



# 新しい組織で スタートします。

弊社も6月1日から新年度に入ります。新しい3ヶ年計画の実施にあたり体制も三統括部制に整理統合いたしました。具体的には次の通りです。

- 業務統括部…(財務経理部・総務人事部・営業企画部)
- 輸送統括部…(貸切事業部・集配事業部・倉庫事業部)
- 車両整備統括部…(車両整備部・車両販売部)

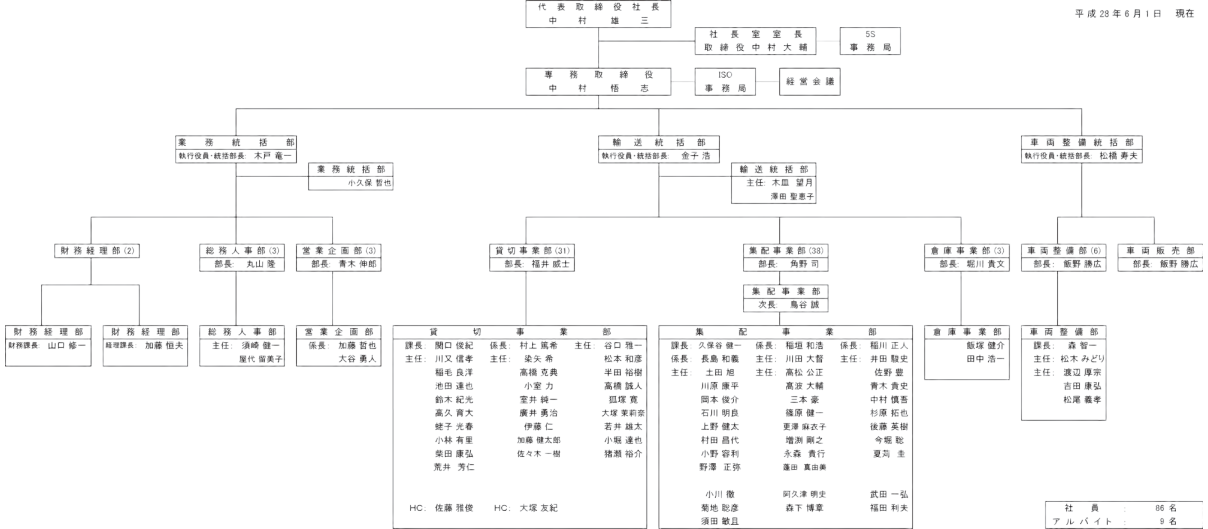
三統括部長に業務の権限を委譲します。役割分担を明確にして(担当部長、次長、課長等)の中間管理職による組織運営ができるように、今期は中間管理職の育成に重点をおいて投資と教育を実施していく。

代表取締役社長 中村 雄三



発行元:アクティチャレンジ  
編集:中村大輔  
金子浩  
山口修一  
屋代留美子

お問い合わせ  
info@acty-challenge.com



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 栃木県宇都宮市屋敷町656番3  
TEL028-666-0501

整備工場 〒321-0112 栃木県宇都宮市屋敷町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

### 新年度を迎えて

当社も5月で第11期を無事終えることが出来ました。お得意先の皆様、誠に有難う御座いました。従業員の皆様、本当にお疲れ様でした。協力会社様並びに仕入先の企業様、今後変わらぬ御付き合いをお願い致します。

6月1日より新年度、第12期が始まりました。

新しい組織で新しい目標を目指して達成していく為に、会社は当然、昨年よりも業績は良くなってなければなりません。

会社が潤えば従業員に還元する。従業員が潤えば、仕事のモチベーションが上がり業績が向上する。と、言った好循環を持続できれば会社も従業員も取引先も幸せになれると思います。

あくまで個人目標の設定になりますが、全社員が昨年よりも良い私生活を送れるようになったと実感してもらいたいです。

金銭面以外の部分でも達成できる新たな価値も求めて欲しいです。

一日の睡眠時間を差し引いて、起きている時間の半分以上は会社で仕事に時間を費やしています。この時間を使って得た報酬をどのように使うかは個人の自由ですが、充実した使い方であって欲しいです。

