



# 柳川合同新聞

## グループ版 2022.7.15

# 柳川合同新聞

## 2022.7.15

2022年7月15日発行  
発行：株式会社 柳川合同  
<https://ygu.co.jp> 第158号



### 佐賀通信 新谷 和紗

こんにちは、新谷です。  
佐賀営業所の裏にある堀に、スッポンが生息しています。たまに顔をのぞかせて泳いでいるのを見かけます。Tさんが「白いスッポンやん!」と言ってありますが、どうでしょう。確かに少し色素が薄い気もする様な…?  
やながわ有明海水族館には、白いスッポンが展示されていますよね。突然変異によって色素が減少した白変種とのこと。当時メディアでも取り上げられていましたが、実はそのスッポンを発見したのは私の大叔父で、個人的にはそちらのほうが驚きでした(笑)。  
気になる方は、ぜひ水族館へ足を運ばれてみてください^^  
自然に囲まれた佐賀の地で、暑さに負けないうよう対策をしながら、この夏を乗り切っていきたいと思います!



### 関東通信 伊藤 大介

お疲れ様です。杉戸営業所の伊藤です。皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
少し前になりますが、杉戸営業所では建屋補修を行い外壁の塗装・補修を行いました。入口の内壁も一部ですが塗装を行い、とても明るく気持ちの良い雰囲気となりましたので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りくださいませ。  
現在杉戸倉庫には20坪の空きスペースがあり、随時ご相談を承っております。  
一同、外壁の綺麗さに負けることなく庫内の整理も日々継続しお待ちしておりますのでお気軽にご相談くださいませ。

担当：伊藤  
TEL：0480-31-7742  
FAX：0480-31-7963



### なにわ通信 上園 雄也

皆様、お疲れ様です。なにわ営業所の上園です。  
毎日、暑い日が続いていますね。  
日中は、40℃近くまで気温が上がり、体もほてり、危険な状態になります。  
熱中症にならないよう水分補給をこまめに行い、休憩は1時間に1回必ず取り、集中力を切らさないようにします。今月も暑さに負けず、事故を起こさないように頑張っています!

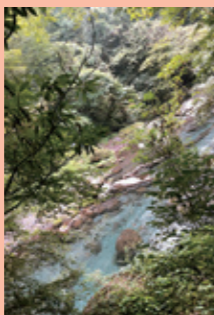


### 中央通信 佐藤 孝高

うだるような暑さになってきましたね。  
お疲れ様です。佐藤です。  
「うだるような暑さ」という言葉を聞いたり、使ったりしますが、肌感覚で使っていたので、どんな意味があるのか調べてみました。  
「茹だるような暑さ」と書き、「あまりの暑さに頭が茹で上がるような感じのするさま」とありました。実際は、汗がダラダラ出てきて、動けば動くほど暑くなり、思考能力も低下するような、身体も頭も暑さで非常に不快になる状態を指すみたいです。まさに熱中症の一手前のような状態ですね。。  
気温が何度以上になったら使うのかは明確な線引きはないようですが、ニュースや天気予報で「うだるような暑さ」を使うときは「猛暑日」と呼ばれる最高気温が35℃を超える日が多いそうです。  
大刀洗では熱中症対策に塩飴、経口補水液を準備しています。皆様も熱中症には十分に注意しましょう!

### WV通信 森 奈都美

こんにちは。先日、眼鏡を新調した森です。  
最近、視力が低下した気配を感じてはいましたが、やはり気のせいではありませんでした。目の疲れを放置していたことを反省し、寝る前にホットアイマスクを取り入れてみました。  
血行促進の他に、遠くのものしばらく見づめるのも効果的だそうです。休憩中には、ついスマホの画面に目がいきがちでしたので、これからは窓の外の景色を眺めるなどして目も休める時間を作ってあげようと思います。  
写真は熊本の菊池溪谷に行った時の写真です。涼を感じていただけましたら幸いです。  
暑さが続きますのでご自愛ください。



### ~柳川市PRトラック~

柳川市PRトラックが完成しました!今回は2t車に「柳川のお野菜's」をラッピングしました。  
このデザインみたことがあるなあ~と思った方も多いのではないのでしょうか?  
実はこのデザイン、昨年納車した、大型ウイング車にもラッピングされており、「柳川の野菜」をテーマにしたトラックは今回で2台目となります。  
総面積の半分以上が耕作地である柳川市では、多種多様な作物が栽培されています。そんな柳川の野菜たちをもっとPRしたいという思いでこのトラックを作成いたしました。  
とても目を引くデザインになっていると思います。後方扉には、お子さんが描いた絵も載っています。  
このトラックで、柳川市の魅力をPRできたらと思っていますので、ぜひデザインにご注目ください☆  
みかけたら、柳川合同だ!とっていただけると幸いです(\*^-^\*)



車番：7855  
ドライバー：中島 功博  
一言：横ドアがついて、仕事はかどるようになったので、もっともっと配達件数を増やして頑張ります!

### 柳川合同のInstagramをチェック!

新入社員のインタビュー動画をInstagramにアップ中です!一言ずつ、今後の抱負を教えてくださいました。  
新入社員の皆さんは、現在、研修や現場作業などの様々な業務を経験して、できることを少しずつ増やしています。立てた目標に向かってそれぞれ頑張っています!  
フレッシュさが感じられる動画になっていますので、ぜひ動画をチェックしてみてください!



