



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

◆アデノウイルスとマッスルメモリー◆

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124号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、5月7日にアデノウイルスに感染しました。喉の調子がおかしく、だんだん、声が出なくなっていました。熱は微熱だったのですが、翌々日には目が充血。病院に行ったところ「アデノウイルスです」と言われました。ちなみに、アデノウイルスは乳幼児がよく感染するもので、それだけ免疫が落ちていたのかなと思いました。

ここまで免疫が落ちたのは、今年の2月から超がつくほどの多忙になっていたのが原因だと思います。仕事ではないのですが、2月から怒濤の日々となり、ずっと継続していた週1回のパーソナルトレーニングに行くことさえできなくなっていました。

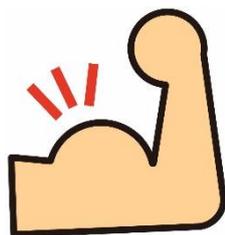
ただ、5月中旬には峠を越え、心身共に落ち着き完全復活。そして、5月22日に約4ヶ月振りのパーソナルトレーニングに行きました。やっと時間が確保できたからというもありますが、実はこの4ヶ月の間にお腹周りに脂肪がついてしまい、スーツのズボンのウエストがきつくなっていたのです。

私自身、トレーニングをはじめたきっかけは、ポール・スミスのスーツを格好良く着るためであり、もう一度、お腹を引き締めようと思い、トレーニングに行きました。

ただ、4ヶ月やっていません。5月22日は軽めのトレーニングで終わりました。

そしてです。ここからがびっくりしたのですが、軽めのトレーニングだけでお腹がまた引き締まり、ズボンがスツと履けてしまったのです。私はあんな軽いトレーニングでどうして?と思い、翌週、5月27日に再びトレーニングに行った際、そのことをトレーナーに話したところ、「それはマッスルメモリーです」と言われました。

マッスルメモリーとは、トレーニングを続けていた人が一時的にそれを休んで筋肉や筋力が落ちて、細胞レベルではその状態を記憶していて、再びトレーニングをしたときに比較的すぐに完全にではないけれど、元の状態に戻ることで、今回、私はそれを体感したのです。おかげで、トレーニングへのモチベーションがまた高まりました!



◆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金型を手で運んでいたのが、手押し台車を作って楽に移動できるようにしました。by武田勇・ゲンヴァンジャウ



②材料を横持ちする台車が低くて押しにくかったので、取り外し可能な取っ手を付けて運びやすくしました。by飯盛仁志



③台車のキャスターが壊れたので、サイズも大きくして交換しました。重たい製品も運べるようになって効率が上がりました。by宇野俊一・チャンスアンニャン

④今までの原管の発注方法は、発注作業が多く手間がかかっていた。また毎回 PDF を印刷していたが枚数も多く、誰が頼んだものかわからなくなることがあった。今回、1つのシートでまとめられるようにスプレッドシートを作成しました。シートに入力するだけで済み、メール連絡する必要がなくなりました。また、手配しているかどうかも色分けしているので、一目でわかるようになっています。by川崎健史



⑤機械の振動で棚から金型が動き落ちることがありましたが、滑りにくい素材のクッションを下に敷いて落ちないようにしました。by川中剛

◆発行者コラム◆

7月10日に毎年恒例のイベント、大阪鉄鋼流通協会主催のボーリング大会があります。先日、6月22日の午前中、ヒグチ鋼管グループの経営計画発表会があったのですが、その日の午後に道頓堀ドラゴンボウルというボーリング場にて社内の予選会を実施し、本大会に出場する6名が決定いたしました。6名中2名は試合に出るほどの腕前です。現在、私たちはこの大会で2連覇中。ぜひとも3連覇を目指してがんばってもらいたいと思います。結果はまたご報告いたします。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(´▽`)』

