



2018年10月号 (vol.55)

# ひぐちん通信

日口鋼管株式会社 〒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

## ◆私も筋トレはじめました！◆

こんにちは、お世話になっております。日口鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第55号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、実は私は3カ月ほど前から“筋トレ”をしています。以前、本社隣の建物で、ある方によってスポーツ教室が運営されていました。1階で子どもさんたちに野球やサッカー、体操を教える教室が運営され、2階が合宿所及び本格的なトレーニングルームになっていました。

ところが一昨年、その方が運営をやめてしまい、別の方によって1階で野球教室が運営されるようになったのですが、2階が空いていました。もともとやっていた方が原状復帰させずに出て行かれ、倉庫の持ち主の方が借り手を探されていたときに、私たちが「空いているなら是非お願いします」と、借りることになりました。

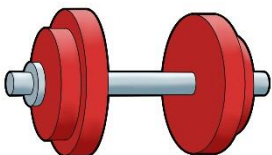
合宿所だった場所をそのままベトナム実習生の寮に、トレーニングルームだった場所を(大半のトレーニング器具を処分し)社員の休憩室兼食堂にしました。その後、今年1月に事務所を広くするための移転ということで、2階の半分を事務所に、半分をベトナム実習生の寮にして、社員の休憩室兼食堂は直前まで事務所があったところに移しました。

そこで残っていたトレーニング器具をベトナム実習生の寮の廊下に移動。ベンチプレスやダンベル、懸垂器まで一式揃っているのですが、実は一昨年、こちらを借りるようになった頃から一部の社員が、休憩時間や仕事終わりに筋力トレーニングをするようになり、気づいたときにはムキムキマンが増えていたのです(笑)。

そして、今から3カ月ほど前に、ムキムキマンの一人である配送メンバーの藤井さんから「社長もやりましょう！」と言われ、私も筋トレをはじめました(笑)。朝7時半

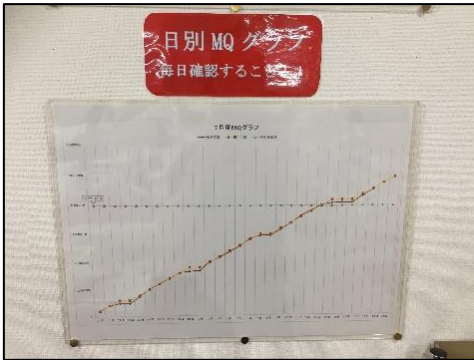
から8時の間に10分から15分程度のトレーニングですが、続けていたら筋肉もついてきました(笑)。(プロテインも飲んでます！)

無理なく続ける筋トレは健康管理にいいなあ実感しております。皆さんは何かトレーニングなどされておりますでしょうか？



## ◆そこか情報◆

(そ・即納・こ・小口対応・か・加工) 当社の改善の取り組みをご紹介します。



①MG(マネージメントゲーム)で学んだことを実践中(\*´ω`)MQ グラフで日次の粗利を追いかけています(=^0^=)



②事務コン本体下に角パイプを2本置いて、キーボードを収納できるようにしました(・▽・)イイね!!



③暑さ対策として工場2階の原管置場天井に首振り扇風機を6台設置しました(\*≧▽≦)スゴイ!!



④平鉄切断用のローラーを着脱式にして、鋼管切断用V型ローラーに干渉しないようにしています(・▽・)ナイス!

## ◆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、いっしょに働いております娘と、金曜日の勉強会終わりに「カラオケでも行くか」という話になり、お客さんや社員とときどき行くなんばの安いスナックに行きました。さっそく何曲か歌ってすぐ気がつきました。以前と比べ、声が本当によく出るようになっていたのです。これはおそらく、続けている“笑いヨガ”の効果です。笑いヨガで肺が鍛えられ、声がしっかり出るようになったのだと思います(笑)。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(´▽`)』

