、是非取得して下さい。

技術部 生産技術課 釜屋 祐希

私は育休を約2か月取得しました。育休を取得して本当に良かったと思っています。そう思う理由は3つあります。

1つ目は、夫婦関係がより良好になったことです。

出産後のママの体というのは、想像以上にボロボロな状態です。最低でも一ヶ月は安静にした方が良いです。ですから、家事全般を極力私が行い、育児は分担しながら対応しました。結果、妻からはとても感謝され、夫婦喧嘩も全くありませんでした。やはり夫婦円満な事が、子供のためにもなるので、ぜひ育休を取得してママのサポートをしてあげてほしいです。

2つ目は、心に余裕が持てることです。

赤ちゃんは毎日のように夜泣きします。仕事をしながらだと、夜泣きで貴重な睡眠時間を削って対応しないといけないので、どうしてもイライラしますが、育休を取得していれば仕事の事を考える必要がないので、夜泣きにも余裕を持って対応できます。

最後は、赤ちゃんの成長を見守ることができる点です。

生まれたばかりは猿みたいだった顔も、成長と共に顔つきがはっきりしてきてより可愛くなったり、首が座ってきたり、最初は少ししか飲めなかったミルクも、どんどん量が増えて来たり、目で物を追えるようになってきたり、あっという間に成長していきます。この成長を見守る事が出来るのは、親としてとても貴重であり楽しい時間です。

以上が、育休を取得するとこんなに良い事があるんだぞ、という話でした。ぜひ、多くの方に育休を取得していただき、多くの『イクメン』が鈴秀工業から出てくることを期待しています!



○結婚おめでとう

個人情報保護のため、
割愛させていただきます。

献血

私たちの体を駆け巡っている「血液」の量は体重の約8%とされています。その45%が細胞成分の赤血球、白血球、血小板、残りの55%が血漿(ケッショウ)と呼ばれる液体で構成されています。

赤血球は、そこ含まれる「ヘモグロビン」は、身体の各組織へと酸素を運んでくれます。白血球は、細菌やウイルスなどと戦ってくれていて病気から守ってくれます。血小板は、怪我をしたときなど出血を抑えて止血(かさぶた)してくれるのです。血漿は、糖質や脂質、金属イオン、ホルモン、ビタミンなどの様々な成分を含んだ液体で、前述の成分とタッグを組んで体を守ってくれるタンパク質の液体です。

人間の命を守るために頑張ってくれている「血液」ですが、人工的に製造することができません。そして、長期間の保存もできない特性を持っています。「フレッシュな血液を一定量確保し、事故や手術などで大量出血した人の命を輸血で救う。そのために、たくさんの人の善意で少しずつ血液を分けてもらう」そんな取り組みが「献血活動」です。

みなさんから集めた血液の半分は全血製剤(有効期間21日)、赤血球製剤(有効期間21日)、血小板製剤(有効期間4日)、血漿製剤(有効期間1年)となり輸血に使用され、残りは血液凝固製剤など、その成分によって長期保存できる薬へ加工されています。

健康なあなたの体を巡っている健康な血液が、だれかのために役立っている。「献血」はだれでもできる善意のボランティアなのです。

鈴秀工業では以前、組合主催で献血活動を実施、今

回は久々の開催となりました。恒例の「仕事納め餅つき大会」がコロナ禍により開催できなかったことを受け、「献血」を実施することとしました。不要不急の外出ができない環境で、献血による血液確保が困難となり医療現場では血液不足が問題となっており、非常に喜んでいただけた活動でした。今回は47名の方に献血へのご賛同をいただきました。ご協力いただいたみなさんへ心から感謝いたします。



鈴秀は「自分発展」を全力で応援します

昨年度より本格的に自己啓発支援を実施してきましたが、総務がチョイスした【業務に関連が深い100講座】だけではなく、幅を広げた学習がしたいとの要望を受けたため、選択範囲を大幅に拡大することを決定しました。

