

「雑談・独り言」 暑い夏が終わり、嬉しい秋が来ます。

味覚の秋

暑かった今年の夏も終わり、過ごしやすいた秋の到来です。私も10月生まれでしたが、秋が大好きです。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…と秋の代名詞は沢山ありますが、やはり「食欲の秋」が一番ですね。美味しい旬の「味覚」がたくさん。日本には、春夏秋冬、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれの旬があります。現在は、年間を通していろいろな野菜、果物が手に入りますが、気候風土に合った季節の物を食すと自然免疫を高めた私達の体に良いそうです。まずは、「秋刀魚」秋を代表する魚です。血液をサラサラにして脳を活発にするそうです。焼き秋刀魚、秋刀魚の刺身で一献。好いです。次に「なす」お腹の調子を整えるのによいそうです。「きつまま芋」も胃腸を活発にしてコレステロールに強い食物繊維を多く含んでいるそうです。 「ぎんなん」はベーターカロテンが豊富である。私も好物でビールにピッタリ。のつまみであります。「柿」はビタミンCを多く含み動脈硬化、高血圧の予防に良いそうです。お酒を飲みすぎた時とかお酒を飲む前に食べておくと効果があるそうです。「きのこ」に豊富に含まれる食物繊維はコレステ

ロールを下げ生活習慣病やガンの予防に良いそうです。その他にも「いちじく」「栗」まだまだあげるときりがありません。「松茸」などがスーパーの店頭には並ぶと「味覚の秋」感じずにはいられません。秋は美味しい物の旬が満載でついつい食欲も増します。食べ過ぎ、飲み過ぎにはご用心、ご用心。

◆ ◆ ◆

睡眠の秋

この時期は睡眠にとっても快適な季節です。夜になると眠くなる、食事後は眠くなる。交通事故などの背景に「睡眠障害」や「睡眠時無呼吸症候群」などが潜んでいることを指摘されている。日本人の平均睡眠時間は(7時間23分) 男性の平均睡眠時間は(7時間49分)、女性は(7時間36分)。都道府県別の睡眠時間は秋田県が(7時間56分)と一番長く青森県(7時間54分)、高知県(7時間54分)、山形県(7時間50分) 福島県(7時間48分)と東北地方の県が多くなっています。反対に睡眠時間の短いのは、神奈川県(7時間18分)、次いで兵庫県、千葉県(7時間21分) 理想な睡眠時間は多くの人が疑問を抱えています。睡眠欲は三大欲求の一つ、それほど重要な睡眠。7時間睡眠の方が8時間睡眠の人より寿命が長い結果が出て、寝すぎても健康、



代表取締役社長
中村 雄三

精神衛生に良くないと言います。もっとも病気のリスクが少ない睡眠時間は(6時間30分~8時間未満)睡眠時間がこれより短くても長くても健康被害のリスクは高くなる調査結果が出ています。個人的なバラツキが大きく睡眠は時間よりも「質」の方が重要。「質」の良い睡眠とは目覚めがスッキリしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠りの事だそうです。皇帝ナポレオン、発明王エジソン、天才ダヴィンチは3時間ほどの睡眠と言われていますが、昼寝の習慣があったり、チョイ寝で帳尻を合わせ睡眠はとっていたようだ。人が一生で費やす睡眠時間は、なんと「25年」人生80年として約30%は寝ている人の顔こそ本当に幸せそうです。ね。叩き起こすなどもつてのほかである。「秋の夜長」虫の声の響きを子守唄に、ほろ酔い気分が気持ち良く眠りたいものです。

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



http://www.acty-challenge.com/

株式会社
アクティチャレンジ

物流の明日へ。
Tomorrow of distribution

本社 〒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 〒321-0112 栃木県宇都宮市厚板町656番3
TEL028-656-0501

整備工場 〒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、買切便、チャーター便、トラックレンタルカー他
サポートエリア 関東(栃木県、茨城県、群馬県、埼玉県、神奈川県、東京都、千葉県)または関東近県をはじめ、日本全国へ展開中

