



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 携帯:090-3659-2743 代表取締役 樋口浩邦

◆5年振りのファスティング◆

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75号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、今からちょうど5年前のひぐちん通信第15号(2015年6月)で、こんなことを書きました。「5月3日から7日までの5日間、嫁さんと断食(ファスティング)をしておりました。嫁がファスティングのセミナーで話を聞いたのをきっかけに、私もいっしょになって、連休中にファスティングをしてみました」と。

先日、日経新聞のコラムで「免疫力を高めるために、ファスティングはとても有効だ」といったことが書いてあるのを見て、5月の連休は自粛でどこにも出かけられないし、5年振りにファスティングをやってみよう!と思い立ちました。

今回、健康おたくの嫁さんは不参加でしたが、ただ、嫁さんから貴重な情報が。「酵素ドリンクは、大高酵素のものがいいと思うよ」と。ファスティングは、一切何も口にしないというものではなく、酵素ドリンク(やゼリー)を摂取します。その酵素ドリンクは、大高酵素のものがいいとのこと。

さっそくネットで調べてみたところ、大高酵素は北海道の会社。通販もしていますが、連休直前で間に合わない可能性が。ただ、東大阪の長田に大阪営業所があり、直接の販売もしていると知り、私は、善は急げでさっそく買いに行き、酵素ドリンクのスーパーオータカ1200mlを2本購入してきました。

5月2日から6日まで、5年振りのファスティング。5年前は、途中でしんどくなってしまった記憶がありますが、今回は、非常に楽でした。

ファスティング終了後、1カ月が経ちますが、以前は体重が66kg、67kgあったものが、64kgのまま維持できております。また、以前にも増して、自分の身体、体調



に気を遣うようになり、1日3食だったところ、可能であれば、2食にして、酵素ドリンクを補助栄養食として飲むようにもなりました。

今回のファスティングもとてもよかったので、また、連休などを利用して、実施したいと思っています。

◆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曲げ機械の金型がパレットにバラバラに置いたままでしたが、棚に収納しました。全ての金型のRがまだはっきり分かっていないので、わかり次第、置き場所を決めてラベルを貼る予定です。(By 川崎)



②使用中のブラシは幅が狭いので、作業後の掃除の時に時間がかかっていました。100均ショップで幅広のブラシを購入しました。お陰で切り粉を多く集めることができ、掃除時間も短縮されました。(by 梅木)



③以前はスリット用上刃の研磨は協力外注にお願いするしかなく、急ぐ時には困ることもありましたが、上刃を研磨できる治具を作りました。お陰で応急的な研磨は自社でできるようになり、急ぐ時も困らなくなりました。(By 濱田)



④本社2階北棟から南棟まで伸びるレールの車輪止めが簡易的で、台車がレールから落ちることがよくあり、原管等を載せている時に落ちると危険だった。アングルを溶接し、車輪が痛まないように樹脂製の緩衝材を張り付けて、車輪止めを取り付けました。また、注意喚起のために黄色く塗装しました。台車使用時に車輪が落ちる事を考えずに作業に集中できるようになった。(by 川中、ニヤン)

◆発行者コラム◆

今回もまた、最後までお読みいただきどうもありがとうございます！さて、5年前のファスティングでは、当時のひぐちん通信にも書いておりますが、酵素ドリンクとゼリー(5日分)で、なんと4万円(2人で8万円)もかかっていました(汗)。ただ、今回、嫁さんから教えてもらったスーパーオータカは、私が購入した1200mlが、1本税込7,260円。2本なので、14,520円！大幅なコストダウンも実現！ファスティングをご検討中の方、酵素ドリンクのスーパーオータカは、とってもおすすめです！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、弊社の主要仕入先である丸一鋼販(株)に入社。名古屋営業所で5年間お世話になった後、当社に入社。平成13年7月に代表取締役就任し、現在にいたる。

趣味: 映画鑑賞 モットー: 『大丈夫!なんとかなる(´▽`)』

