

**Let's
健康経営**

心をととのえよう -メンタルヘルスのすすめ-

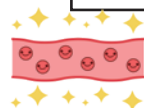
健康経営で大切なメンタルヘルス。
 先日、全国協会けんぽの講師によるスト
 レスマネジメントについてのセミナーを受
 講しました。ストレスをうまくコントロール
 するポイントをお伝えします！



脳に血液流してストレスコントロール

ストレスを溜め込み、メンタル不
 調が現れないようコントロールする
 ポイントは、脳に質の良い血液を
 循環させること。

また、一人で抱え込まない
 ことも大切です。



脳に良質な血液を
 しっかり流そう！

1. 十分な睡眠
2. 楽しい運動
3. バランスの取れた食事

「トリプトファン」で良質睡眠

必須アミノ酸の「トリプトファン」は 14
 ～ 16 時間かけて、睡眠ホルモンの「メ
 ラトニン」に変化します。
 朝食にトリプトファンを多く含む食品を
 摂ることで、良質な睡眠に繋がります。

朝食にオススメ

- ・バナナ
- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・ナッツ、ごま など



「タイプA」チェックリスト

1. 毎日忙しい生活である
2. 時間に追われている
3. 何事にも競争してしまう
4. 仕事や行動に自信がある
5. 何事にも熱中しやすい
6. ちょっとしたことでも怒りやすい
7. 何事でもきちんと片付けないと気がすまない
8. 緊張したりイライラしやすい
9. 早口でしゃべる
10. 並んで順番を待つことがイヤである

「はい」が
 6 個以上の人
 は「タイプA」



「タイプ A」の人は、そうでない人に比べ
 心臓疾患のリスクが 2 倍になります。
 深呼吸で心穏やかに過ごしましょう。

5 分でできる
 職場のストレスチェック

厚生労働省が開設している
 サイト。とてもオススメです。

おすすめ



働く人のメンタルヘルス
 ポータルサイト
「こころの耳」

メンバーシップ今年前半は、2月にオンラインセミナーを実施しましたが5月のイベントは延期となり、交流の機会が少なくなっていました。そこで「紙面交流会」と題して、皆さまの近況をお知らせいたします！

- ・こんなサービスを新しく始めた
- ・キャンペーン、イベントの告知
- ・最近こんな事業に力を入れています
- ・こんな研修やりました
- ・自社の採用今年はこんな感じです
- ・今年後半に向けての抱負 など

みなさま、
たくさんコメントを
お寄せいただき
ありがとうございました！

今後はイベント含め皆さまの情報交換・交流の機会をご提供してまいりますので、どうぞお楽しみに！



大江電機株式会社

大江電機株式会社

営業企画室室長 小林克弥様

2024年4月1日 二代目社長 大江光正に代わり小池毅至が代表取締役社長に就任しました。

小池新社長を全社員一丸となって支え、新たな大江電機の歴史を刻む挑戦の年となるよう、先を見据えてチャレンジしてまいります。小池新社長が掲げた新中計テーマ「ACTION FOR CHANGE」を実践し、変化のために行動を起こす集団となれるよう、個人のミッション遂行にも力を注ぎます。



株式会社ヨコレイ

常務取締役 有井隆様

- ・6月にISO9001の定期審査を受審し、認証継続が決定しました。認証を取得してから今年で21年目となります。これからも品質に拘ったサービスを提供して参ります。
- ・第2回防災訓練を実施しました。外出中の社員に対して安否確認を全社LINEで行った他、発電機を使用してTV電源の確保や太陽光パネルの自立運転の手順を確認しました。
- ・トライプランニング様のご協力を得て、約15年ぶりに社内の基幹システムをリニューアルします。業務日報や勤怠管理等は用紙に出力して運用しておりましたが、一部がペーパーレス化されます。社員を交えたテストも2回実施し、使いやすさや便利な機能に期待が高まっています。
- ・6月に第二子が誕生した社員が「産後パパ育休」を取得中です。今回は連続して4週間+当社独自の育休制度3日（土日祝除く）を利用しています。このような制度も、すでに「利用実績のある会社」ということを採用活動の中で積極的にアピールしていきたいと思います。
- ・社長が令和6年建設事業関係者功労等国土交通大臣表彰を受賞しました。