←Instagram  
はこちら!!



### ~表彰していただきました~

九州運輸局様に表彰状をいただきました。  
今後も事故を起こさないよう、柳川合同グループ従業員一丸となって頑張っていきたいと思います!



～生活習慣病予防講習～

6/22（水）長田病院様より講師の方をお呼びし、生活習慣病についての講習を行っていただきました。

生活習慣病とは、食事や運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、がん・心臓病・脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

生活習慣病を予防するための対策を紹介しますので、参考にしてみてください！

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠をとる
5. 朝食を食べる
6. 間食をしない



運動を行うことで、生活習慣病の予防だけでなく、ストレスを発散して気分転換を図ることができるなど、精神面への効果もあります。週2～3回、1日20分程度の運動が効果的とのことです。ぜひ行ってみてくださいね！

事故に注意しましょう！

下記の場所は、柳川合同本社周辺で事故が最も発生しやすい危険エリアです。本来の交通ルールでは、黄色点滅信号での一旦停止は義務ではありませんが、このエリアでの柳川合同ルールは一旦停止！必ず守りましょう！！



事故が起こらないよう、気を付けて走行してください。



よかばい健康コラム Vol.13

日頃の業務お疲れ様です。暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

いつ雨が降ったかわからないくらいの速さで梅雨明けして驚いている総務部の田代です。

さて、今回の突撃インタビューは事故系の白石さんにお答えいただきました。

それでは「第13回 突撃インタビュー！」開始です。

田代：健康に関して何か心がけていることはありますか？

白石：食事関係に気を付けています。昔ほど暴饮暴食はしていませんが、よく噛むこと、野菜を取るようになっています。

田代：普段から運動はしますか？

白石：近い距離はなるべく歩くようにしています。

田代：良いストレス解消法があったら教えてください。

白石：何がストレスになっているのか考えて一呼吸おいて、なるべくストレスをためないようにしています。

田代：何か一言お願いします！

白石：コロナで皆さん大変だと思いますが、乗り越えられるように頑張ってください。

白石さん、ありがとうございました。

普段溜まったストレスをどう解消するかばかり考えていたので、一呼吸置いて溜めないようにするというのはとても新鮮に感じました。

以上「第13回 突撃インタビュー！」でした。

★柳川合同道場★

今月も食事について少し違った視点でお話をさせていただきます。「食事は命」。私が最近考えさせられたワードです。食べ物は、体の中で細胞を作るモトとなります。食べるは単にガソリンではないということです。私自身の食生活を振り返ることが研修でありましたが、ポロポロでした…。3食食べることはできましたが、中身に偏りがあります。主菜は肉メインになりがちで、砂糖がたっぷりの炭酸飲料を飲むことが多いです。野菜の摂取量ももちろん足りていませんでした。では、どんな食事が理想か紹介します！

1. 未精白穀物・全粒穀物を1日2回以上摂る（例えば、玄米・オートミール）
2. 野菜類毎日適量摂る（1日の適量とは、生の状態なら両手3杯・加熱した状態なら片手3杯程度）
3. 豆類・種実類を1日2回以上摂る
4. 魚介類を毎日摂る
5. 高脂肪食・加工肉・ファストフード類の摂取を1週間で3回以下に抑える
6. 砂糖が多いジュース・清涼飲料水・スイーツ・お菓子・糖類の多いアルコールの摂取を1週間で3回以下に抑える。

これが理想だそうです！詳しく知りたい方は、古賀まで。

さて、上記が難しいとしても1日3食はきちんと食べるようにしましょう。食欲がでない暑い季節に入りました。熱中症になられる方の多くが、何も食べずに出勤をされています。何かお腹に入れて、出来ればバランスよく食べて、健康に夏を乗り切ってください！

～熱中症予防研修～

6/20（月）中災防様より講師の方をお呼びし、熱中症予防研修を行っていただきました。

熱中症の典型的な症状として、体温の上昇や頭痛、吐き気などがありますが、熱中症にかかってもこのような症状が出ない場合も多いそうです。仕事に没頭していたり、無理をしたりしているうちに、突然意識を失ってしまうこともあり、症状で熱中症を推察することは難しくなっています。そのため、この時期は普段とは様子が違う人がいたら、熱中症を疑ってください。

熱中症の予防として、水分・塩分補給はもちろん大事ですが、日常の健康管理もとても大切です。睡眠不足・体調不良・前日等の飲酒・朝食の未摂取・疲労などは熱中症の発症に影響を与えます。朝食は必ず摂り、十分な睡眠で疲れを取るようにしましょう！

ところで皆さん、「熱中症警戒アラート」を見たことがありますでしょうか？

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。環境省と気象庁が都道府県ごとに発表しているもので、前日17時と当日5時の1日2回発表されています。

今の時期は、熱中症にかかるリスクがとても高くなっています。危険な暑さを避けて過ごすために、ぜひ活用してみてください！



←こちらのQRコードから確認して見ましょう！！



<お知らせ>

“7月徹底事項” シートベルト着用の徹底

“8月徹底事項” 指差呼称の徹底

