



# 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



うちのみやCSR  
まちづくり貢献企業

## 茗荷(みょうが)のお話

気候も朝夕涼しくなり「みょうが」の季節である。私の好物の一つです。香りが強く「みょうが」料理は何でもOKです。特にジャガイモが入った味噌汁が好物です。香りと刺激が強く、その為、物忘れがひどくなるという俗説から落語にも登場する。有名なのが「みょうが」宿「江戸時代の話で「冥加屋」と看板がかかった旅籠に泊まった客と旅籠の主人、使用人の物語。ある日一人の旅人が泊まりに訪れる。旅人は宿の主人に荷物を預かって欲しいと言って預けた。重いので中味を聞くと50両が二つ入った箱と言つ。宿の主人は物忘れをして100両忘れていったら良いと思いい、屋号にちなんで「みょうが」をたらくく食べさせる事にした。「みょうが」は宿の裏にいくらでも生えていると「みょうが」の漬物、味噌汁の具も「みょうが」、飯の中に「みょうが」が入った「みょうが」飯、美味しいと誉められ、たらふく食べて朝を迎えた「おはよう何だか朝からボソツツとしているんだ」旅人の言葉に喜ぶ店の主人。朝食に「みょうが」の味噌汁から始まって全て「みょうが」料理。旅人も食事が終わり「そろそろお客様出発だよー」主人は使用人を急ぎ立てる。「新しいワラジも出して置きましたので、道中お気を付けて」

と無事送り出した。100両入った箱を忘れて、「みょうが」の効果があったと主人と使用人そろって喜んでいて、旅人が慌てて戻ってきて100両の箱を受け取ると一目散に走り去った。「あんなに急いで？何か忘れていた物は無いかね」と主人。「ああ大変だ！宿賃をもううのを忘れた」と使用人、使用人は昨夜の残り物の「みょうが」料理、勿体ないからみんな食べちゃって頭がボソツツとして宿賃をもううのを忘れたお話です。今はハウス栽培で一年中不自由しないで食べられる時代になりましたが、季節の物をその季節に食すのが一番と思います。食べ過ぎにはくれぐれも注意。頭がボソツツ……となります。

## 無花果(いちじく)のお話

本によると江戸時代に中国から伝来した「いちじく」は、不老長寿の果物と言われる程の栄養価の高い果物です。体の酸化を防ぐポリフェノールや整腸作用を促すペクチンが豊富に含まれている。食後に食べれば消化を促進してくれます。お酒を飲んだ後に食べれば「いちじく」を常食している地域ではガンの発生率が低いと報告されています。特に乳ガンの予防に効果

があるといわれているそうです。昔、うちの実家でも栗の木、柿の木と一緒に「いちじく」の木がありました。「いちじく」は初夏から秋にかけてが旬。近所の家の庭にも結構植えてありました。アリが付きやすく子供の頃は余り食しなかった。ただし兄たちの教で擦り傷などした時は、枝から「いちじく」を切ると白い樹液が出る、それを傷口につけると直りが早かった記憶がある。最近懐かしく昔を思い出して食べようと思いい、探すがスーパーでは見かけない、デパートの地下に売っていた5〜6ヶ入ったパックが800円近くもする。形も色も立派だが高級果物になっていた。最近の若い人達は新築しても昔のような実のなる樹木は庭には植える人はいない私たちの子供の頃と家の環境も随分変わってきているなど感じる昨今です。よく私の親父がつぶやいていた「降る雪や明治は遠くなりけり」を思い出します。昭和は遠くなりけり」。



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

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

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  
TEL028-656-0501

整備工場 〒321-0112 栃木県宇都宮市屋敷町700番4  
TEL028-656-4342

# 省燃費講習会

August 26th, 2017



8月26日(土)に省燃費講習会を開催しました。栃木いすゞ自動車株式会社様のご協力のもとが社のドライバー12名が参加し、4時間にわたり省燃費運転に関する技術と理論の習得に対し真剣に取り組みました。

講習会は大きく分けて「座学」と「運転講習」の2部構成で実施されました。座学の部では「省燃費運転の重要性」「省燃費運転の方法」「日常点検の重要性」について、いすゞ自動車の青柳専務がPPT、DVDを使いながらわかり易い講義をしてくださいました。