5 S 研修

経過とその後…

Before



Before



Before



After



After



After



今年 4 月より、5 S コンサルタント 横山岩雄先生による 5 S 活動をこの 5 か月間、指導頂き、実施してきました。実施の成果は左の通りです。
日々の業務の効率化を考えると整理・整頓・清潔・清掃・躰かとても大切であり、これが今後成果として顕われるのを期待しております。

今回の表彰部署



3rd 業務経理部



2nd 営業企画部



1st 輸送企画部

5 S の研修は終わりましたが、今回成 功した部分の持続・維持また、今回達成 できなかった箇所の施行と課題はまだま だあります。
せっかく頂いたノウハウですので、5 S 活動は今後も継続させていただきます。

社長室室長 中村 大輔



産業医 ニュース

尿路感染症、

前立腺炎について

腎臓から尿管、膀胱を通過して尿道口にいる、尿路に ばい菌(主に大腸菌)が入って起こる感染症で、おしっこ の出口(尿道口)からばい菌が膀胱内に進入することで 生じます。したがって男性に比べて尿道の短い女性に 尿路感染症は起きやすいと言えます。

その中で、腎盂炎は腰痛や高熱の症状、膀胱炎は熱 は出ず頻尿、血尿、排尿時の痛み等の症状があります。 おかしいと思ったら専門医にかかる事、そしておしっこ と共にはい菌が出るので、水分を摂って出す事が大切 です。

男性で尿がチヨロチヨロ出る、時間がかかる、残尿 感、頻尿等の症状があれば、前立腺肥大が考えられま すが、50才以上になると老化現象としても発症する事 があります。急性と慢性があり、急性は大腸菌等の細 菌が原因で、(前立腺液にばい菌があるかどうか調べ ます) 2週間程抗生物質を摂取します。慢性の場合、ス トレス、免疫力等の問題、男性ホルモン環境の変化が 考えられます。

治療法として、アルファワン、ハルナール等の服用、 又抗男性ホルモンの服用、手術等ですが、この抗男性 ホルモンによっては、EDや筋力の低下を伴う事があ ります。

最後に前立腺がんについて、日本では男性がんの中 で死亡例の低いがん、診断される例は、50歳以後増 え、70代、80代の比率が高い高齢者のがんと言われて います。治療法は、全摘出、放射線、抗がん剤ですが、 EDや排尿障害が出るので、80歳以上ではそのまま待 機となる事が多いと言われています。

輸送統括部 沢田 聖恵子

或阿呆の一日

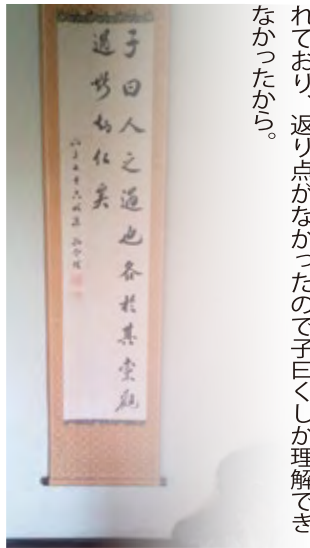
親譲りのお人好しで子供の時から損ばかりしている。或る団体で全国に向向している時分(なう)、出張先の宿を前日になっても取らなくて難儀ばかりしている。なぜそんな無闇をしたと聞く人があるかもしれぬ。別段深い理由でもない。太陽が眩しかったからである。

「何たる失策であることがー」

前日、若しくは当日に取った旅館―宿泊サイトに載っていないに「お部屋」すると蠅が3匹程部屋の中を自由闊達に飛び回り且つ埃っぽかったのでくさめと鼻水が止まらなかつた。そんな折、ふと床の間に目をやると掛け軸が目にと留まった。

