

# アクティチャレンジ新聞



発行元：アクティチャレンジ  
編集：中村 悟志  
青木 伸郎  
小田 望月  
沢田聖恵子

お問い合わせ  
info@acty-challenge.com

ISO 9001 認証取得事業所



## 「雑談・独り言」 観桜の季節になりました

### 昨今の女性観

最近の女性の進出はめざましい。女性の活躍促進は、アベノミクス第三の矢である成長戦略において最も重視されている分野のひとつですが、しかし最近の女性は居酒屋、ゴルフ場等「神出鬼没」である。我々の青春時代に居酒屋で女性を見かけると「オヤツ、ヘエー」と珍しかった。観察してみると「最初はビール」と注文、ビールを気持ちよく空け「次は酒にするかぁ」といながら酒を注文「この日本酒美味しい」と言いながら焼き鳥を「ほおばる」女性の姿はオヤジ顔負けである。また、勘定も男女仲良く「割り勘」で清算している。我々時代では考えられない。金もないのにカッコよく男が払ったものだ。ゴルフ場でも女性の進出はすごい、最新のファッションでゴルフ場を占拠。ゴルフの腕前もレディステイからではなくレギュラーテイから豪快に打つ女傑もいる。

◆◆◆  
当社も女性の活躍がめざましくそれ

ぞれ事務職5名、ドライバーさんで6名と頑張っています。いつも笑顔で明るい雰囲気をかもし出す、事務所内もトラックも綺麗になる。女性のドライバを「トラガール」と愛称で呼ぶそうだが、顧客から受けも良い。会社としても女性の存在は心強い、我が社の貴重な戦力であり財産であります。日々頑張って頂いて有難うございます。

### 会社でラジオ体操をはじめました

会社で朝のラジオ体操をはじめました。日本人なら必ず知っている「ラジオ体操」学校の授業や夏休みを思い出します。

「ラジオ体操」は、時間にして約6分間、朝の忙しい時間に「めんどくさいな」こんな短い時間で効果あるのだろうかと疑問に思っている社員もいるでしょう。しかし「ラジオ体操の効果」は集中して毎日、正しく体操することにより効果あるそうです。

大きく深呼吸することによりストレス解消、新陳代謝が上がります。ウエストの捻りや腕の上げ下げなど普段はあまり動かさない部分、コリをほぐしたり血流が良くなります。毎日体操を正しく続けることで風邪をひきにくくなったとか血圧や血糖値が下がった、

ギックリ腰の症状が軽くなった筋肉に弾力性ができ、体全体の血流が良くなる等の効果があるそうです。

「ラジオ体操第二」は、老若男女を問わずだれでもできることにポイントを置いた体操。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランス良く動かすことが出来ます。

「ラジオ体操第二」は、体をきたえ筋力を強化することをポイントに置いています筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。健康な人なら負荷も少なく誰でも手軽にできるラジオ体操を皆さんも試してみてください。

今朝も弊社では「盆踊り」のようなラジオ体操やっている人もいますが、冷やかしたり笑ったりしながら朝のコミュニケーションの場にもなっております。



代表取締役社長  
中村 雄三

ACTY WEB SITE <http://www.acty-challenge.com/>

物流の明日へ。  
Tomorrow of distribution

株式会社アクティチャレンジ

■本社 千321-0152  
栃木県宇都宮市西川田6丁目6番21号  
TEL028-680-6411 (24時間年中無休)

■配送センター 千321-0112  
栃木県宇都宮市厚板町856番3  
TEL028-666-0501

■整備工場 千321-0112  
栃木県宇都宮市厚板町700番4  
TEL028-656-4342

事業内容 商品、回収品の輸送、配送運搬、ルート便、貸切便、チャーター便、トラックレンタカー他  
関東(栃木県、茨城県、群馬県、埼玉県、神奈川県、東京都)または関東近県をはじめ、日本全国へ展開中

# 家常茶飯

## 新年度

三寒四温の今日この頃、宇都宮でも桜が咲き始めました。

この時期、お子さんがいる家庭では、卒園、卒業。また入園、入学と喜ばしくもまた新たな一歩となる時期で、当然、社会でも企業の人事異動が多く行われている時期でもあります。当社に入入りしていた業者の方々の担当交代も多々ありました。

これまでお世話になった方々には、益々の活躍を期待しておりますし次の担当者がどのような方々の方も非常に興味深いところです。

私も営業職上がりですので、自分が一番でありたいという欲もあります。私はそのような担当者が来て欲しいと思っております。

## スポーツ満載

この時期、Jリーグ、高校野球、プロ野球とスポーツが盛り上がりしております。それぞれ何処が優勝するのか楽しみです。

高校野球は別として、サッカー、プロ野球共に地域の経済効果がある競技ですので、是非、盛り上がりつつ欲しいものです。

当社でも今季よりバスケットボールのNBL栃木ブレックスのスポンサーとなりました。栃木県の日本一を目指して頑張つて応援しております。

## 某家具会社の骨肉の争い

最近、世の中を騒がせている某家具会社の経営権を巡る争いもおもしろおかしく取り上げられています。話題の本質とは別に宣伝効果が60億以上などと注目を集めているようです。

