



2017年1月号 (vol.34)

# 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

## ◆朝礼で、いいことづくめの健康体操！◆

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34号をお送りいたします。よろしくお願ひいたします。

さて、昨年末から朝礼で“健康体操”なるものを試しに導入してみました。私は、現場の朝礼、配送の朝礼、事務所(本社)の朝礼、第2工場の朝礼、第3工場の朝礼と、日ごとに参加する朝礼を変えているのですが、まずは私が参加した朝礼で健康体操を(そこに参加している社員といっしょに)やってみることにしました。

具体的なやり方はこうです。①手を水平に体の前に伸ばしてグーパーを100回  
②両手を水平に左右に伸ばして、片方の手の親指を下にグッと裏返し、もう片方の手は手のひらを顔に向けて、顔をその手のひらに顎を上げて向ける。これを交互に100回  
③歩幅を肩幅にして内股。両手を水平に体の前で肘を90度に曲げて捻転させて100回  
④歩幅を肩幅にして内股。肩を交互に上げ下げして100回  
⑤歩幅を肩幅にして内股。軽くジャンプしながら肩を揺らして100回  
⑥スクワット。膝を90度に曲げた状態で100回揺する ※回数はそれぞれ50回でもかまいません。

実際にこれをやってみると、朝から体がホカホカしてきます。また、聞くところによると、握力を維持することは人間の寿命を延ばすことにもなるらしく非常に良い。それから手の先というのは五臓に繋がっており、内臓を鍛えることにもなる。あとは首と肩のコリを和らげることで血流がよくなり、脳にも酸素がしっかり運ばれ、頭がしっかり働けばミスや事故、怪我の防止にも繋がる。最後のスクワットについては、普通はしゃがんで立ってですが、揺するだけでOKで、足は第二の心臓とも言いますし、足腰を鍛えることはプラスしかありません。

そんないいことづくめの健康体操も、以前、私がスクワットを断念してしまったように、ひとりでは継続が難しい。継続には“仲間”が必要だと思うのです。なので朝礼に取り入れました。現在は、私が参加する朝礼のみで社員は週一ですが、これはいいとなれば毎日やるようになるでしょうし、まずは一定期間続けてみようと思います！



## ◆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。



①2階開口部下の1階床に頭上注意のトラ柄模様を塗装しました。



②2階への材料上げ下げ時にセンサーが感知して、注意喚起のパトライトが回るようにしました。



③第三工場に新たにコンプレッサーを導入しました。今までエア噴射力が弱く切粉を飛ばすのに10秒かっていたのが4～5秒に短縮しました。

品名	寸法	長さ	本数	単位
SGP (ミガキ) (2)	25A (34.0X3.2)	5500	1	
アソギ (3)	6X75X75	5500	1	
STKMRR (4)	75X25X1.6	5500	1	
FB (ミガキ) ※	5X13	4000	1	
合計				

④伝票上に材料の在庫場所が印字されるようにしました。(2)は本社2階、(3)は第3工場、(4)は本社西工場、※は取り寄せ品です。新人でも在庫場所が瞬時にわかります。

## ◆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、昨年からは社員の“奥様宛”で「いつもお世話になっています」という感謝の気持ちを込めて、お歳暮をお贈りするようになりました。会社としては、社員の幸せを第一に考えて経営をしていくという人本経営にのっとった動きをしているのですが、やはり奥様のサポートあつての社員の皆さんですので、それをするようにしました。ちなみに、お歳暮の中身は、冷凍の甘エビでした(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(´▽`)』

