



～社訓☆誠意～ 社長室だより



2021年6月末号

一年で一番体がだるく、気分も滅入る梅雨時、じめじめした空気はコロナ禍で益々ストレスがたまる。1年以上のマスク&感染予防対と行動自粛がイライラ度を例年より高める。本当に毎日ご苦勞をおかけしています。誰一人感染者が出ることなく本当に感謝。世界中の多くの人何かしらのストレスを感じてイライラ度が上昇し、以前と同じ行動、言動でも苦情を受けたり、後ろからクラクションを鳴らされたり、威圧的な行為を受ける事を私自身体験しました。皆さんは如何ですか？まさか逆に「憂さ晴らしだ！」なんて思ってアクセルめいっぱい踏み込んだり、ちょっとした事で大声で怒鳴ったり、飲酒の量が増えていますか？前々からお伝えしているように、バスケの3秒ルールじゃないけど、イラッとしたら相手から目をそらし3つ心の中で数えて！そして深呼吸をする。又、口角上げて「ニン！」とほほ笑んでみて。そうすると相手を「かわいそうに、イライラしてんだね」と寛容になれる。それと、やっぱりちゃんと食事をとる。空腹だと思考能力も記憶力も衰えて

イライラするから運転しながらでも（本当はNGだろうが）カロリーメイトとか小さく切った卵サンド、飴玉でも良いので口に入れてね。タバコはダメよ！そして作業以外でも体を動かす事。腹筋背筋は同じ数をして（腰痛対策に良し）両肩同時に力入れて耳に近づけたらポンと脱力（肩こりに）そして背中を真直ぐにしてお尻が後ろに突き出ないようにスクワットする（これ一番の長寿健康の秘伝だって！森光子さんや吉永小百合さんの日課だそうです）最後は歩く。階段は常にかかとを階段に着けずに上がる。そうすれば「70才を老人と呼ばない鈴木運送」の完成。心も整えよう（瞑想・回想）私の日課、今日の一言は「1日を大切にせよ。その差が人生の差につながる」を暗唱しました。

「気力・体力・仕事運」全てが「ローマは1日にしてならず」当社はゴメン本当に少しずつだけど。確実に進化・進歩しているからね。信じて！だって社長は、あきらめが悪い昭和ど根性カエル世代だからさ！



7月に誕生日を迎える皆さん お誕生日おめでとう！

7/3 本社営業事務	4日 常務取締役総務部長
10日 本社 YTR&DS 便	
22日 平塚 YTR 便 & 本社 YTR 便	
23日 修理工場	28日 平塚 YTR 便