運転講習の部では、2トントんに燃費計を付けて精度の高い燃費計測をしていただき、通常走行と省燃費走行の両方に関し12名全員の燃費データを取ることに、省燃費運転の効果を実証しました。その結果、省燃費運転により全員の燃費向上し、平均14.25%の燃費向上効果が得られました。これをわが社の保有台数全部で実践すると費用面、環境面で大きく貢献することになり、特にCO2排出に関しては22haの植林をしたのと同等の効果になるとのことでした。また個人表彰では「通常運転がエコであることに對する表彰」で小野社員、猪瀬社員、「エコ運転の効果が優秀であったこと表彰」で後藤社員、廣井社員がそれぞれ受賞しました。



今回の講習会では日ごろの運転に対しちょっとした気遣いをする事でエコに大きく貢献することが出来ることを学び、非常に有意義であったと思います。この結果を一過性の物にするのではなく、これからの実際の業務に生かすことで、さらに社会に貢献するようしていく所存です。

末筆ながら、今回の講習会に対し多大なるご協力をいただきました栃木いすゞ自動車株式会社の青柳専務はじめスタッフの皆様にご心よりお礼申し上げます。

総務人事部部长 丸山 隆

国内初のスマートフォンアプリと連動した新割引  
最大20%割引  
「安全運転割引」のご案内

この度、損保ジャパン日本興亜株式会社にて、国内初となる、運転診断結果に応じて自動車保険料を割引する「安全運転割引」の導入がスタートしました。本割引に連動するスマートフォンアプリ(提供:ナビタイムジャパン)も併せてのご案内です。

割引対象の内容は、損保ジャパン日本興亜と新規ご契約頂く自動車保険契約(※1)で、ご契約期間の初日が2018年1月1日以降のご契約が対象となります。

(※1)初めて自動車保険に加入される場合とセカンドカーの自動車保険に加入される場合(ご契約の等級が6(5)等級または7(5)等級の場合)

是非、この機会に安全運転を心がける習慣と、新規自動車保険の割引にも活用して頂けたらと思います。

「安全運転割引」の詳細は別紙チラシにてご案内させていただきます。お問い合わせ等は、お気軽に弊社保険担当の早川まで宜しくお願い致します。

総務人事部長 保険業務担当主任 早川 裕一

SOMPO 損害サービス

いつでも安全におトクで安全に! 保険料も割引!?

運転のいつものおトクをサポート

おトクな機能や楽しい機能も満載!

国内初! 安全運転割引スタート!

SMILING ROAD

# B.LEAGUE開幕

9月29日プロバスケットボールリーグのB.LEAGUEが開幕しました。2016年から始まったこのリーグの初代王者はリンク栃木ブレックス。開幕戦を見に行きました。

会場に入るとまず目についたのが「連覇に挑めるのはブレックスだけ」という観客が掲げる姿でした。昨年とメンバーも入れ替わり監督も変わっていて、顔触れがかなり違います。試合が始まると、田臥選手やロシター選手、遠藤選手など昨年からのメンツが活躍していました。遠藤選手の3ポイントシュートは見事な決めると大歓声が起こります。

田臥選手も鋭いドリブルやパスで観客を魅了します。新加入の選手ではセドリック・ボースマンが高身長で攻守に渡って活躍しており印象的でした。

プロスポーツは白熱した勝負ももちろん見えて面白いです。私は特に魅せるプレーを見るのが好きで、プロ選手ならではの技術やトリッキーなプレーを見るのが楽しいです。プレーではありませんがハーフタイムにはLEDライトを駆使したパフォーマンスのショーなども行われエンターテイメントとしても楽しめます。また忘れてはならないのがチャリタームのプレクシーです。タイムアウトやハーフタイムなどの合間に会場を盛り上げてくれます。

平日金曜日19時試合開始という日程でしたが、仕事が終わってからブレックスアリーナという立地でビールを飲みながらプロスポーツを生で観戦できるというのは非常に恵まれた環境であると感じました。

