

4

APR. 2020
VOL.126

心と心をビビビと結ぶコミュニケーションのお手伝いペーパー

ishin-denshin

Let's コミュニケート！
もともとこっち派です
きおく画伯
コロッケ食べたくなる…
社長と行こう！こっそり食堂
青い鳥は近くにいる

水野印刷工芸
社内報

ミデコの日々の取り組みを
知っていただくため、
社外にもお配りして
います。

みかわんこ▶

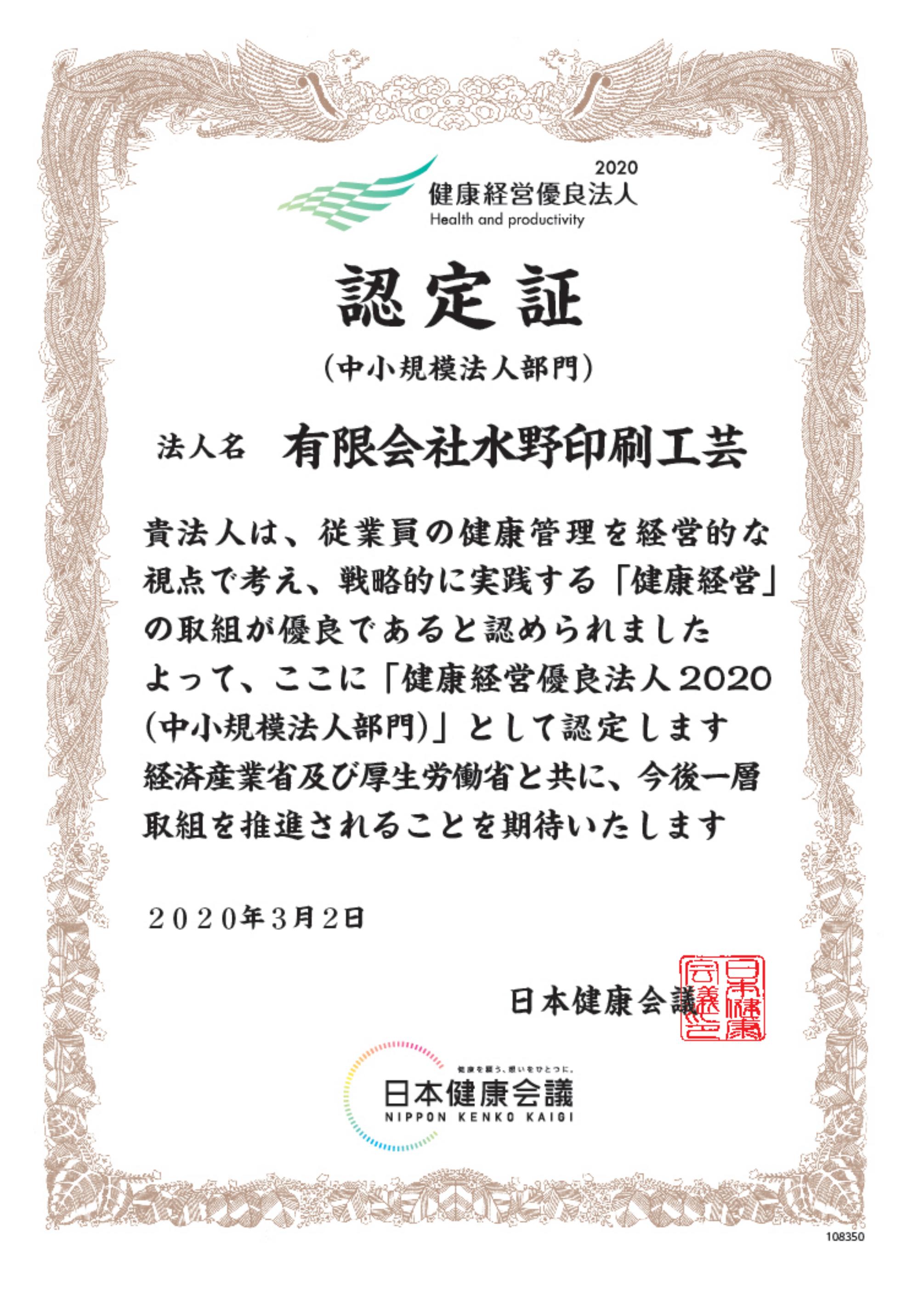


特集

健康経営優良法人 2020 に認定されました



従業員の健康管理を経営的な視点から戦略的に捉える弊社の取り組みが評価されての認定です。
中小規模法人部門では、全国 4723 社のうち蒲郡市内の 2020 年度新規認定企業は 13 社でした。



弊社の理念の冒頭にある

「人の心に響かせ、行動してもらう」を果たすためには、まず従業員への健康投資と気持ちよく働ける職場環境を整えることから。

それが従業員のモチベーションに繋がり、ひいては地域の皆様へより良いサービスを提供でき、企業価値を高めることへ繋がる」と考えています。

現状に満足することなく、一人ひとりが最大限の活躍ができるよう従業員の健康をこれからも大切にしていきたいと考え、今後もなお一層、健康経営への取り組みを推進してまいります！

○水野印刷工芸の健康への取り組み

弊社は企業活動を推進する中で、従業員自身が「健康で豊か」に働く職場づくりを目指し、会社全体で健康づくりに取り組んでおります。

(健康づくりの主な取り組み)

