



雑談、独り言



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：中村大輔
金子浩
山口修一
澤田聖恵子

お問い合わせ
info@acty-challenge.com

ISO 9001 認証取得事業所



うつのみやCSR
まちづくり貢献企業

ため息

「ため息」は一般的に心理状態がマイナスに傾いているときに出るマイナスイメージで取られ、幸せが逃げるともいいます。「ため息」ばかりついていると周囲にいる人は、やる気をそがれ非常に嫌な気分になります。仕事量が多すぎないか、悩みを抱えすぎていないか、また、心が疲れた時、しんどくなった時、頑張りすぎた時、緊張やストレスや緊張、心配不安がたまると本能的に身体が動いて多く出るそうです。「ため息」は精神の過剰緊張に対する防衛本能だそうです。

私も家で、よく「ため息」をつくると妻に怒られます。最近思うに、前述のような状態で若い時に発する「ため息」とある程度の年齢を重ねてきた時の加齢からくる「ため息」とは心理学的、医学的にも違つように思えてきた。ある本によると、加齢からくる「ため息」は、どうしても姿勢が悪くなり下を向くことが多くなり呼吸が浅くなる、したがって一寸動いたり動作をする事により呼吸が浅いと十分な酸素が取り入れられなくなり酸欠状態になる。確かに動く「やれやれ、ふー」と「ため息」をつく。実は「ため息」は、深呼吸をする動作であり、酸欠状態を改善するために血液の流れを促進し酸素を取り入れ、二酸化

炭素を吐き出してリラックス効果を生み出してくれる動作であり「ため息」で深呼吸するそうです。

大きく吸い込んで大きく吐き出す。この動作により、身体により多くの酸素を取り込んでストレスからくる息苦しさを解消する事になる。「ため息」は精神面を見た時には意外にもポジティブな効果をもたらすものとして、心と身体の双方に良いものとして受け止められています。結果、身体の内面、機能面においてメリットが多くストレスや緊張をほぐすために、「ため息」をつくことは、身体にとって必要な生理的な現象のようです。

ゴルフ者

◆ ◆ ◆
その日のスコアがいま一つ調子が悪いと、昨夜の深酒のせい、練習不足のせい、コースのせい、天気の良い、新しくしたクラブのせい、腰が痛いせい、だいたいこのゴルフは、その日の調子が悪いと何かのせいにしたがる。何かのせいにしてその日の絶不調ぶりをアピールします。拳句の果てにイライラしたり、自分に腹を立ててしまつ。こんな時は「下手くそだなあ」と素直に認めるべきだ。そこは大人の余裕を見せて素直に認め、笑って平静を装う。何だか微妙な空気が流れて変な空気を漂わせて

しまった経験は何度かあると思えます。本当にゴルフは性格の出るスポーツ。初めての人とラウンドすると、いいところを見せようといついつい力んでミスショットを連発。アプローチショットでナイスショットと思つたらキックが悪くグリーン横のバンカーに入ってしまった。「しまった、あく嫌だな」と思った時点でマイナスである。

私は余りうまくはありませんが、あるプロの教で、①自分でその日のスコアの目標をきめコースマネジメントしなさい。例えば100を切る90を切るマネジメントを行う。②良いショットのイメージをしっかりと持って打つ。打つ時は考えずに、また「喜一憂しない。③30cmのパターも250ヤードのドライバーストでも同じ一打パッティングは大事。等教わり思い出しながらプレーしますが、その通りにいかなければならないのがゴルフです。本当にゴルフは奥深く永遠に課題がついてまわります。



代表取締役社長
中村 雄三

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



Internship

～インターンシップ～

弊社では作新学院高等学校様からのご依頼により、8月1日(火)～3日(木)の3日間に渡り、3学生の受け入れを実施いたしました(インターンシップとは職業選択、適性の見極めを目的とし、学生に就業体験の機会を提供する制度であり、実際に企業におもむかせ、一定期間、職場体験をさせること)。

情報科学部自動車整備士養成科の第2学年3名ということもあり、弊社整備工場を中心に実習を行い、また弊社の行っている輸送についても学んでいただくことで、多少なりとも来ていただいた3学生の将来の就業のきっかけになっていただけたら幸いかと思います。