他社の経営のことですので本題へのコメントはしません。業界でも有名な企業であるからコトも大きく騒がれてしまうのでしょうか。ただ、お互いに真剣で本気であるから故のプロパガンダなのかなと思います。

## 正義感

これもまた企業の成長に必要な壁かと思いますが、私ならできれば避けたいところです。

先日、テレビのバラエティ番組で、某タレントが笑いの場面で、自分は違う的な発言をして、MCからそういう正義感はいらないと返されていたのを見て、MCの司会力も去ることながら、時には正しい正義感も鬱陶しく感じしてしまうのだなと思えました。

私も経験あるのですが、例えば接待の席で面白おかしく話しているのに、会社の為、仕事という意識が強すぎると、相手はおもしろくない、きれいな事と映ってしまうのだなと。本人も悪気はなく、ただ求められている答えと違うので会話がかみ合わない。時には『義』より『素』が求められるような気がします。

社長室室長 中村 大輔



## 友達の店を2つご紹介します！

(集配事業部主任 加藤 哲也)

## 今月のオススメ

松之家はよく行く店で、店はパルコの南側にあるよ！

日本！昭和！って感じの雰囲気があるお店！料理は何食べても美味しいよ！お酒も日本酒、焼酎と種類豊富で酒好きにはいいと思うよ！



マハロはオリオン通りにあるお店で、まだ飲み足りないなって思ったら、2件目にオススメ！ハワイ好きなオーナーによる、1人でも入りやすく、又皆でワッと騒げるお店だよ！



## CASUAL BAR MAHALO

(カジュアルバー マハロ)

住 所： 栃木県宇都宮市曲師町5-11 OIビル1F  
TEL： 050-1533-4322  
営業時間： 平日 19:00～翌1:00  
金土祝日前 19:00～翌3:00  
定休日： 毎週火曜日

## 和食ダイニング 松之家 (まつのや)

住 所： 栃木県宇都宮市馬場通り3-1-15  
TEL： 028-611-3994  
営業時間： 平日 17:00～翌1:00  
金土祝日前 17:00～翌3:00  
定休日： 毎週日曜日



# 2014年度

4月になり、年度の切り替えが様々な団体であります。私も所属している宇都宮商工会議所青年部でも4月より新たな年度となり、所属委員会も新年度体制となります。

2014年度は会員拡大委員会の副委員長として活動しました。年間に3つの例会と会員拡大とその他の行事に参加しました。委員会で企画したことを役員会で上程し、例会での段取りなど多くのことを経験させていただきました。委員長・担当副会長のものと、今までにあまりないような企画を委員会全体で実行出来たと思います。

また栃木県中小企業家同友会では県央支部長として活動しました。支部の例会として月に1度例会の開催を計画しておりましたが、達成することが出来ず会員増強、例会参加者の人数等、様々な課題も残り残りましたが、企画側も参加者も能動的に学ぶ会なので、様々な企画をしていく中で多くのことを学ばせて頂きました。また副支部長や他の支部長、相談役などに助けてもらいな

がら運営出来たことに感謝しております。

そして(一社)栃木県トラック協会青年部では幹事として社会貢献活動や会員の啓発促進等の活動を致しました。そもそも私が震災ボランティアに参加し始めたのも、トラック協会青年部の活動で宮城県亘理郡に行つて災害ボランティアを経験したことがきっかけでした。また、宇都宮支部では同業ならではの話し合いの場を頻繁に持つことも将来の宇都宮の連送を考えていくヒントや道しるべになったりもします。

2014年度はこれらの団体で、多くの方々と互いに支え合い、様々な活動が出来ました。しかし役員会や理事会などでは発言をすることが少なかったため、2015年度は、やるからにはより能動的に参加していきたいと思えます。

専務取締役 中村 悟志



## うそのような ホントの話 其の十四

殺虫剤「バルサン」を販売するライオンが2011年に開設したサイト「ゴキブリ天気予報」、通称「ゴキてん」が人気だが同社によれば「ゴキブリは25度を超えると繁殖活動が活発になり、30度を超えるとバテてくる。35度以上になると高温障害がみられて40度で致死状態となる」とらしい。

実は、ゴキブリにとって快適な温度は25〜30度であり、エアコンのエコ設定として推奨されている28度こそ、ゴキブリたちにとって最も快適な温度なのだ。節電のために、ゴキブリが活発になっているとは皮肉な話である。

