

2026年5月号 (vol.146)



# 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

## ◆還暦を迎えました!◆

こんにちは、お世話になっております。ヒグチ鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第146号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、昭和41年3月16日生まれの私は、先日60歳の誕生日を迎えまして、社員さんたちが還暦のお祝いと食事会をしてくれました。赤いちゃんちゃんこも着ました。また、社員さんたちが皆でお金を出し合ってプレゼントまでしてくださいました。

プレゼントとしていただいたのは、加圧・温熱・振動で目元をじっくり癒すアイウォーマー、それから、立体的に届く高周波が腰の深部のコリまで治療してくれるコリコランワイド3Dです。両方とも機嫌良く毎日のように使わせてもらっています。もともと私がひぐちん通信でもよく腰が痛いと書いていたこともあって、また還暦ということで、身体を労ってくださいというプレゼントだったのだと思います。本当にありがたいなあと感謝の気持ちでいっぱいです。

ところで、還暦というのはひとつの節目。やっぱり無理をすると若いときのようにはいかないなと実感しています。気は若いつもりでも身体は20代、30代の頃から比べたら確実に老いているわけで、特にここ2年は連続して年末にインフルエンザにもかかりました。また、還暦を迎えるにあたってインフルエンザのあとに軽い肺炎も発症し、完治まで年が明けてから3ヶ月もかかってしまいました。

繰り返しになりますが、気持ちは若いままです。おそらく、同年代の方であれば共感していただけたと思います。ただ、そこで無理をして体調を崩してしまうと、その回復までに時間がかかって、結局、非効率に。だったら、気持ちではできると思いつつ、あえて無理をしない。その方が賢明なのかもしれません。

自分の身体を酷使して、大きなケガや病気になったら元も子もありません。そういったことが起きる前にセーブすることも、これからは必要なのかなと還暦になってやっとそう思えるようになりました。



自分の中で老いた感覚はありませんが、健康を大事にしながら活動していこうと思います。

## ◆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側溝用のグレーチングが浮き上がり、ガタつきが発生していました。側溝に小石を敷き込み基礎を作り、その上に鉄板を設置しました。by武田勇



②旋盤切断機の竿を胴縁に引っ掛けているだけで落下する危険があった。そこで、胴縁に丸パイプを溶接し、そこに竿を通して落ちないようにしました。byチャンスアンニャン・ゴーゴッククエット・山田幸剛・山口雅史



③作業台の上に設置しているボードにオーダー表や作業手順表を貼っているが、メモなどを貼るスペースがない。そこで、30センチほど背を高くしてスペースを増やしました。by川中剛・サエプロー



④掃除道具置き場のちりとりが汚れているのを、キレイに拭きました。byポーバンベーハイ



⑤これまでゴミの分別を「ペットボトル・缶・可燃物・一般ゴミ」で行っていたが、「アルミ缶のみ」「スチール缶・その他金属」「ペットボトル」「ペットボトルキャップ」「可燃物」に細かく分別した。(アルミ缶とペットボトルキャップについては松原ワークセンターに寄付します)by梅原賢一・野中愛・斉藤裕子

## ◆発行者コラム◆

無理をしないと云いつつ、週1回のパーソナルトレーニングは続けています。やや身体を酷使している感じはありますが、あくまで週1回の短時間。ひとつのストレス解消にもなっていて、心身共に健康であるために欠かせません。そのトレーニングの際、毎回体重を量るのですが、夜ご飯の食べ過ぎは肥満の元だなあと感じることもあります。とくに食事が寝る前だったりすると確実に体重が増えます。健康であるために食事の内容だけでなく、食事をする時間帯も大事だなあと感じています。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(´▽`)』

