

2026年1月号 (vol.142)



# ひぐちん通信



ヒグチ鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 代表取締役 樋口浩邦

## ◆2026年の抱負◆

明けましておめでとうございます。ヒグチ鋼管代表の樋口です。旧年中は、皆様方には相変わらずのご支援を賜りまして、誠に有り難うございます。本年も引き続き、ご愛顧賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、会社としての年賀状は、例年通り、このひぐちん通信にかえさせていただきます。

さて、今回は新年号ということで、2026年の個人的な抱負を書かせていただきます。私、樋口の今年の抱負、それは「車に乗る頻度を減らして歩くこと」です。

前回のひぐちん通信で、「腰痛の原因はゴルフの練習ではなく、車の長距離運転ではないか」と書かせていただきました。実際、車の運転を減らし、歩くようにしたところ腰痛がだいぶ緩和され、今も意識して歩くようにしています。

先日、ある友人からこんな本を紹介されました。春山茂雄氏のベストセラー『脳内革命』です。25年ぐらい前の本ですが、中古で買って読んでみたところ、やっぱり人間は、健康を維持しようと思ったら歩かないとダメと書かれていました。

歩くこと(ウォーキング)が健康維持と脳の活性化において極めて重要な習慣だと。具体的には1日に最低5千歩、できれば1万3千歩が理想と書かれています。また、歩くことで脂肪の燃焼、血管の若返り、筋肉の維持ができると。

私は約2年間、自分の腰痛の原因について自問自答し、昨年、その原因が車の運転による腰への負担と、車で移動することで歩かなかったことだとわかり、『脳内革命』も読んで、改めて意識的に歩こうと思いました。

また、歩くためには、歩きやすい、歩きたくなるような靴であることが大事で、こちらにも何度か書いておりますが、エコーの靴が個人的にはとても合っています。

いつまでも健康でいるために、食事に気をつけたり、筋トレをすることはもちろん、  
2026年は、より車での移動を減らし、遠くに行く時も電車やバスなど公共交通機関を使い、しっかり歩くことを意識して取り組んでいこうと思っています。



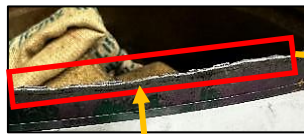
それでは、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ◆3S活動&業務改善情報◆

(整理・整頓・清掃)当社の取り組みをご紹介します。



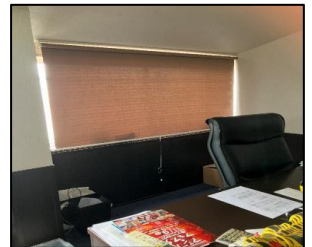
①トイレトーパーを上の棚に置いていたので、残数が見えなかった。そこで、トイレトーパー置き場をスノコで作成し、目に見えるようにしました。by永原大



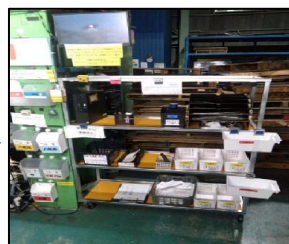
②ドラム缶を半分に溶断して麻袋入れにしているが、切断面のバリ処理が不十分だったので、麻袋がバリに引っ掛かったり、怪我をする恐れがあった。今回、バリ処理をすることで、作業性と安全性が向上した。by辻和樹



③暗くて手元が見えにくかったので、蛍光灯を設置し明るくしました。by武知伸一



④社長室の窓にカーテンがなく、パソコン使用時に画面が見えにくかったので、社長は新聞紙で窓を覆っていた(笑)。そこで、未使用のロールカーテンのサイズがピッタリだったので、早速取り付けました。by武田勇



⑤配送部門の伝票ケースを置く場所が足りない状態でした。ケースのサイズに合わせて専用棚を製作し、収納スペースを確保しました。by中山広一・岩井克之・武田勇

## ◆発行者コラム◆

私が持っているスマホは iPhone12です。最近、そのスマホケースの側面が破れてしまい、買い替えないといけませんでした。ただ、12にもなるともう古く、ケースが売っていません。16や最新の17のケースはたくさん売っているのですが、12のものは売っておらず、とても困っていたのですが、ダイソーに行ってみたところ、なんとありました！そして、値段は110円！さっそく購入して使っていますが、全くもって問題ありません。安さと品揃え。ダイソーはやっぱりすごいです！樋口

### 【発行者プロフィール】

名前: 樋口 浩邦(ひぐちひろくに) Eメール: hirokunister@gmail.com

誕生日: 昭和41年3月16日 出身地: 大阪市東住吉区

経歴: 関西大学卒業後、丸一鋼販(株)に入社。名古屋営業所で5年間お世話になった後、ヒグチ鋼管(株)入社。平成13年7月に代表取締役就任。

令和3年12月に溝口工業(株)を、令和5年7月に(株)三洋精密工業を子会社に。

趣味: 仏道実践・ゴルフ・読書 モットー:『大丈夫！なんとかなる(´▽`)ﾉ』