- ・社員全員の定期健康診断および要精密検査、要治療者への早期二次検診受診勧奨
- ・スタンディングワークの導入
- ・デスクワーク時にバランスボールを使用
- ・朝礼時、15 時の休憩時にラジオ体操
- ・徒歩、自転車通勤の勧奨
- ・体重計と BMI 値測定器の設置および計測、グラフ記入勧奨
- ・ミデコジム（各種運動機器、道具、場所）の提供と獲得ポイントによる年間表彰
- ・コミュニケーションの促進に向けた取り組み（全員参加での社内報作り、食事会など）

○なぜ健康経営が注目されているのか

少子高齢化の現代、従業員の体調悪化やメンタルヘルスに支障をきたす結果は、企業にも損害を与えることにつながります。そこで従業員の健康を管理し推進することで企業価値を上げ、生産性の向上につなげる新しい経営の取り組み方として注目されています。

健康経営への取り組みによって健康的な働き方を実現できれば、企業のコスト負担は減ります。また、従業員の健康を守り、働きやすい職場を目指すことで生産性アップ、そして企業の業績アップにつなげることもできるでしょう。さらに健康経営が企業イメージを向上させたと広まることで優秀な人材の確保、取引先をはじめとする多方面との良好な関係作りなど数々のメリットにつながっているのです。

また、将来的に社会保障関連のコストを抑えるべく、政府は病気の予防や早期診断、早期治療に重点的に取り組み始め、企業に対しても取り組みを推奨し始めています。

○まとめ



毎年、健康診断を受ける度にあちらこちらの数値が許容範囲から出てしまい、なんとかしなければと思っていた。そんな時に健康経営への取り組みをきっかけに自分でも出来ることはないかと思い始めたのが昨年のお盆前のことだと覚えている。簡単にかつ長く続けられそうでかつ比較的ラクな運動をということで、いくつかチャレンジした結果「ラジオ体操（第 2）」「縄跳び」「ウエイトボール」をチョイスしてみた。そして続けること半年。体重を 3 ~ 4 キロ落とすことが出来ただけではなく、気持ち的にもリフレッシュ出来るようになってきた（気がする）。健康の為にということはもちろん、獲得ポイントで報奨金が分配されるということもあります、小遣い稼ぎも含めて楽しみながら一石二鳥で取り組むのもよいのではないかと考えている。

（文責 大河内）

ミデコラム

今月のにわか編集長
大河内 和幸

にわか編集長とは!?

ishin-denshin の編集長は持ち回り制。
特集ページの執筆や、みんなのコラム
にコメントをつけたり小コーナーの原
稿をまとめるのが主な仕事です。



ミデコ社員ひとりひとりが、
それぞれの個性を活かしたコラムを掲載!



第94回

お経を聴こう

就寝前に音楽を聴くのが日課となっています。曲は気分に合わせて選びますが、基本は寝入りしやすい癒しの音楽をチョイス。一時期マインドフルネス瞑想にハマり、心をほぐす奇跡の周波数と言われる「ソルフェジオ周波数」を含むヒーリング系の曲を聴くなど、いかにして睡眠の質を高められるかを探求していました。そうしていくうちに辿り着いたのは、なんと「お経」。

「お経」と聞くと、人の死などなんとなく不吉なものを連想していましたが、いざ傾聴してみるとこれが実に癒されるのです。これほど心の平安を得られるとは思いもよらず、自分の中での一大発見となりました。加えて、思い込むことの危険性を感じさせられました。お経は人の死、心靈、恐怖というものにタグ付けされていましたが、今回の発見でタグが刷新された次第です。

よく聴くのは「般若波羅蜜多心経(はんにやはらみたしんきょう)」、いわゆる般若心経です。数あるお経の中でも、短めの3分程度というのもあり、おそらく日本で一番ポピュラーなお経かと思われます。

