



今年の流行語大賞が「神ってる」に決定。昨年の「トリブルスリー」に続きプロ野球ネタで、興味のない方には「?」な言葉かも。

さらに「保育園落ちた日本死ね」や「ゲス不倫」も選ばれ、「今年は何か嫌な1年だったなぁ…」とついつい暗くなってしまいます。(これを選考した人ってどうなんでしょう…。)

私は数年前の「ダメよ〜ダメダメ」や「じぇじぇじぇ!」、「倍返し」、「今でしょ!」のおバカな平和感が好きですけど。

さて振り返ると今年は北朝鮮水爆実験に始まり、パナマ文書流出、舛添都知事辞職~小池都知事誕生、イギリスのEU離脱に驚き、リオ五輪やポケモンGOで一瞬盛り上がったものの、トランプ氏の次期大統領選勝利、朴大統領突然の辞意表明などまさかの連続でした。

確かにこの1年、全世界がいろんな意味で「神ってる」?

代表取締役 鶴井 宏尚

元気が一番、元気があれば何でもできる!!

終わりよければ、すべてよし!と言われますが、 なんといっても健康で今年をしめくくり、健康で 来年を迎えたいですね。

当社で 11 月から始めた 「健康マイレージ」 も1ヵ 月がたちました。みんな、ちゃんとできてるかな? 頑張ってるかな?

各自治体様から健康マイレージ事業のお什事を頂く中で、その事業 に感銘をうけて、「社内でも実践しようよ!! と当社オリジナルのマイ レージが始まりました。少しずつでも、毎日積み重ねて健康に繋げ ていきたいと思います。

「食事」「運動」「その他」の3つのチャレンジメニューにおいて 健康目標を設定し、達成するとポイントが付与されます。

設定された健康目標(-部抜粋)

- 毎日 8000 歩。
- 階段を使う。
- 腹筋50回、腕立て伏せ50回。
- 毎日、野菜を食べる。
- 寝る前に物を食べない。
- 夕食の後おやつを食べない。
- 夜 12 時までに寝る。



◆ 1ヵ月ごとにその成果をしっかりチェックする、直井実行委員長と筒井親睦会会長。傾向は見えてきましたか?

みなさん、それぞれ宣言した 内容を、きちんと実施していて、 ほぼ全員11月はクリアです。 こんなに順調で、正直、ちょっと 驚いています。

食事 31%

目標の

傾向



TANITA CALORISM EZ-062

西矢女史 高性能万歩計

で消費カロリーと 歩数をチェック!

毎日8.500歩。 **250**kcal消費が 日標です。



今回フル参加を決めてから、 途中でやめられない様に退路を断つ意 味でD-WAVEなどで宣言したため、夏 ごろから多くのお客様から激励の言葉 をいただきすごく励みになりました。

一番驚いたのは、マラソン前日に制作 課の方々から「応援に行くのでウェアの 色を教えてください!!とのサプライズ!! 「これは絶対に走りきらなアカン… (笑) |というプレッシャーと共に俄然ヤ ル気が!!スタート・各地点での声援を力 にかえて、楽しく走る事ができました。 まさに今年のスローガン 「気持ちを一 つにし、総合力で勝負!!を感じた1日と なりました。駆けつけてくれた5人の仲 間に「ありがとう~!!!

11月6日(日)、「2016年 第20回 淀川市民マラソン」が開催されました。 淀川に沿って守口市、枚方市、大阪市、 高槻市をまたぐ42.195kmのコース。 そのスタートラインに現れたのは、 なんと我らが営業 友田秀一。 堂々たる姿で出場ぉ!!!



事前に作戦を練り、LINEで の連絡体制や、各々の応援配置を

(報告・連絡・相談)がバッチリで、 みんなの力が一つになれた1日でした





最終タイムは4時間1段。 なんと、一呼吸ほどの1秒で サブ4(4時間切り)ならず! 次の目標はサブ4達成!!

カンタンな健康法から、大きな目標に向けて自らを鍛えぬくなど、 一人ひとり、健康の捉え方や、健康へのアプローチは違いますが、 確実に健康に向けて、みんなで進んでいっています。

2015年度実績の1%削減で継続中



-般廃棄物の削減

できる限り一般廃棄物削減に努めています。また新たな取り組み として、他の廃棄物の分別もより解りやすく行える様、具体的な分別 品目を記載した部署別のオリジナルポスターを作成し、全社員の 協力のもと一般廃棄物の削減に努めていきます。



適用範囲:本社・高槻支店

(印刷課 児玉)