―子曰人之過也各於其黨觀過斯知仁矣―

鍵陀多が蜘蛛の糸を見つけた時の心持ちになった、といえは嘘になる。なぜならば掛け軸は白文で書かれており、返り点がなかつたので子曰くしか理解できなかったから。



寧ろこの部屋で寝ると悪い夢でも見て、朝起きると自分が一匹の巨大な虫になっているかもしれないと戦慄した。

こんな時には徹底的に酒を飲むしかない。いやこの場合テツテ的というのが正しい文法だ。北の港町の海鮮に舌鼓を打ち、したたか酔っ払った。汚れつちまつた背広は明日にでもクリーニングに出す。

そして、私は、立ち上がった。―もう一度！

※北海道の釧路と根室に行ってきました。根室―釧路間の快速電車ノサップ号が鹿を轢いていました。

専務取締役 中村 悟志

車のナンバープレートに使えない「ひらがな」と「数字」

使えないひらがな

お…「あ」と似ているので、判別しにくいそうです。その代わりに「を」が使われます。

し…死を連想してしまい縁起が悪いから。

ん…一文字で「ん」の発音することがなく、発音しにくい為。

へ…屁を連想してしまつたから。

使えない数字

(ナンバープレートの数字は四桁で構成されています。その中でも42と49は末尾に使用することが出来ません。)

42…「死」と連想してしまつたからです。死に急ぐとも連想してしまつた為、縁起が悪い。

49…「死苦、始終苦」と連想してしまつたからです。

交通事故は全国各地で毎日起きています。車は一歩間違えれば、走る凶器にもなりえるものです。

今では自分が希望するナンバープレート番号を使うこともできます。せっかくなら、事故とは無縁の縁起のいいものにしたいですよね。

整備部業務部長 松橋 寿夫



STAFF

スタッフの時事ニュースを
盛り沢山紹介します！

今年 1 月に入社しました小堀です。今は主に ABC ロジテム様、日通航空様、壮関様のお仕事をやらせて頂いています。
私は、小学校 2 年生から中学校 3 年生まで野球部に所属し、小学校、中学校共に 4 番キャッチャーで全国大会にも出場しました。体力と運動神経には自信があるので、それらを生かしこれからも仕事に励んでいきたいと思ひます。



小堀 達也 (貸切事業部)
10 月 17 日生まれ A 型

今年 2 月に入社しました柴田です。小 6、小 3 の子を持つ父親です。入社と同時に壮関様のお仕事をさせて頂いております。
右も左も分からない状態でしたが、試行錯誤を繰り返しながらやっと波に乗れた感じになって来ました。これからもお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願い致します。



柴田 康弘 (貸切事業部)
5 月 9 日生まれ O 型



私の趣味

私の趣味は、絵を描く事です。
風景、人物、マンガ家でも描きます。
小学生の頃は、マンガ家を目指していたので自分で言うのもアレですが……。
結構イケるクチです。
機会があれば、木戸部長！
いつか「ヨロボでもどっぞですか？」

集配事業部主任 川田 大督



うつのみやロールいちご



外観



店内

チョコレート
フランス菓子 **サンマルタン**

宇都宮市中今泉 5-27-3
TEL : 028-663-0053

営業時間 : 9 : 30 ~ 20 : 00
定休日 : 水曜日 (祝祭日営業)

私のおすすめのお店は、宇都宮市中今泉にあるフランス菓子店「サンマルタン」です。サンマルタンは家族で経営しており、次男(友太氏)が私の幼なじみでパティシエをしています。
ケーキ、焼き菓子がたくさんあり、中でも私のおすすめは、日本テレビで放送中の「満天☆青空レストラン」で放送された「うつのみやロールいちご」です。生地がやわらかく、いちごの果肉たっぷりのジャムが入っており、いちご本来の美味しさを味わえます。お店に行くとき必ずと言っていい程お客さんがいて、人気のお店なので、機会があれば是非行ってみてください。

貸切事業部 池田 達也