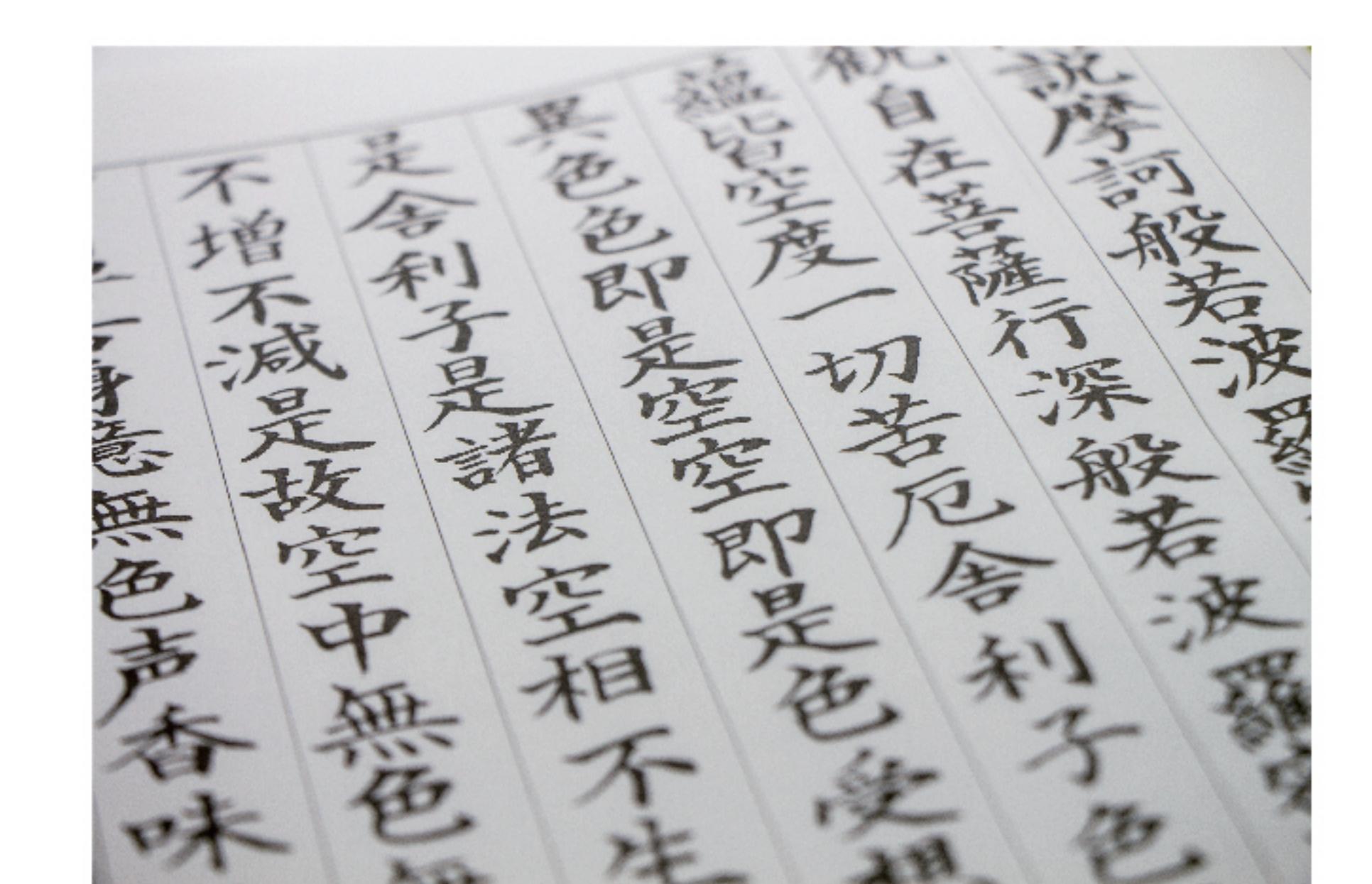
般若心経は、鈴(りん)の凜とした響きから始まり「摩訶(まか)般若波羅蜜多心経」を厳そかに、かつ宣言するように唱えられます。

その後は、BPM100前後的小気味良い木魚のリズムにあわせて進行していきます。(お坊さんや宗派によってこのあたりは違いがありそうですが)

般若心経を聴いていく中で、心に響くフレーズが出てきました。それは「色即是空、空即是色(しきそくぜくう、くうそくぜしき)」これは仏教の基本理念とされているそうで、「すべての形あるものは常に変化し、実体はない」と認識しております。浅薄故、理解が追いつかず正しく理解できていないかもしれません、かいつまんで言うと「世の中は常に変わり、変わらないものは存在しない」ということでしょうか。

実生活に落として考えると、僕は車が好きで、お金と時間をつぎこんでいますが、いざ事故を起こせばスクラップになるし、気持ちが冷めてしまえば手放してしまうかもしれません。故にそれに執着するということはいかがなものか、と戒めを受けたようにも感じます。その執着から解放されることを説いているように自分には聞こえました。(当面そのその煩惱から解放されそうにありませんが…)

般若心経全体を通じ感じ取ったのは、生物の生死が特別なものではなく、極めて自然なことだということ。日がのぼり、日が沈む、空気を吸って、空気を吐く、それらと同じようなもので、極めて自然なこと。自分は流動的な存在で正味実態はなく、ただこの瞬間、自分という状態であるだけで、時が経てば自分という状態ではなくなる。ただの時の移ろい、季節が変わるように命は果てる。生きている人は確実に死という状態に移行する。それを受け入れことで、よりよく生きることに繋がるのだと理解しました。故に本来お経とは亡者のためのものではなく、今を生きる人のための教訓なのかなと感じています。



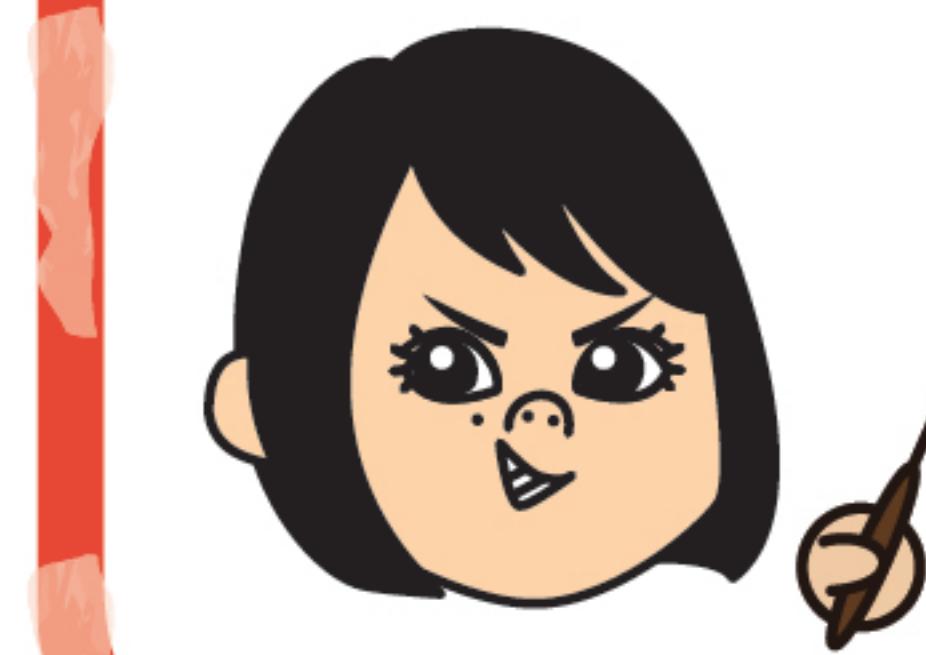
まあ、長くなりましたが、入眠時のBGMにお経はオススメです。自然と質の良い眠りにつくことができますよ!