このような楽しみ方が出来るのも宇都宮の魅力の一つだと思いますので是非ブレックスの観戦に行かれたことがない方は行ってみてください。楽しみです。

専務取締役 中村 悟志



## 私の愛読書

「虹色のチョコクッキー働く幸せを実現した町工場の奇跡」をご紹介します。内容は、社員の7割が知的障がい者のチョコ工場のお話。業界トップシェアへの日本理化学工業株式会社は、2008年3月、「日本でいちばん大切にしたい会社」という書籍の5社のひとつに紹介された企業で他にも「カンブリア宮殿」でも紹介されました。

企業の主な商品は、粉の飛散が少なくホタテの貝殻を原料とした「ダストレスチョコ」とガラスやホワイトボードなどつるつるとした素材に書け、濡れた布で簡単に消すことができる「キットパス」を生産。生産ラインのほぼ100%を占める生産の担い手という例をみない企業。

驚いたのは3割の一般社員からの声には「彼らは物づくりのスペシャリストで本当に尊敬している」と言われるほど仕事に対して真剣さ。健常者なら15分、30分位で集中が途切れる作業でも彼らは数時間作業をしても集中が途切れないそうです。生産工程でまだ柔らかい、チョコの些細な曲がりやくつきなどの不良品を見逃さないそうです。企業は知的障がい者の方々から少しでも作業しやすい環境をと皆で考え、更に家族からは責任を持ち働ける喜びと誇り得たと言ってもらえる企業。家族の宿命や経営者の苦悩に同僚の戸惑いなどあるなか、未だに着実に成長する企業。

二階の食堂の窓に見えるのは自信作の「キットパス」で描いた様々な絵。とても鮮やかな色に興味を持ち購入。手触りもよく素晴らしい作品だと思えます。書籍もオススメですが幼児が舐めても害毒のない夢を叶える「キットパス」を一度手にしてみるのもよいのでは。



軽車両事業部長 青木 伸郎



# フォークリフト オペレーター 安全講習

9月19日(火)、日本通運株式会社航空事業支店物流管理部の伊藤係長に宇都宮力スタマーサービスにお越しいただき、弊社社員にフォークリフトを安全に乗るための講習をしていただきました。

フォークリフトにも自動車と同様死角があり、それが自動車とはまた違うところに死角があることから、実際にどこが見えないのか或いは見えにくいのかを実際に運転することで体験し、フォークリフトを動かすときには必ず進行方向に指差し呼称を実施しなければいけない。指差し呼称をすることで、何もしないよりも間違えの発生率が六分の一にまで減少するという実験結果もあるそうです。確かに声を出す事で自分だけでなく周りにも注意を払える等気付くことは色々な場面であると思います。

私自身も今後も指差し呼称を引き続き実施し、何よりも継続させることが大切であると感じました。そしてフォークリフト従事者には「運転時の五原則」(出すなスピード・するな急回転・荷物の前で一旦停止・進行方向への100%指差し呼称・人を入れるな作業半径)を徹底させ、安全な作業を心掛けていきたいと思えます。

集配事業部部長 角野 司



## 産業医 ニューズ 夏に起こりうること

統計によると、「食道がん」は6対1の割合で男性に多い病気です。初期症状は胸がつかえる、ヒリヒリ胸が痛む、飲み込む時しみる等です。進行すると、食欲不振、体重が減少します。検査は内視鏡により内部を直接検査したり、細胞を採取して顕微鏡で調べます。バリウム検査では、初期はなかなかみつからないようです。原因は喫煙・飲酒・熱いもの等で組織に刺激を与える事が考えられます。治療は内視鏡による粘膜の治療・がんの切除・放射線・抗がん剤、の組み合わせです。

【肺がん】は男性の死亡原因1位、女性は2位です。初期症状は息切れ・息苦しさ、血痰、胸の痛み等があります。検査は喀痰細胞診・血液検査・胸部CT検査等です。原因は代表的なのが喫煙・受動喫煙、ヒ素やアスベスト等です。治療は外科療法(手術)、放射線療法、薬物療法等です。

輸送統括部 沢田 聖恵子

