



2026年10月号 (vol.151)

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 代表取締役会長 樋口浩邦

◆今年からいろいろやめています◆

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151号をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

さて、今年も残すところ3ヶ月を切りました。今年1年を振り返ってみますと、個人的には様々なことをやめた年だったなあと感じています。

まず、朝4時起き生活をやめました。約4年間、寝る時間に関係なく必ず4時に起きて活動する鬼のような生活をしていたのですが、やめました。日によっては睡眠時間が3時間になることもあり、それが影響してか冬になると毎年のように体調を崩し、無理はもうやめようと朝4時起き生活をやめました。

次にゴルフです。ゴルフもやめました。左膝の十字靱帯について手術は上手かったのですが、どうしてもゴルフで膝を捻る動作をすると痛みが出ます。また4時に起きていたのも朝からゴルフの練習に行ったりしていたからで、自分を追い込む生活に体力が追いついてこないと感じ、春先にゴルフをやめる決断をしました。

そして、6月21日付けで社長をやめて会長になりました。その経緯は7月発行のひぐちん通信第148号で書かせていただいたとおりです。

また、社長をやめたのにあわせて、夜のお付き合いも完全にやめたわけではありませんが、夜遅くになるような場はご遠慮しようと決めました。

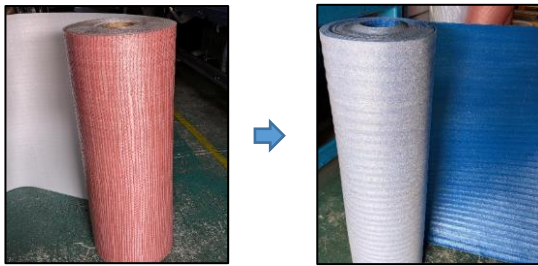
それから最近では極力、車の運転もやめるようになりました。自転車と徒歩、電車とバスで移動です。もちろん、車でないと行けないような場所もあります。そのときは車の運転をしますが、だいぶ減ったと思います。また、これまでは車で遠方に行く際、当然のように高速道路を使っていましたが、30分から1時間早く出発すれば下道でも間に合う場所なので、高速道路に乗るのもやめました。



これまで私はやりたいことを見つけては、どんどん追加してきました。朝4時起きでフル回転。ひたすら突き進んできましたが、還暦を迎え、人間らしい生活に戻そうと決めました。今年の冬は体調を崩さず乗り越えられるといいなと、そんなことを思っています。

◆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。

[illegible]

◆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。今年に入ってからいろんなことをやめてきましたが、そんな中でも続けていることがあります。それは麻雀とパーソナルトレーニングです。麻雀は純粹に楽しくストレス解消になり、また、パーソナルトレーニングもそのトレーナーが友人ということもあって、おしゃべりしながらのトレーニングで楽しく、ストレス解消になっています。この2つに関しては、心と身体 の健康維持に繋がっているため、このまま続けていこうと思います。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・読書 モットー:『大丈夫! なんとかなる(´▽`)!』