きおく画伯

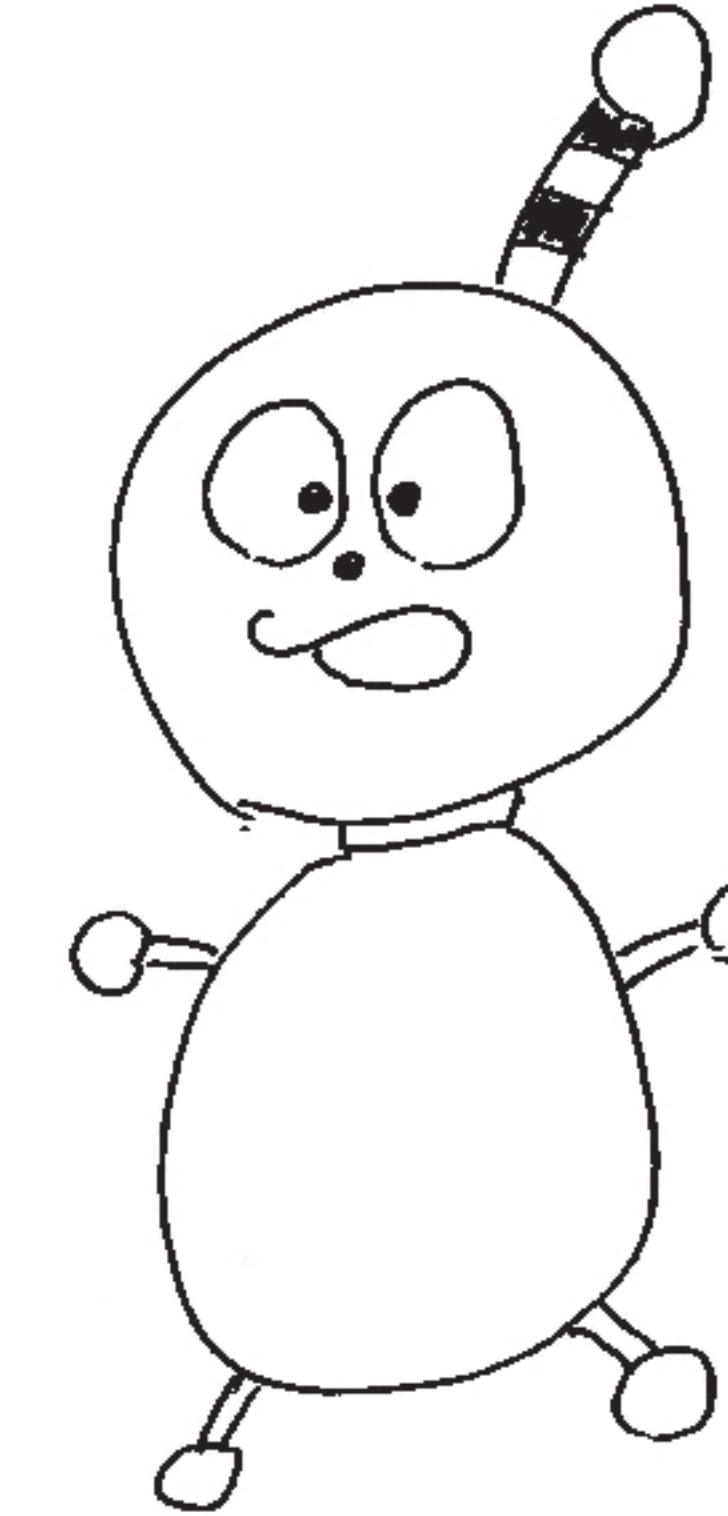
第45回

お題 コロ助

描いた人 山本さん



武士の魂である刀と、ちょんまげがトレードマークのコロ助。このどちらも正確には描かれていませんが、アンテナ?らしきちょんまげ的突起物が頭にあるだけです。それとわかるのは逆にすごいことかもしれません。



めて交換した代物ですっ!