どの企業で働いてもそうですが、生活の中心は仕事になつてきます。

この仕事の時間が充実しているか、無駄に過ごしているか、年間約2000時間・・・考えさせられます。

会社も目標設定を必ず毎年行つて実行するように、個人もプライベートで目標設定している人としていない人では、1年後、3年後、大きな差が出てくると思います。

当社の年度の変わり目、良い機会ですので目標の設定を是非行つてみてください。

取締役社長室室長 中村 大輔

### 産業医 ニュース 睡眠について

『睡眠の働き』・・・頭と体を休ませて記憶を再構成させ、疲労で壊れた組織を修復させます。しかし、現代社会は24時間稼働しており、生活のリズムが変則になっている事からも21〜25%の人が睡眠障害があり、6〜8%の人が睡眠薬を服用しています。

『不眠の症状』は大きく4つに分けられます。

- ① 入眠障害 (寝付けけない)
- ② 中途覚醒 (眠っても頻りに目が覚めてしまつ)
- ③ 早朝覚醒 (明け方早く目が覚めてしまつ)
- ④ 熟眠障害 (十分眠っているのに疲れが取れない、眠い)

睡眠障害には『睡眠中無呼吸症候群』があり、これは10秒以上の無呼吸が一晚に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上ある場合疑われます。(太っている人、あごが小さい人に多い。)

『不眠の治療』ダイエツトで体重を減らす、深酒をしない。又、自然な眠りの為に体内時計を整える事が大切です。その為には朝食を取り、日の光を浴び、日中体を動かして疲労感を感じましょう。寝る時間は決めず、眠くなつたら寝る様にしましょう。また夜は部屋の照明を落としましょう。そして、ぬるめの風呂に入ります。『うつ病』が背景にある人は、抗うつ剤や睡眠剤の処方が必要になりますので、早目に病院へ行きましょう。

輸送統括部 澤田 聖恵子

《入眠障害》



なかなか寝つけない

《早朝覚醒》



朝早く目が覚める

《中途覚醒》



夜中に目が覚める

《熟眠障害》



ぐっすり眠った気がしない

### 今月のオススメ



宇都宮駅東にある  
パスタのお店

【Wild Barn】ワイルドバーンと言えば、エビスパ。こちらのエビスパは、かなり美味しくついで注文したくなつてしまいます。その他にもハンバーグもジューシーで美味しい。シーザーサラダ的なものと、ポテト、チキン、ハンバーガーがワンプレートになっていて、見るだけでテンションの上がる一品です。全体的に値段もそれほど高くなくボリュームがあります。パスタは、基本1.5人前のシェアサイズ。もちろん1人前にしてもらうこともできます。

お店の雰囲気は昼と夜で全く違う顔になり、広い店内は座席によって雰囲気が変わり、ログハウスイ風な二階席もありますよ。家族や友人で行つてワイワイ色んなものをシェアしたり、デートのこぞ!!って時に(笑)ぜひ一度足を運んでみてはどうでしょうか。

集配事業部 川原 康平







**Wild Barn** ワイルドバーン

栃木県宇都宮市元今泉 4-14-14

TEL : 028-610-0266

営業時間 : 11:00 ~ 21:30 (L.O.)

ランチは 11:00 ~ 15:00

定休日 : 無休



この記事を書いている6月中旬は梅雨入りしたとはいえ、本格的な雨が降らず水不足が心配されており、梅雨が過ぎると夏がやってきます。私は夏が得意ではありませんが夏目漱石は好きです。そんなわけで今回は夏目漱石について書くつもりです。

私が夏目漱石を好きなのはもちろん作品が好きなのですが、小説や随筆を通して垣間見える漱石の考え方や人間性に魅力を感じているのだと思います。何故か「簡単」という単語を「簡単」と逆にして使用していたり、当て字などをよく使っており、読んでいる最中に「ん？」と思わせるギミックが盛り込まれているところなど読んでいて非常に面白いと感じます。ストーリーを読み進めていくのと同時進行でそついった表現が盛り込まれていると、二重の味わいを感じられ凄いなと感じます。例えるならば生ハムメロンです。そして代表作の「吾輩は猫である」や「坊っちゃん」の中



