



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

◆今の食事が10年後の体を作る◆

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120号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、今回は台湾での工場視察、それから、現地で次女の婚約者の親御さんにも会ってきましたと書きましたが、実は台湾で思わぬ副産物がありました。

台湾に行ったおかげで、私の健康意識がとて高まったのです。何があったかと言いますと、まず、台湾での食事、特に野菜料理がとっても美味しかったのです。日本で食べるそれとは比べものにならないくらい美味しく感じました。

そして、その野菜料理をたくさん食べていたところ、腸内環境が良くなったのか便通が改善。また、自分のうんちが、まるで草食動物のそれのようなコロコロ状態に変化。これはすごい！と思い、帰国後も意識的に野菜を食べるようになりました。

例えば、マクドナルドに行ったときもそうです。ハンバーガーのセットを注文した際、おそらく9割以上の方がサイドメニューにポテトを選択すると思います。かつて私もそうでしたが、帰国後はサイドメニューにサラダも選ぶようになりました。

また、食に対する意識の高まりから、最近は納豆も食べるようになりました。ある方から「納豆は腸内環境を整えてくれるからいいよ」と勧められたのがきっかけですが、それにプラスし、私は納豆のパックに付いてくるタレは使わず、黒酢を入れて食べています。

先日にはこんな標語が目飛び込んできました。「今食べているものが10年後の体を作る」きっとこれも私の意識が健康に向いていたから目飛び込んできたのだと思いますが、本当にそうだなと、今の食生活次第では10年後に思わぬ病に見舞われる可能性がある。逆に今の食生活を改めていけば、10年後も健康でいられるわけで、本当に食事は大事だなあと感じました。

台湾旅行のお陰で、健康への意識が高まり、食事の好みが変わり、そして、私の10年後の体が変わるきっかけができました。今回、台湾に行くことができ、本当に良かったと思っています。



◆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 鋸切断作業場の手元近くにナイロン袋置き台を製作し、わざわざ袋を取りに行く手間をなくしました。
by坂本直哉・ファムニュットクイ



② 会議室入口の足元マットが汚れていたのと、2枚敷きでズれるので、新しいマットに交換しました。by齊藤裕子



③ 電子化に伴い不要なカタログなどは処分し、よく使うものを取りやすい様に整理整頓しました。
by中川真理子・安田風・梅原賢一・野中愛・藤田絢子



④ 2階の吹き抜け部分の隙間を塞ぎ、安全確保しました。by武知伸一・野上大介・中川誠



⑤ 棚の段を1段増やし、カーテンレールを取り付けシートを簡単に動かせるようにしました。by前田聡司・中山広一・比嘉幸助・山本宗人

◆発行者コラム◆

先日、倫理法人会で伊勢神宮のお話を聞きました。伊勢神宮では2月17日に五穀豊穡を祈る祭典「祈年祭」が執り行われるとのこと。2月17日と聞いて私は思い出しました。実は2009年2月17日に私はお酒を断ったのです。その日、私は布施駅近くにあります「ひがし布施クリニック」さんに行き、お酒をやめました。以来15年間、1滴も飲んでいません。お酒がやめられなくて苦しんでいる方がとても多い中、やめることができた私は本当にラッキーだったなあと思っています。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(´▽`)』

