



～ 社訓* 誠意 ～

社長室だより



2020年8月末号

今年梅雨が長く、梅雨明け宣言が最も遅い記録を更新するか、しないか?!の日に梅雨明け宣言がされました。それからは長かった分の「倍返し」かの如く息をするのも苦しいほどの猛暑の日々。たださえコロナ禍でマスク着用を強いられる我々には「へたる」と言う言葉がぴったりだろうか。当然飲み物を多くとるので食欲も細り体力消耗しているのではないのでしょうか。筋力の低下も体力の低下につながるのだから簡単にそれを知る方法を雑誌で読み、私自身ドキッとした事があるからです。最近急にペットボトルのフタやビン詰のフタが開けられなくなり、え～? どうした? 握力落ちなのか?と感じていたのですが、何と握力の低下は全身の筋力の低下とイコールで、身体機能も低下しているそうなのです。年齢のわりに腕の筋肉は割れてるし、腹筋だって!と自負していたのに。。。老いは着実に進行していたのかと。しかし、手の筋肉が硬くなり機能しにくくなる人もいるそうなので皆さんも是非、入浴時にでも指の間のマッサージや親指の付け根の膨らんでいる所(母指球)を押し指をそらしたりすると良いですよ! 皆さんは納品時に荷物を手で持って移動させているからダンベルなどの筋トレは必要ないと思うけど、逆に凝り固まった手のひらや腕、腰、足は必ず入浴して揉みほぐさないとぎっくり腰、肩が上がらない、股関節壊死など大事になります。今月は「握力」気にしてみてくださいね。9月は夏の疲れもどっと出ますから本当に毎日の入浴は億劫がらずに入ってください。冷房で変に体も冷やすので特にぎっくり腰にもなりやすいですよ。風呂上がりの泡(ビール)の量は増えていませんか? 深酒は睡眠不足の原因や何より翌日のアルコールチャックに引っかかり「取引停止」宣言を今は受けます。これ以上仕事を無くしたくないです。(これ本音) 私は風呂上がりの初めの1本を「無糖強炭酸水」に置き換えてビールの量を減らすチャレンジをしています。お財布にも優しいし、カロリー0ですから! 欧州ではスポーツ中の飲み物としても多く飲用されているそうです。ビールの量を減らせないでいる方は是非試してみてください。それと、暑く、仕事もスムーズにいかなくてイライラしている時こそ深く呼吸して(6カウントで吸い5カウントで吐く)マスクの中で口角をおもいっきり上げて心の中で「がんばれ～負けんな～力の限り生きてやる!」と唱えてみて。周りの人には「今日も暖かで良い天気ですね～」位の声掛けをして、少しギスギスした場の雰囲気や和ませて、自分の気持ちも仕事もスムーズにいくようにできるはずですよ。

人はなりたい自分に成れます。そう強く願い、そのためにあきらめず努力すれば体も心も思考もそして環境も変わる。そのために私が今日も自分の心に刻むためにめくった日めくりカレンダーの一文をご紹介します。

「1日を大切にせよ。その差が人生の差につながる。」～ルネ・デカルト～ 哲学者。たしか高校の哲学の授業で聞いたことが有る名前。万人唯一平等なことは、1日はどんな人にも24時間与えられるという事です。

24時間以上でも以下でもない。1440分。今日はどう過ごしますか? 鈴木運送に関わる全員が笑顔で上を向いて仕事・家事・余暇・学習・安眠・の時を過ごすことを切望しています。ソーシャルワーカーとしての自負を持ち、**コロナ禍や熱中症なんかには負けないでね! 燃やすのは恋の炎とプライドだけにしよ**ね



9月にお誕生日を迎える方

9月21日 平塚 アデカ配送便 油本 克 / 9月24日 平塚 横低 埼玉便 岡本 和樹