第93回

結局他力本願。

リーグ開幕…先月わくわくしてそう記したのに、延期につぐ延期…蹴球小僧らの予定も全部飛んだし、未だにサッカー協会の御触れたたびに予定が変わる。

次男のクラブは中2の春休みにスペイン遠征があるのですが、これもギリギリまで決断が出ず、コーチも小僧らもご家族もみんな泣いたそうな。…ですよね。(※夏休みに延期、決行で調整中)

新型のウイルスという未知の脅威に対するヒトの無力さを痛感させられる現実。オリンピックの選手と委員会のこともそうだけど、誰を責めることもできないことって本当に「しょうがない」で諦めるしかないのかな。当事者の親になつたら息子になんて言えるだろうか。

サッカーは、まさに「不要不急の外出」だけど、蹴球小僧らにとっちゃ、ある意味一番大事な時間なんだろうなあ…「不要不急」案件ってツラいなあ。はあ。

さてさて、切り替えて…。同じく翻弄されているであろう長男から「ねえ、次男って練習着自由?」とラインあり。そうです、クラブによって違いますが、次男のところは週末のトレーニングと試合は指定ユニフォーム。平日のナイターは各自自由で良いのです。クラブチームのレプリカユニフォーム

なあと嬉しいようなさみしいような。自分

は6歳で補助輪が取れたことを考えると、バランスバイクを使った自転車の練習の習得の早さに驚きます。



第94回

やっと乗れました、 自転車

読者のみなさん、こんにちは。元島民です。3歳の誕生日でおばあちゃんから買ってもらったバランスバイク(通称へんしんバイク)。ずっと車の中に積みっぱなしでいつ乗るのだろう?と思っていたんですが、ついに今月乗れるようになりました!

怖がりで勇気がなかなかでない娘。最速30分で乗れるというふれこみのバランスバイクでしたが、サドルに座り「チリン」とベルを鳴らすだけで、満足すること1年。1度成功すると今度はしつこいくらい何度も繰り返し、3連休は毎日朝起き起こされ公園で自転車の練習に付き合わされました。わたしにはできないよ~と頑なに挑戦しなかった娘が、失敗してもう一回とめげずにチャレンジし、自信にあふれた顔で自転車をこぐ姿をみると、また1つ手が離れた

にわか編集長コメント

我が家のお嬢もフラフラしながらもなんとか補助輪無しで初めて自転車に乗れるようになった瞬間に立ち会っていましたが結構感動したことを覚えています。今では「リップスティック」という名のブレイブボードも完璧に乗りこなすほどになりました。ちなみにスギ薬局のポイントをコツコツ貯

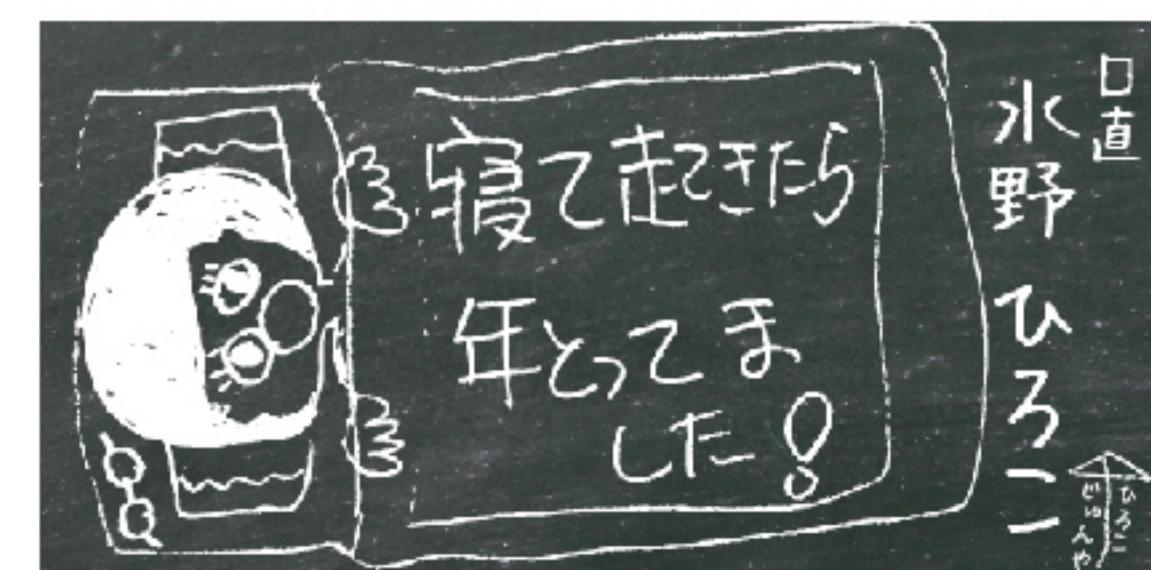
あり、中学校の体操服ありと様々。

で、自由の旨を伝えると
「先輩からもらったのがたくさんあるから
おすそ分けしようか?」とのこと。ナイス長男。ごくごくたまに使える男。…がなんでも長男がいただけのかというと、高校時代の練習着と後輩からお土産で貰ったレプリカユニーの2着をせっせと着回している様子が不憫に見えたらしく、心やさしい先輩が自分のお古を毎回袋いっぱいに詰めて持ってきてくれるらしい。ひえええ…恥。もう名古屋にも足向けて寝らない。

正月に息子のアパートに全然行かないって告げたら、義姉が引いてたな…「え? 月に1回とかもないの?」って驚かれたっけ。あれ? 私ドライすぎ? もっと世話を焼け? …変な葛藤でぐるぐる悩む私。いや、まあ母に期待せず、たくましく生きててくれ息子たちよ。

にわか編集長コメント

ごくごくたまに使える男って、イヤイヤ弟くん思いのいいお兄ちゃんじゃあ~りませんか。たまにはいきなり突撃して手料理でもどうでしょうか。って年頃のお兄ちゃんにはやっぱり一言連絡してからにしないと、見られてはヤバいお宝が出て来るかも!



