



～ 社訓☆彡 誠意 ～

社長室だより



2022年6月末号

コロナ感染予防対策で息苦しいマスク生活の毎日に加えて6月は梅雨のシーズンで雨でうっとおしいのかと思いきや「何？この暑さ!!」梅雨のジメジメを味わうのではなく、灼熱の太陽の日差しと熱風で梳けそうではないか!とぐったり・既に夏バテの方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

対処方法は以前もお伝えしましたが常温の甘くない飲み物をチビチビ飲む。汗を吸収してくれるワンサイズ大きめの白やうすい色の洋服で作業をして、タブレット・飴などはノンシュガーにする。炭酸水は無糖。ビールは控え目。入社前10時間を切ったらアルコール飲料を飲まない。

(これが一番難しいかな?)そして毎日必ずバスタブにつかる事。お湯の温度は低めでも良い、風呂に入るのが大事。さらに仕上げは口角を上げて鼻から息を吸って口から細く長く息を吐く。一日の終わりに瞑想すると心が整う。面白くない事やイライラする事、自分の思い通りにならない事、誤解されて傷つく事は絶対にあるよね。ど〜んと落ち込んで、何もかもどうでもいい!となげやりになる事。何日も泣いて過ごし事も私は有る。むしろ“又かよ”“っと思うような事の方が多いかなあ〜、みんなはどうですか?

だから人生は面白いと自分に言い聞かせる。

投げ出してはいけない事。逃げ出してはいけない事が個々に有ると思う。「責任」「使命」「役目」「目標」

「挑戦」色々な表現ができると思うけど、私はやっぱりまっこう勝負派かな〜。頼まれると断れないし、何でもしよい込むタイプ。一度引き受けたら絶対に結果を残してある程度は評価されたい。

褒められて育つタイプ。でも褒めてくれる人は少ないし家族はいたって冷ややか、いやむしろ私の喜怒哀楽、ト突猛進、お祭り好きに冷たい視線で、むしろ迷惑だと思っている節が有り、自己調勢力を高めて世間の荒波に耐えられる心身を維持できるように仕事以外の活動を増やして皆に迷惑かけないように鍛えている。皆さんもこの時期自己調勢力を高める方法を是非見つけて実践してください。

「健全な精神は健全な肉体に宿る」3度の飯も菓子やファーストフードで済ませると脳に栄養がとどかず認知症にかかるのが早くなるそうです。そして夏は消費エネルギーの衰えで痩せにくく逆に夏太りに陥りやすいので要注意ですよ。本日一気に又コロナ感染者数が急増したそうです。引き続き万全な体制でお仕事に臨んでくださいね! 7月も無事故でご安全に!!



7月にお誕生日を迎える皆さん



7月3日 本社経理事務

4日 常務取締役

10日 本社 DS&YTR 担当

22日 平塚主任 DR

23日 整備士

28日 平塚 OK 担当

今後も真夏の太陽のように情熱的に熱く仕事に打ち込んでくださいね!❤