また、オフィスなどによくある観葉植物の鉢植えなども、土の中の栄養分を餌として食べるので「ゴキたちにはありがたいアイテムとなる。コピー機やパソコンなどの事務機器もゴキたちは大好きだ。機器から発生する熱で、寒い時期でも彼らにとっては快適らしい。

# スタッフ紹介

☆☆毎月スタッフの時事ニュースを盛り沢山掲載。☆☆



屋代留美子 (業務経理部)

6 月 5 日 生まれ A 型

みなさん初めまして。業務経理部として入社し 3 ヶ月が経ちました。社会人経験は長いですが、アクティチャレンジでは新入社員の一年生です。教えて頂くこと、沢山吸収していきたいです。ご迷惑をかける事も多々あるかとは思いますが、みなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思っております。よろしくお祈り致します。

昨年 9 月から貸切事業部でお世話になっています。高 3、小 6、小 1、3 児の母です。家族の理解、支えがあり、今この仕事が出来ています。

そして、大切な仲間を支えられ助けられ感謝の日々です。まだまだ未熟ですが、これからも宜しくお願いします！



小林 有里 (貸切事業部)

8 月 9 日 生まれ O 型

## 私の趣味 〜銭湯巡り〜

私の趣味は銭湯巡りです。学生の頃から友人と銭湯セットを片手に週に 1 度近所の銭湯に通っていました。

車の免許を取得してからと言うものは、煙突を見つけては各地色々な銭湯に入ってきました。サウナで汗を流し、大きな浴槽にゆつくり浸かる、そして風呂上がりには脱衣所で瓶のコーヒー牛乳を飲む。鉄板でしたね。

最近に至ってはスーパー銭湯ばかりになりましたが、気分転換したい時には必ず行きます。宇都宮でおすめなのは、今泉にある「ザ・グランドスパ南大門」という健康ランドです。私のこだわりなんです。シャワーの吹き出し時間と水圧の強さは言うことなしだと思います。

そして何よりも第 3 日曜には小学生以下の子供は 90 分のコースにすれば無料で入れますし、温水プールまで完備されているので小さいお子様がおられる方には是非！！

南大門越えを求め現在も探索中……

集配事業部次長 角野 司



## 産業医 ニュース

産業医健康指導より

産業医の廣瀬医院長による健康指導 3 月は脳卒中(脳血管障害)についての指導でした。現代、脳卒中は、がん、心臓病に次いで日本における死因の第 3 位となっています。又 10 年程前は、脳卒中による死亡率の高さは全国で栃木県が 1 位だったそうです。

大きくは脳の血管が詰まる「脳梗塞(のうこうそく)」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」や「くも膜下出血」に分けられます。脳梗塞には、①過性脳虚血発作、②ラクナ梗塞、③アテローム血栓性脳梗塞、④心原性脳梗塞症があります。

①「過性脳虚血発作」(TIA)は、脳の一部の血管の流れが一時的に悪くなる事で、半身の運動まひなどの症状が現れ、24 時間以内(多くは数分から数十分)に改善するものです。

②「ラクナ梗塞」は、抹消の細い血管(動脈)が詰まってしまったことで起こる小さな脳梗塞のことです。

③「アテローム血栓性脳梗塞」は、脳の太い血管が動脈硬化をおこし、血栓が出来てしまった事で血管が詰まり脳に障害が起きる脳梗塞です。

④「心原性脳梗塞症」は、心臓の中で出来た血栓が首の左右に位置する頸動脈を通して脳の太い動脈に詰まってしまふことで起こる脳梗塞です。心原性脳梗塞の原因となる心臓病でいちばん多いのが「心房細動」です。心房細動は不整脈の一種で、これにより不整脈が起こり血液を一気に送り出せなくなって血流が悪くなるので、血液が心臓の中でよどみ、血液が固まって血栓ができやすくなります。

脳梗塞の早期発見には、顔の見た目でチェック!笑う時に左右対象になつていない、目をつぶって手を上げた時にまひのある手が上がらない、ろれつが回らない、等の症状があったら救急車を呼びましょう!

治療法(つまつた原因を取り除く)は、早期に「tPA 注射」で血栓をとかすことができれば再び血行が戻ります。但し、最大の合併症は炎症反応で、出血の危険があります。又、手首や足の付け根から「カテーテル」と呼ばれる細い管を血管内に挿入し、狭くなった血管を広げて行うカテーテル治療がありますが、他の血管を詰まらせるリスクがあります。治療後は、早期のリハビリテーションが大切です。

予防法として、血圧が高い、コレステロールが高い、糖尿病、エコノミー症候群等、又 65 歳以上になるとリスクが高くなりますので、これらのリスクを遠ざける為に生活習慣に気を付け、血液サラサラ薬等が有効、との話でした。

貸切事業部 沢田 聖恵子