第93回

野村監督

2月にヤクルトなどで監督をやっていた野村監督が亡くなった。年末にたまたま観たテレビ番組(再放送)。野村監督に密着したものだったがその番組の中での野村監督は2年前にサッチャーを亡くして「さみしい。たださみしいだけ。」と話す、妻に先立たれた抜け殻のような老人だった。毒舌を

吐く印象が強く、私の中ではあまり良い印象のないサッチャーだったが野村監督にとってはかけがえのない奥さんだったようなんだ。こんなに残していく夫が落胆してくれるのは、奥さん冥利に尽きるのかもしれないが、あの毒舌のサッチャーのことだから、今頃、後でやってきた野村監督に毒舌に姿を変えた愛の言葉をかけているのだろう。

野村監督が亡くなつてから多くの番組で特集を組んでいた。ユニホームもない幼少時代。テスト生から這い上がつたプロ野球選手など私の知らない野村監督がいた。また、いろいろな名言も。

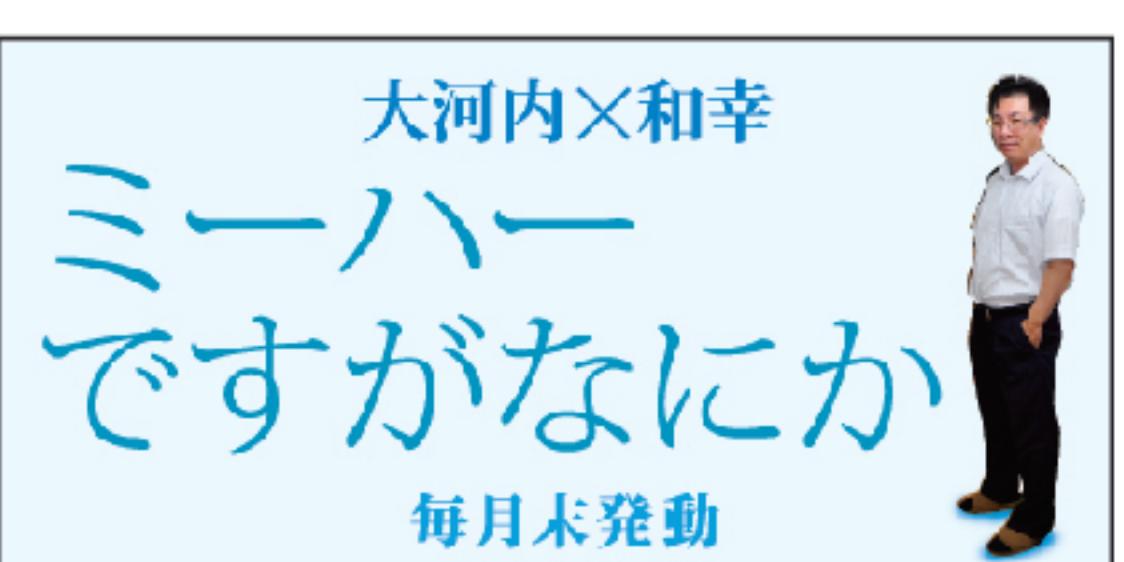
その中で一つ「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の勝ちなし」この言葉は、野村監督の創作ではなく、松浦静山という江戸時代の大名の劍術書からの引用らしい。「負けるときには、何の理由もなく負けるわけではなく、その試合中に何か負ける要素がある、勝ったとしても、何か負けに繋がる要素があった場合がある」ということである。

これって、野村監督はプロ野球の世界で引用していたが、私たちの普段の仕事にも当てはまる言葉ではないだろうか。仕事で失敗したときには、やはり失敗の要素がある。また上手くいったといつてもやはり、失敗に繋がる要素がないか立ち止まって考えることも必要なのだろう。

さて、私がもし先に逝ったとき「さみしい。たださみしいだけ。」と言ってもらえるのだろうか。

にわか編集長コメント

亡くなつてからこれだけ取り上げられる監督を自分は知らないかも。それだけスゴイ人だったんだと改めて実感している一人です。ID野球にはじまり、野村再生工場、野村スコープなど野球界に多大なる影響を与えたノムさんの教えは多くの教え子達が引き継いでいくことでしょう!