でも見られるネーミングセンスには脱帽です。「吾輩は猫である」では猫の飼い主が珍野苦沙弥(ちんのくしゃみ)という変な名前です。この名前が明かされるのも物語の中盤くらい。比較的序盤に名前を付けられていない猫が何故かフランスの作家バルザックのネーミングを引き合いに出しながら、猫自身、食に関しては贅言言わないと告白しています。漱石というペンネームの由来もまた、ユーモア溢れる漱石らしい名付けだと一々感嘆してしまいます。

また漱石は自宅で「木曜会」なる会合を行っていたそうで、そこには錚々たる面子が顔を出していたそうです。弊社でも毎週月曜の昼に「月曜会」と銘打ったランチミーティングを行っております。この「月曜会」では弊社の錚々たる面子で昼食を食べております。以後、お見知りおきを。

専務取締役 中村 悟志



**青柳晴久部長 役職定年退職**

平成28年5月をもちまして、経理部青柳晴久部長が役職定年退職されました。

平成23年10月に当社に入社し、当時は業務経理部として経理と総務関係の仕事の中核となり、当社的发展に寄与されました。

当社も今やアルバイトの方や業務委託様を含めれば150名以上の大所帯となりましたが、それらの方々を取りまとめてこられてきたことは想像以上に大変であったことと思います。

私も元金融関係に勤めていたこともあり、非常に勉強になりました。

また、青柳部長の影響でゴルフも始め、新しい趣味もできました。

今後は青柳部長の築いてこられた基盤をもとに、当社も更なる業務拡大を図っていくことと思います。

4年8ヶ月という長い間お疲れ様でした。

財務経理部財務課長 山口 修一

うそのような  
ホントの話



其の十九

日本人は口呼吸している人が特に多いと言われていて、あるテレビ番組では「日本人の9割が口呼吸」などと言っていたが、実は哺乳類で口呼吸するのは人間だけ。言葉を話すという特異な能力の為、口呼吸するようになったらしいが、そもそも口には呼吸する機能はない。鼻の場合、鼻の穴から咽喉までの間には無数の小さな穴があり、温度や湿度調節もできれば細菌やダニ、ホコリなど異物をろ過する「フィルター」機能も持っている。ところが、口はあまりにも無防備であり、口から入った異物に対応して、白血球が体内を駆け回ることになる。結果、過剰な白血球によって活性酸素がばらまかれ、あらゆる組織の炎症をまねき、老化や病気の原因となるのだ。口呼吸はほほのたるみにもつながるといわれ、まさに百害あって一利なし。意識して口を閉じ、なるべく鼻で呼吸することで老化を防止したい。

STAFF

スタッフの時事ニュースを  
盛り沢山紹介します！！



永森 貴行 (集配事業部)

3月16日生まれ A型

入社して4ヶ月になります。前職と同じ集配の仕事を選び入社しました。良き先輩方に恵まれ、楽しく仕事をしています。今後も丁寧な荷扱いを徹底し、無事故・無違反で頑張りますので、よろしくお祈りします。趣味は読書とゴルフです。



# FUTSAL 交流戦開催!!

交流会御礼

6月28日アクティチャレンジ様と交流会としてフットサルを開催致しました。

お忙しい中、夜遅くまで、中村専務をはじめ、数多くの方々に参加して頂き誠に有難う御座います。

きっかけは、アクティチャレンジ新聞で知りました。野球部やフットサル部などの社内活動でした。

狐塚様に連絡をさせていただき、交流会を快く承諾してくださいました。

交流会をして、和気あいあいとした姿を見て御社の和を感じさせて頂きました。

スポーツを通して人との繋がりが強くなることは非常に素晴らしいことだと思います。たくさん汗をかき、怪我なく無事終了できたことを嬉しく思います。今後も是非このような交流会を提案させて頂けたらと思います。

最後になりますが、このような貴重なお時間を設けてさせて頂き有難う御座いました。

ブリヂストンタイヤ栃木販売株式会社  
宇都宮営業所主任 渡部 淳

とても有意義な時間をありがとうございました。試合結果は散々でスタミナ不足を露呈する感じになってしまいましたが、今後の課題も見つけられました。また機会がありましたら是非リベンジをさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお祈り致します。

引き続き交流もさせていただきたいと思っております。

アクティチャレンジフットサルチーム

「ACFS」 狐塚 寛

