

最近、経営者の友人から聞いた話を少し引用したいと思います。その企業では、働き方改革に際するプロジェクトで一般社員側から経営者に対してプレゼンテーションをもらったそうです。しかし、役員や社長の評価は散々。理由は、内容が会社に対する要望や「何かをしてください」に終始しており、自己発信による行動変革へのコミットメントが何もなかったそうです。

私たちはこの話題をイセ山の石とできませうでしょうか。目の前だけ、自分の足下の世界をみるだけで何かを判断したり、一喜一憂をし、相手に対して何か要求を訴えるのみでは、必ず行き詰ります。なかなか素晴らしいことではありませうが、相手の立場に立ち、常により広い視野で世界を眺めることができれば、自分視点だけの仕事の限界を突破できると信じています。師走を迎え、何かと慌ただしい時期となりました。皆様方におかれましては、ご自愛をいたしできて、良き新年を迎えられますよう心よりお祈り申し上げます。

代表取締役会長CEO兼CFO カロ藤 滋樹



師走

今回、皆様にとって初めての経験となる12月を迎えられることでしょう。毎年同じ冬が来る訳ではありません。ただ、今回は慌ただしいいつもの年末とは別に、コロナウイルスに気を付けながら過ごす年末となると思います。本来、12月の行事はクリスマス、忘年会、年末の挨拶、大晦日は多くの方と直接会うことが多い月です。今年はオンラインをすあめ、「いかに密を防ぐことができるのか」が重要となります。しかし、日本人の奥深い感性には、簡素で静寂の中に美しさを感じる「侘び、寂び」があります。伝統を重んじる一方、新しいものを吸収しようとするのが得意な日本人だからこそ、今年は新しい12月の過ごし方を考えてみてはね。楽しい年末をお過ごしください。

代表取締役
社長
COO兼CMO
カロ藤 優



今回は、「続けられる！筋トレの種類や適性頻度」についてです。

筋トレは縦型に締まった体作りには欠かせないトレーニングです。日本の洋服も縦型体型に似合うように作られていますので、オシャレにも関わりつつ重要な項目です。筋トレと聞くと辛いイメージですが、そんなことはありません。なんと1日合計20分程度、週に2日続けていくだけで十分なのです。筋肉には超回復という概念があり、毎日行うと逆効果。週に2日、筋トレを行うだけで理想の1本を手に入れることができます。私の項目は...

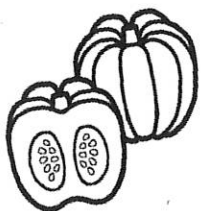
【腕】腕立て伏せ30回、ダンベルカール5キロ30回

【お腹】腹筋50回、プランク3分間

【足】スクワット50回、ワイドスクワット50回

これらを3セットですが、いきなり3セット行わなくても大丈夫。慣れてきたら回数を増やしていけばOKなので、最初は10回でも効果抜群です。3ヶ月を経過する頃から肉1本の変化を感じられるはずです。皆様の健康生活を応援しております!!

専務取締役 営業本部長 高橋 綾太



国内・海外人材
事業部
藤井 夏子

皆さんは、買ってきた果物や野菜を洗剤で洗ってから食べますか？日本では、野菜や果物は水でサッと洗えば十分で、洗剤で洗う人はあまりいませんよね。一方、海外では、野菜に残っている残留農薬やワックスを心配して、「洗剤で洗うのが普通」という国もたくさんあります。中国やメキシコなどでは野菜を洗剤で洗っており、野菜専用の洗剤も普及しています。ある程度の大きさがあり、洗いやさいりんごやナシなどは洗剤で洗ってから食べますが、イチゴやブドウなど小さな果物やレタスなどの緑野菜などは、消毒液に浸してから食べるのが常識になっています。日本では、生産者側がきちんと泥を落とし、洗ってから出荷しているのですが、洗剤を使う習慣はありませんが、国によっては、泥がついていたりするとそこに潜む寄生虫や微生物により腹痛や下痢になることもあります。海外に行かれる際には気を付けてみてください。

腸を整えて免疫力UP! ~健康維持は腸と毎日の食事から~
 「第2の脳」と言われる「腸」を元気にする為に良い食事とは?
 腸内細菌の理想のバランスは、

善玉菌(有用菌) : 悪玉菌(悪用菌) : 日和貝菌 (1-2兆の菌で多くの菌の味方についてくれる)

2 : 1 : 7

では、善玉菌を増やして、体と心の健康を手に入れる為の優秀な食品にはどのようなものがあるのでしょうか?

食物繊維 ... 海藻、こんにゃく、ゴボウ、にんじん、春菊、ねぎ、
 にんにく、アスパラガス

乳酸菌 ... ヨーグルト

発酵食品 ... 納豆、オクラ、モロヘイヤ、みそ

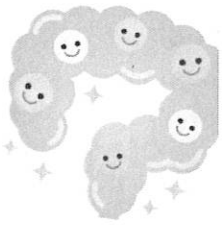
豆類 ... 大豆

果物類 ... バナナ

たくさんありますが今日はこのくらいで♡

買い物に行ったりするときや外食の際、一品からでもこれらが入っている食品を選んでみてください。健康も美しさも内側からですよ♡ 次回は「腸と幸せホルモン」についてお話しします♡

北九州営業所営業部 副部長 看護師 中田香織



中島 千恵



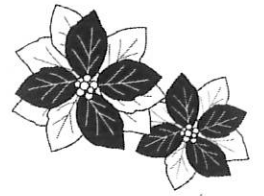
福岡営業所 営業部 副部長 看護師

先日、介護士の知り合いと飲みに行った時のことです。「自分たちが良いと思っても、結局は上司が決めたものになるから、みんな言うことを諦めてしまう。言いたいことが言えない」と相談を受けました。人は知らず知らずのうちに心の中で戦っていることがあります。「その戦いは必要か? 必要ではないか? 一度自分に問いかけてみると良いと思う」と言いかったのですが、その言葉を飲み込みました。その人は、自分の意見を聞いてもらえないのが悲しいのだと思ったからです。そんな時はただ聞いているだけでは、解決策を必要としないこともあるのだと思います。たくさんの人の中で生きている限り、人は知らず知らず傷ついています。それは自分もかりである。だから、せめて心の中で本当にあげている声は言っているのか? それを聞ける自分で居たいと思います。愚痴は言えるところがあるのは大切なこと。そして、また頑張ろうと向かっていける環境を作れる人でありたいと思いました。

今回は将棋ではなく、コロナ禍で多くの人に愛されている「鬼滅の刃」の鬼滅力をお伝えいたします。

この作品は、人を襲う鬼と鬼から人を守る主人公たちの物語です。私がお伝えしたい「鬼滅の刃」の鬼滅力は、「大切な仲間と共に生きるための利己利他力」です。

鬼は、もとは普通の人なのですが、生きるための力を欲するあまり、人を踏みしめる存在です。主人公達は、「大切な仲間」の為に力を使って、命をかけて戦うという展開にたよっております。全話通じて、鬼と主人公たちは「命と力」の向き合い方が対比しています。これは現代に生きる私達に対する強烈な問いかけだと思います。どうか大切な人達と一緒に鬼滅の刃を一度ご覧ください。今月は最終巻も発売されます。



松下政経塾38期生(4回生)
インターン(秘書・広報担当)
澤田 拓人

最新版

mobility career

人材の力