第94回

4人目の敗れし者

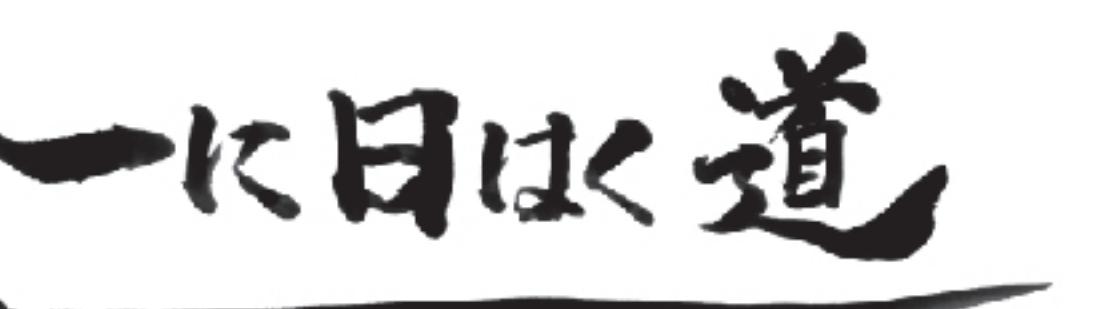
以前にも取り上げたが、平成の最高視聴率42.2%を叩き出した大人気ドラマ「半沢直樹」がいよいよ4月TBS日曜劇場に帰つてくる。最近ではいよいよ楽しみがすぎて頭の中は気がつくとあのテーマ曲が鳴り響く。ひょっとしたらかなりの重症かもしれない。さて銀行の内外に現れる数々の敵を相手にやられたらやり返すの流儀で不正を暴き、痛快な大逆転劇を見せてくれた半沢ワールド。放送するTBSの力の入れようはハンパ無くそのプロモーション活動はすでに新春放送の「エピソード0」から始まっていた。半沢は終始出張中の設定で本編に出ることはなかったが、エンディング間際で「とまりん」と親友、渡真利忍役の及川光博と語り合うシーンでサプライズ登場。7年振りに復活した半沢はあの頃の今まで安心したものだ。そしてプロモーションはまだまだ続く。「半沢直樹、敗れし者の物語」と銘打ったオリジナルラジオドラマを2月から放送、配信をはじめた。半沢に「倍返し」され敗れ去つた人々。彼らはその後の人生をどう歩んでいるのか、ある意味興味深い。今回4名の敗れし者を取り上げ、現在3人目を絶賛放送中だ。1人目は大阪西支店の浅野支店長(石丸幹二)。融資先の社長と結託し半沢に罪を負わせようと不正融資を企てるも敢え無く撃沈。不正を見逃してもらう代わりに半沢とその部下を希望の部署へ異動させる一方、自身はマニアの零細企業へ飛ばされた。2人目は本部人事部次長の小木曾忠生(緑田康人)。とにかく陰湿かつ粘着質な性格で机を激しくパンパン叩

きながら相手を叱責するその高圧的な態度はパワハラの塊そのもの。浅野支店長に肩入れし、裁量臨店を計画。半沢らが用意した資料を不正に抜き取り、書類に不備があるよう仕組んで糾弾した。しかしながら半沢と渡真利の機転の前に言い逃れできない状況に逆に追い込まれ敗北、その後左遷扱いで出向となつた。3人目は浅野支店長と手を組み、計画倒産を図り決行した西大阪スチール社長の東田(宇梶剛士)。隠し財産をつくり逃亡するも差し押さえに合い、あっけなく返り討ちにあった。「お前は社長の器ではない!」と半沢に一喝され泣き崩れるシーンは哀れな幕切れだった。いずれも前編、後編各10分の新たに書き下ろしたオリジナル脚本に加え、ナレーション、重厚なBGM、効果音はドラマそのもの。しかも半沢に敗れ去つた張本人自らが出演し、映像はなくともその見えない演技には感動すら覚えてしまうほど。敗れ去つた彼等のその後の人生は聴きごたえのあるものに仕上がっている。そしてラストを締めくくる4人目だが…。このコラムを書いている段階では謎のままだ。ドラマの出演者やティザーや中々解禁にならないのと同様、とにかく焦らす作戦なのか、気になって仕方がない。半沢に倍返し、いや100倍返しを喰らつた大物と言えばカクカク土下座の大和田常務を演じた香川照之大先生が本命だが、続編での出演が発表されたばかり。平取への降格という異例の軽い処分で敗れし者と言えるのか、どう考へてもラジオドラマに出てくるかどうかは怪しいと推理する。となると京橋支店融資課長代理の古里則夫(手塚とおる)か、同支店長の貝瀬、本店融資部調査役の灰田か、はたまた融資部次長の福山啓次郎か。いずれも大和田常務に比べたらその敗れしインパクト度は低すぎて話にならないレベル。やはりトリは大和田常務しかないのか、謎は深まるばかり。は

たして4人目の敗れし者は誰なのか、その答えはすぐ眼の前に迫つている…。

にわか編集長コメント

実はこのタイミング時に「4人目の敗れし者」は判明! 正解は頭の中からすっかり忘れ去られていたオネエ口調のラブリんでした。さらに嬉しいことに続編に向けて前作の「特別総集編」地上波初放送が決定! 前編4/5、後編4/12の2週連続放送。前作の復習に、そして前作を見逃した人はこの機会にぜひ。待望の続編本放送は4/19から。お楽しみに!



水野 順也

第93回

健康経営優良法人認定 ～そもそも社内環境を変える 取り組みから始まった。～

かつて、デスクの配置によっては人目につかない死角ができてしまい、そこに人がいるのかもわからないような環境があつた。当然ながらそのスペースは個室状態になり、時には仕事の進め方も自分本位となる場面も見受けられた。デスクの配置転換をしてもどこかにそのスペースができるてしまう。なんとかそのスペースが潰せないだろうか? あるいはもっと会話を多くコミュニケーションが取れるような環境ができるんだろうかと思案を巡らせていましたが2012年頃だったと記憶している。そんな中での発想が立つて仕事をするということだった。普通はパソコンに向かっての仕事

は座つてやるのが常識である。立つて作業したらどんなメリットがあるだろうかと考えた。①立っているからフットワークが良くなる。②立っているから会話がしやすくなる。③立つということは健康に良い。しかも、パソコン仕事は座つてやるものだと誰が決めた? 製造現場はみんな立つて仕事をするよ。ということで大工さんに立つてちょうどいい高さの机を発注。みんなに使ってもらうように説明したが…。結果は「疲れる」の一言。泣。で一時お蔵入りとなつた。