通信教育講座を3社採用し、各々のカタログを各職場へ配置。随時受付開始です。

みなさんの「やってみたい」、「学んでみたい」を全力で支援させていただきますので、奮って挑戦してみてください。

まずは、気軽に総務へご相談を。

OB通信

野村重信さん(74歳) 平成18年4月退職 異形部

定年15年目を迎えて今思う

暑かった昨年夏から秋、そして季節はめぐり極寒の今日この頃、昨年春から拡大し今も猛威の新型コロナウイルス。そのせいで昨年は、自身に関する地域のイベントの桶狭間古戦場祭、レクスポ大会、夏祭り、文化祭、餅つき大会、近くで開催のプロゴルフツアー競技のボランティア等が全て中止と、淋しい1年となってしまいました。そして年に1回、懐かしい人たちと顔を合わせ、現況を聞いたり、カラオケで歌ったりと毎年恒例の鈴秀OB会までも。特に前回は、今まで一度もお聞きしたことのない社長の「マイ・ウェイ」(だったと思います)や専務の歌も聞くことができ、大いに盛り上がりを見せたものですが、こちらも3密を避けるべく中止。楽しみにしていただけに残念。高齢者の集まり故に仕方ない事か、今年は大勢の参加で開催されることを願います。

定年から早15年、在籍中は異形部に籍を置き多忙を極め、きつい部分もありましたが他部の人との交流(呑み会)もあり、楽しい事の方が多く思い出されます。でも若くして事故にあった友人もいたなァ。OC発表会、年末の納会、社員旅行などの社内イベントの数々、中でも一番心に残っているのは、平成17年11月の石垣島2泊3日の社員旅行かな。先行組の我々が帰路につくバスがホテルを出発の際、社長はじめ皆さんが大きく手を振り見送りを受けた場面が、今でも脳裏に焼き付いています。職務においては責任上、いろいろ厳しい面もあった現役時代、15年前の退職の際には、当時の部長や課長からの強い引き留めにも関わらず、我を貫き通してしまいました。今思うと長年にわたりお世話になりながら、もう少し会社のために貢献できたのではないかと思います。「後悔先に立たず」です。コロナ禍の中で、今会社の状況はどうなんだろう?と気になるところです。現役社員の皆さんにこれからの鈴秀の繁栄を託し、健闘を祈ります。新しい設備も入ったと伺っていますので、また機会があれば工場見学させていただきたいと考える次第です。



『鈴秀四季』の目的と役割

- この紙面を通じて、社員相互のコミュニケーションを円滑なものとし、一体感と独自性を持った組織運営の一助となる。
 - この紙面を通じて、鈴秀の未来・将来へつなげる経営の方向性や方針を、社員及びその家族へ伝える一助となる。
 - この紙面を通じて、鈴秀社員として会社及びそれを取り巻く環境についての認識知識を共有できる一助となる。
 - この紙面を通じて、ここ鈴秀で働く仲間たちの活躍やエピソードをピックアップし、一部なりとも紹介できる一助となる。
- なによりも、この紙面は鈴秀社員各位の協力と工夫によって作り上げられ、その一頁一頁が風土、文化へ昇華することを願う。

編集後記

あけましておめでとうございます。
新しい年を迎えて気持ちも新たにといった所ではありますが、昨年に引き続き今年もコロナ対応の継続が必要となっています。このような状況の中でもそれぞれが出来る事に取り組んでいく事が大事ではないでしょうか。

新しい年が始まったばかり、今年こそは新しい何かに取り組んでみては?仕事に関連しなくても良いかと思えます。かく言う自分も今年こそは何か資格取得をと考え、情報を収集や候補選定に取り組んでいる所です。
山田

編集後記

昨年は、withコロナで終わってしまった1年でした。家で過ごすことが増えたのではないのでしょうか?この四季の中で、「子育て応援」の見出しで少し案内させてもらいました。まだまだ、男性の育児に関しては、関心が薄いようですが、ちょっと短い期間でも、長期でも安心して所得出来る様な環境を、会社としても出来る限り準備しています。ちょっと話だけでも...と思われたら、総務まで来て頂ければもう少し詳しく案内します。仕事も家族も両立して、一緒に関わっていただけるようにと思っています。with my familyとして関心をもって頂けたらと思います。
石黒

値段を1冊5,500円(税込)と

次回春号は4月中旬発行予定