株式会社カタヤマ

代表取締役社長 城所淳之助様

当社はマンション修繕工事の専門会社で神奈川県と東京都の2拠点で事業展開し、従業員数は現在73名で直近の売上32億円です。

来月から東北仙台に営業所を開設し3拠点とし、新拠点となる東北エリアでマンション修繕工事の受注を目指します！

【こんな研修やりました】

最近、色々な情報誌（日経ビジネスや帝国データバンク情報誌）で騒がれ掲載されているlon1です。

今回はトライプランニング様の田中講師をお迎えして、lon1の講義を社員73名で階層別に5グループに分けて5回実施しているところです！

今、読まれている方でlon1に少しでも興味がございましたら、是非トライプランニング様で講義を受けられてみてはいかがでしょうか？

直ぐに実践したくなること間違いなしでお勧めです！！

【自社の採用今年はこんな感じです】

今年の新卒採用者は1名でしたが、中途採用者はリファラルを含め7名を本日までに採用し、皆切磋琢磨して日々頑張っております。

また、来年4月入社予定の新卒採用者は既に3名から内定承諾をいただいています！！

弊社の研修を
アピールしていただき
ありがとうございます！！



株式会社チキリ

代表取締役 服部厳一郎様

【採用について】

当社建設部門において、長らく募集を続けて来てきましたが、ここ数年問合せすらありませんでした。

職安・indeed・地元求人サイト・求人イベントと定番での求人とリファラルの求人です。

それが、急にここに来て職安から1件問合せと、リファラルの情報が1件出て来ました。

いずれも、30代後半の経験者です。

未だ面接すらしていませんが、期待が膨らんでいます。



株式会社
ミヨシロジスティックス

株式会社ミヨシ・ロジスティックス

代表取締役社長 吉田英訓様

最近のニュースですが、先月神奈川県相模原北警察及び相模原北安全運転管理者会から会の発展向上のため尽力したという事で、相模原北警察において表彰を受けました。

今年も後半に入りますが、引き続き事業所全体で安全及び衛生面においても活動を続け、快適な職場を従業員一同構築し社会の発展のため事業を行っていきます。

【宴会場 改装工事を行います】

新横浜グレイスホテルでは、夏の8月・9月の2ヵ月間で4F中宴会場を、大宴会場に改装する事が決定致しました！
今までは大宴会場が1会場のみ、100名様以上の大きな宴席は1つしかお受け出来ず、皆様にご迷惑をお掛けしておりましたが、10月以降は、より多くの皆様にご利用頂ける施設に生まれ変わります！
地域の皆様に見守られ、無事に33周年を迎える事が出来ました。
50年・100年・と、これからも沢山の皆様をお迎えしていきたいです。



4月より、グレイスホテル株式会社から親会社でもある株式会社くらしの友へ転勤となり、3ヶ月が過ぎました。

ホテル勤務ではたくさんのお客様とリアルにお話しする機会が多くなりましたが、現職ではたくさんの会員様からお電話でのお問い合わせを受けるコールセンターや会員様の情報をお預かりする会員管理、くらしの友箱根仙石原山荘やくらしの友京都嵯峨野山荘の管理なども携わっております。

株式会社くらしの友はこれまでの葬儀や婚礼といった非日常的なサービスだけでなく日常的にご利用いただけるサービス事業展開を進めております。

グレイスホテル同様にくらしの友もよろしくお願いいたします。

【価格改定のお知らせ】

8/1 以降にご依頼頂く物件より新しい価格で請けさせて頂きます。
価格維持で努力して参りましたが、物価、賃金、経営等を鑑み、一部値上することとなりました。
既に、設計や工事の予算を確定されている方もいらっしゃると思いますので、見積り依頼の際にご相談ください。
新しい価格表は「構造計算相談所」サイトをご確認ください。よろしくお願い申し上げます。

4月より社名変更して新たなスタートしております。
プレハブなどシステム建築の売り込みに力を入れています。

小規模な倉庫なども対応しておりますので何かございましたらご連絡下さい。



新刊書店向けサービス「本屋応援隊」を全国の書店に提供しており、新たな取り組みとして、メンバーシップセミナーでおなじみの鎌倉フォーチュンの川口様とのコラボ企画を絶賛計画中です！

また、レンタルサロン事業では「美・健康に携わるスペシャリスト」の方々への支援サービスを充実させていきます。



筑後建設は、おうちの中のリフォームから、お庭やカーポートなどのエクステリアまで、トータルでデザイン・施工いたします。
もちろん「ちょっとここをこうしたい」という、ピンポイントのご要望も大歓迎です！



【近況です♪】

- ・社員たちとベ이스ターズ応援行ってきました
- ・久しぶりに求人1名来ました
- ・ポリテクセンターにも求職者リスト頂き2名エントリーしました
- ・コロナ2名感染しました

昨年から取り組んでいた、インドネシアから直接雇用をした社員3名の内2名が入国、入社となりました。
本人たちもやる気を持っており、受け入れ側の我々も人材育成の新たな取り組みとしてスタートします。

今年からは少しずつですが人を増やしていこうと思っております。
しかしながら、正社員（人材）を確保するためには、コストを含め難しいと感じております。

主婦の方など時間に限りがあるが会計の知識がある方に来ていただき、これからを乗り切っていこうと思います。



当社は建設業 DX でクラウド事業を展開しておりますがコロナ過よりオンラインでリノベ実践塾を始めています。
工務店・リフォーム会社の経営改革支援の一環としてリノベーション事業の立ち上げを支援しております。
「リノベ実践塾」で検索してみてください！
ご興味ある方には無料体験を用意しています。



