



* 社訓 誠意* 社長室だより

2019年10月末号

「天災は忘れた頃にやってくる」と言われることが有るが10月12日の台風は61年ぶり。つまり私が生まれた年以來に本社近くの多摩川が氾濫し被害がでた。「岸辺のアルバム」をすぐ頭に浮かべたのは私だけ？同年代が多い我社では思い出した人もいたのでは？

こんな悪天候の日に(台風・大雪)いつも苦勞をするのは我々運送業。時間通り商品を運ぶのが当たり前、どこの出荷先、納品先に言っても「十分注意して配送してください」としか言われなかった。何と因果な仕事だろう。私はその前の台風の時も携帯を離せず眠れなかった。それが今回はダメもとで金曜日から「海っぺりの集荷・納品ですので危険です。何とか」と取引先に電話してみたところ初めは「運行する」と言っていたセンター長が夕刻には止めることを決断してくれた。国が動いたのか、その後どんどん休便の連絡又は時間をずらして短縮運行の決断がされた。混載便はたまたま土日の台風で初めから休便で、何とかわが社に於いて30年ぶりに全便が止まった。土曜の夜は多摩川氾濫の恐れから避難してきた息子とテレビで台風の進路をある意味安心して見れた。「やればできるじゃないか!!!」頼むよメーカーさん。安全第一・半日位納品が遅れても交通事故、人身事故が発生しないほうがよっぽど国のため。国民の皆さん物流の重大さ、ドライバーの仕事はライフラインを守っている重要な仕事でしょう!!!と大きな声で叫びたかった。皆さんも誇りをもって仕事に取り組んで頂きたいと改めて確認できる日だった。そこで毎日元気にお仕事をしてほしいので急に冷え込むこの時期に気をつけてほしいのは「ぎっくり腰」整形へ飛び込み受診者が急増するのが毎年この時期らしい。荷物を持ち上げる時は必ずしゃがんで。そして足腰を鍛えるために一番いいのは「歩く事」そのための筋力アップの3つのポイントは

1 膝関節の柔軟性を保つ 2 脚の筋肉を鍛える 3 つま先からけりだして歩く
太ももの前を伸ばしたり、股関節から足を後ろに蹴りだしアキレス腱を伸ばしたりスクワット、ひざを曲げてかかとをお尻迄上げもものばし、そんな簡単なストレッチが有効又、筋膜を柔らかくするのに硬式テニスボール(100均のはすぐ割れるからダメ)を活用。ひざの裏に入れて正座したり腰に当てて板の間に寝圧迫したり、肩甲骨の間に入れてゴリゴリ、お尻の下、太ももの外柄、ひざと股関節の内側 etc、あらゆるところをゴロゴロする。これがメチャくちゃ痛気持ちいい〜唸り声をあげるくらいです。是非自分の体をメンテナンスしてこれから来る「繁忙期」を安全に乗り切りましょう!

お知らせですが、この度ドライブレコーダーを全車に随時設置します。



11月にお誕生日を迎える方 * おめでとう !!



1日 平塚 小林所長 5日 高野整備工場長 21 本社 福山通運専属 片岡亘二