弊社としても初のインターンシップの受け入れでもあり、いろいろと勉強をさせていただき、よい機会となりました。今後とも同様な機会があれば、積極的に取り組んでいきたいと考えております。

最後になりますが、作新学院高等学校様、このようないい機会をありがとうございました。

財務経理部次長 山口 修一

平成29年6月吉日

インターンシップ受入れ事業団
副 司 會 各 位

作新学院高等学校
校 長 齋 藤 元
情報科学部長 金 田 利 夫
公 印 係 長

「インターンシップ」生徒受入れのお願いについて

時下、ますますご隆栄のこととお喜び申し上げます。
平素から本校の教育活動に賛助してご高配を賜り、厚く感謝申し上げます。
さて、本校では、生徒に自己の職業適性や将来設計について考えさせ、主体的な職業選択能力と職業意識の高揚を図ることを目的に、下記通り「インターンシップ」を実施することになりました。
つきましては、大変ご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解の上、お引き受けくださいますようお願い申し上げます。

記

1. 期 間 平成29年7月～8月の期間内で3日間(別紙参照)
2. 時 間 午前9時～午後4時
3. 対象学年および生徒数
学年 情報科学部 第2学年 507名
学科 情報科(情報システム科)、工高科(電気システム科・電子システム科・自動車整備士養成科・美術デザイン科)、家庭科(ライフデザイン科)、普通科(普通科総合選択コース)
4. 担 当 作新学院高等学校 情報科学部
学務主任・インターンシップ主任 鈴木 武 雄



たけちゃん

第 70 回
作：木戸竜一



企業紹介 タカマチ産業株式会社

祭りの楽しみといえば神輿・お囃子・踊りでしょうか？
日も暮れてくるころにほんやりとした明かりの中で輝き
だす出店。お好み焼きやたこ焼き、焼きそばにビール、
射的や金魚すくいなど。そしてその中にも流行はあって、
今年は「電球ソーダ」というものをよく見かけました。
今回紹介する企業のタカマチ産業株式会社様は、栃木
県小山市で祭り屋台用品の製造販売をしています。工場
内では祭りによく見かける屋台一式を製造しており、そ
れこそ屋台から鉄板・のぼりまであり、屋台だけでも前
述したお好み焼きやたこ焼きから綿菓子、金魚すくい一
式などがあり、祭りで見かける露店はほぼ全て製造され
ております。



タカマチ産業株式会社
住所：栃木県小山市大字粟宮 1581-1
TEL・FAX：0285-22-2352 / 0285-25-7968
URL：http://tkmc.sakura.ne.jp/

専務取締役 中村 悟志

産業様だけだそうで、特に祭りで見かけるバナナチョコ
の屋台一式と綿菓子の屋台は機械も含めてほぼタカマチ
産業製だそう。屋台一式ですので、工場内を見学す
ると祭りでお馴染みの物がたくさんあります。かき氷の
ブルーハワイやイチゴといった札やのれん、たこ焼きや
大判焼き用の鉄板など一度は目にしたことがあるのでは
ないでしょうか。
祭りや縁日は夏に限らず年末年始や秋祭りなどもあり
ますので、行かれた際は是非屋台の製造会社が栃木県に
あることを思い出していただければと思います。

私の趣味

2 年程前に、私が現在所有している初代シマを購入
しました。この車は私が普通免許を取得したバブル時代
に発売され、憧れてはいましたが当然買えるわけもなく、
当時は中古のローレルを購入し、乗っていました。
その後も車が趣味のようなもので新型車乗り継いで
きましたが、段々ほしいと思える車がなくなってきたな
と考えていたころ、このシマを足利市の中古車で発見
し、勢いで購入しました。

最初に一通り修理・整備したこともあり、今のところ
路上で止まってしまふような故障もなく、自分が若い頃
のことを時々思い出しながら運転しています。

で、古い車を所有することに変な自信をもった私は、
最近冒頭にあったローレルも購入してしまいました。周
りからは変な目で見られますが、唯一の趣味なのでまあ
いいかと自分を正当化しています。

2 台とも弊社の整備工場で見てもらっています
が、こんな部品もまともに出ない車をよく相手にしてく
れるなど感謝しています。

輸送統括部副部長 福井 威士