地域のお客様と「共に生きる」を掲げ、綱島に根差して62年。
特に最近は相続のご相談を多くいただいております。

当不動産部では、弁護士の先生を始め

め各分野の専門家と連携し、メンバーシップの皆さまには無料にてご相談を承りますのでお気軽にご相談ください。



株式会社アイ・シー・アイ
第一営業部部长 松野 一様

当社は本年 3/18 に事務所を東京都港区新橋から、港区虎ノ門に移転致しました。

事務所は虎ノ門ヒルズが並ぶ場所にあり（ヒルズには入っていませんが）今後の新卒の採用等にも良い方向に向かってくれば良いと考えています。

新事務所は、移転に際しデザインと什器類を調達して下さった会社の HP に事例として紹介されました。



写真の観葉植物は、石原社長のご紹介で、オールデコ様にご依頼しました。観葉植物の成長に会社が追いつくようにしたいと奮闘しています。



株式会社オールデコ
代表取締役 奥田幸枝様

上記アイ・シー・アイ様に観葉植物をお届けいたしました。オフィスのグリーンもおまかせください！ストレスや眼精疲労の緩和といった効果がありますよ。お気軽にご相談ください。メンバーの皆さまには特別に…♡



株式会社 ベスト
BEST CO., LTD.

株式会社ベスト
代表取締役 古水誠一様

「私事です、3月末に肺炎になり、完治するのに3か月かかりました。肺炎、ほんとに苦しい病気、健康の大切さを痛感しました。我が社のメンバーも60歳が見え始めた年齢になり、健康を第一に考えた仕事の取り組み方に変えていきます。



株式会社エムワイネット 代表取締役 宮崎雄行様

今年より新規メディア事業に力を入れているのですが色々な壁が出現しています…。まずは、法律や倫理規定の順守が不可欠で、且つ自分自身も守らなければならないことへの体制構築に時間を費やしています。また、競合との競争や視聴者さんとの信頼関係の維持もあって、中々簡単にはいかない状況なのです、現状を打破できるのかも分らず、現在迷走中です！

これからもメンバーのみなさまのお役に立てるよう、情報発信や有意義な交流の機会をつくってまいります！



株式会社しんわ
会長 森ペン様

しんわグループは横須賀市を中心に介護の事業と保育・農業を行っております。

今回皆さんに紹介したいのは、生椎茸です。

昨年 12 月に菌床椎茸の工場を開始しました。生産も順調に進み、このたび松崎町のふるさと納税の返礼品として登録されました。

食べた方からは「肉厚で大変美味しいです」と好評をいただいております。

「ふるさとチョイス」で 1 箱 10,000 円で販売していますので、ぜひお試しください！会員の皆さん、応援よろしく願いいたします！



株式会社 旭ハウジング
総務部次長 小野澤 健様

【こんな研修やりました】

指導する側が厳しくできなくなった現代、自ら考え、行動し、積極的に学び続けることの大切さを、新人研修で伝えました。元プロ野球選手イチロー氏も、選手自身が自己を律する重要性を指摘しています。「自分で自分を成長させるしかない」という心構えをもって行動してほしいと、新入社員には期待をしています。

【自社の採用今年はこの感じです】

企業と求職者のマッチングを行う就職支援サービスを利用した採用を検討中です。



JYOETSU

有限会社ジョウエツ
代表取締役 竹内 治男様

日本の「ものづくり」の精神を大切に、微細加工から大物加工まで最先端の金属加工技術に磨きをかけお客様のニーズに応じていきます！



アトライズ技研株式会社
代表取締役 藤井 淳様

アトライズ技研は輸送機器・生産設備・プラントにおける機械設計製図及び関連業務全般（データ作成・図面編集・CADトレース・現場スケッチ etc）、コンサルティングを行っております。

10月土
開催予定！

TP メンバーシップイベント

チームビルディングにも最適

小田原で謎解き街歩き

5 月に予定していたこの企画、「土曜日希望」との多くのご要望にお応えして 10 月の土曜日に開催（日にちは決まり次第お伝え）します！


日時 2024 年 10 月の土曜日
日にちは決まり次第お伝えします！

小田原駅集合。小田原城、海方面エリアを謎解きしながら街歩き（4～5km ほど）の予定です。



詳細が決まり次第、メルマガ等でお知らせします。

中の人
つぶやき

息子が「横浜のマークって「ハマ」からできてるらしいよ」とを書いて見せてくれました。たしかに「ハ」と「マ」が組み合わさってる！今まで何気なく目にしていたけれど、全く気づかなかったし気にもとめていなかったのが、妙に興奮してしまいました（笑）調べてみると「1909（明治 42）年の開港 50 周年を記念してつくられたもので、ハマの 2 字をデザインしたものが採用されました（横浜市 HP）」とありました。ついでにこのマークを「徽章（きしょう）」と呼ぶことも今更ながら知りました。勝手に市章と思っていました…。

