



# 第16号 松前屋通信



皆様、こんにちは。もうそろそろ私の好きなヒグラシの『カナカナ』という声も終わる季節ですね…。でも、その後は、秋!秋といえはやはり食欲の秋ですね!

楽しみでワクワクしてきます♪

それでは元気に、松前屋通信スタート!



残暑お見舞い申し上げます。

この暑さ、夜眠れない、食欲がわかず水ばかり飲んでしまう。ストレスがたまり疲れが取れない等々…。

こんな良くない条件が続くと、人の体力は段々低下していきます。でも、この気温と湿度が大好きで、元気いっぱいになる厄介者がいます。美味しさと安全、安心の大敵、細菌です。

これから秋口にかけて食中毒が多く発生するのは、人の体力の低下と元気になる細菌との相互関係に原因があります。では対策はいかがいしましょうか?人が元気になり、細菌が元気をなくす手立てです。

それは単純で当たり前のことですが、『掃除』を徹底してやり続けることです。掃除には5つの効果があると言われています。「日本を美しくする会」会長の鍵山秀三郎様によれば、①心を磨くことにつながる、②細かいことに気づく性格が変わる、③謙虚になる、④感動を覚える人になっていく、⑤感謝の心が湧いてくる、という5つの効用があり、感謝の気持ちが心から湧くと幸せになるのだと言われています。元気になることでもあると思います。

私たちの食品作りには清潔は基本ですが、掃除はその清潔の第一歩です。企業はより良い職場作りを求めて、「5S運動(整理、整頓、清掃、清潔、しつけ)を行います。この5S運動の中心にあるのが『清掃』で、清掃を継続して行えば他の4Sは自ら整い、備わります。掃除の継続、当たり前をやり続けると特別になる。継続こそ力なりと教えられています。

元気に幸せを目指して『掃除』に取り組み、厄介な細菌の体力を衰えさせる。これは一挙両得です。そんな中で美味しさと安全安心の製品作りに励んでいきたいと思えます。



工場 山上 記



## 健康法師の独り言 パート⑬ 脱ストレス三十法

ストレス社会とはよく言われるが、何でまたこんなことになったのか? 技術の格段の進歩と普及でライフスタイルも変化し、仕事へのあり方も変化した。便利・快適にはなったが、一方ではそれらへの対応の為に精神的・時間的な負担が増えた。メンタルヘルス研究所というところが各労組にアンケートしたが、三年前に比べて、約70%の労組が『心の病』の進行を危惧し、更に組織の大きな所ほどその割合が進行しているという。その最大の原因は『コミュニケーションの希薄化』と『人員削減に因る責任加重』で三十〜四十歳代の痛みが深刻らしい。

益々もって、個人に因るストレス対策・防衛が重要だ!行きましょう! ナンバー十一〜二十を発表します!

十一、ノートに書く・・・思っていることを書き出し、身体から外に出す!人を褒めると尚よらしい!感謝心が養えます。

十二、情報が多すぎる!・・・パソコン・テレビ・携帯電話を一切使わない日を設定してみる。

十三、主張する・・・周囲を気にしすぎず、考えや感情を表に出してみよう。ただし、TPOに注意!

十四、ノーと言う!・・・嫌なこと、できないことは上手く断るテクニックを身に付ける!ワンパターンでもいいのです。

十五、お酒を呑む・・・あくまでも適量です。リラククス効果あり。

十六、快適な睡眠をとる・・・就寝前三〇分は食べない、喧嘩しない、テレビも止める。

十七、温めた牛乳で快眠・・・眠りを誘う脳内物質メラトニンが増えるのでよい!

十八、寝酒はイカンです!・・・アルコールは正常な睡眠パターンを乱し、依存症にもなりますので、やめましょう。

十九、料理を作る・・・料理中は脳内が活性化するらしい。五感を総動員しているから?

二十、家族と過ごす・・・ゆったりとした気分になれるということでしょうが、ストレスするかもなあ・・・

腰を痛めた健康法師!歩き方の話もしたいけど・・・次々予告! 歩き方講座!!

松村 記