スタンディングワークの想いを実現すべく2018年秋、みんなの説得にかかった。テーマは「健康」。骨には縦の重力がかかるから自然に骨に栄養が回り、骨粗鬆症にも効き目あり、あわせてそれを支える筋肉も同じように栄養を欲しがり筋肉が強くなる。それにより姿勢もよくなるという流れ。そして立っているから動き出しもよくなる。動きが良くなれば会話も弾む。よつて社内活性にも繋がる。疲れればいつでも座ればいい。だからじっくり座つて考えるスペースも作ろう。ということで全員納得でスタンディングワーク開始となつた。

すでに一年以上経過しているが感想としては“想定通り”フットワークの良さと会話も多くなつた。さらに健康意識も高まつたように感じる。社長としての評価は“他社がやっていない”“できそうで、できない”ことがやれているブチ満足といったところである。

にわか編集長コメント

自分的には一日中パソコンの前にいるわけではないので、スタンディングワークはさほど抵抗することなく取り組むことができました。言われてみれば立つて業務に取り組む人のなんと多いことか。常識を根底からくつがえす男、それが我らが水野社長なのです!



もともとの本命にフラれ(休日だった)たどり着いた「三海」さん。代替案ですぐに名前が出るほど地元密着の美味しいお店である。社長がハンバーグ、浩子さんが日替り弁

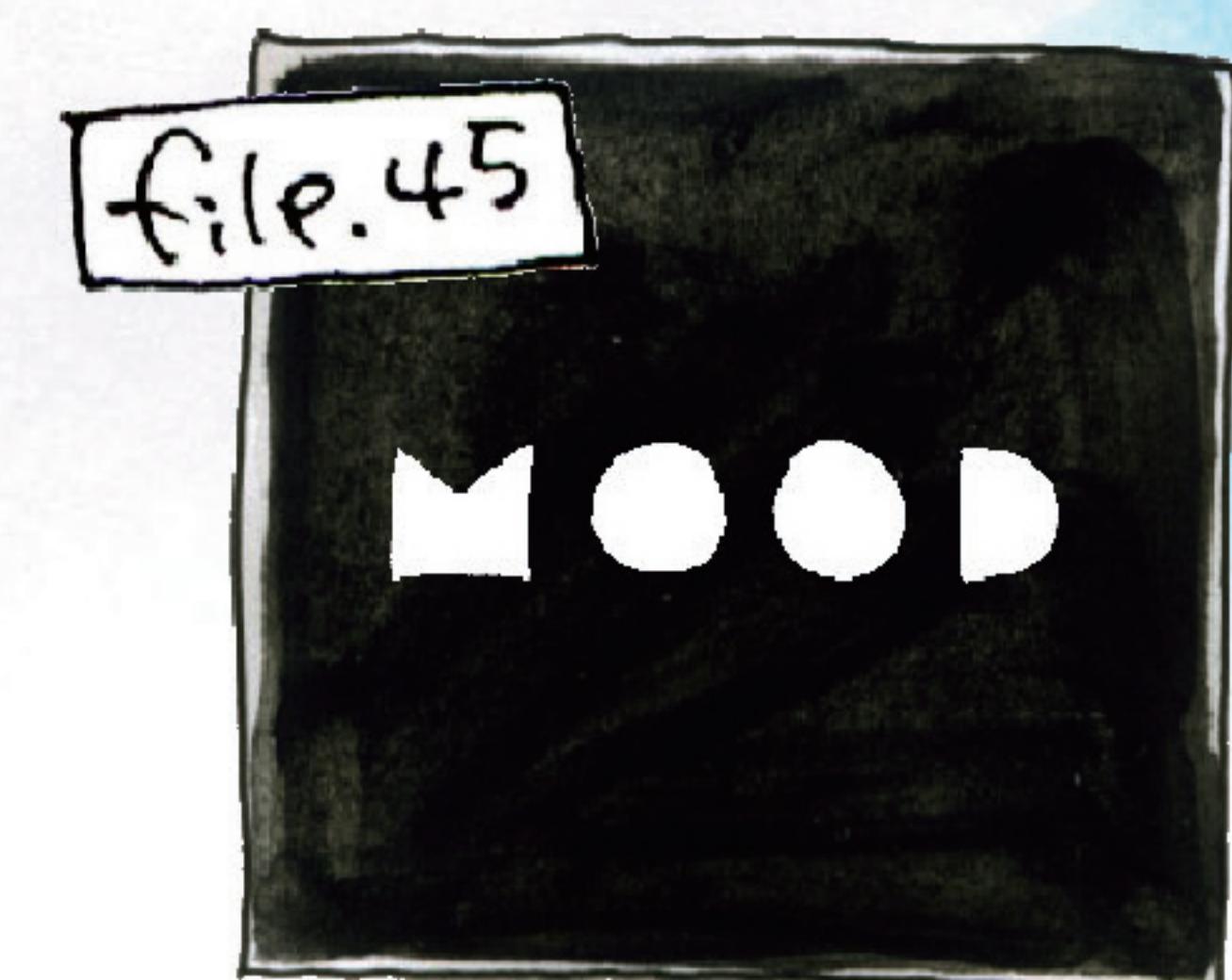


んまーいっ! 定番のラインナップが沁みる



おだち♪ボン ひふくカフェ日記

2020.3.21 sat.



file.45

MOOD



普段まつて本を読まない私ですが、珍しく読む機会に恵まれたためせっかく本を持参したくてトヨカワさんへ。3.21.わふわいパンケーキをいつたどきながら予想以上に読み書きが上手でとても良い時間過ぎました😊



今さらながら、カフェと本の相性の良さを再確認しました。スマートな見渡しに、日常的に本を愉しめる大人になれたのです。

OPEN

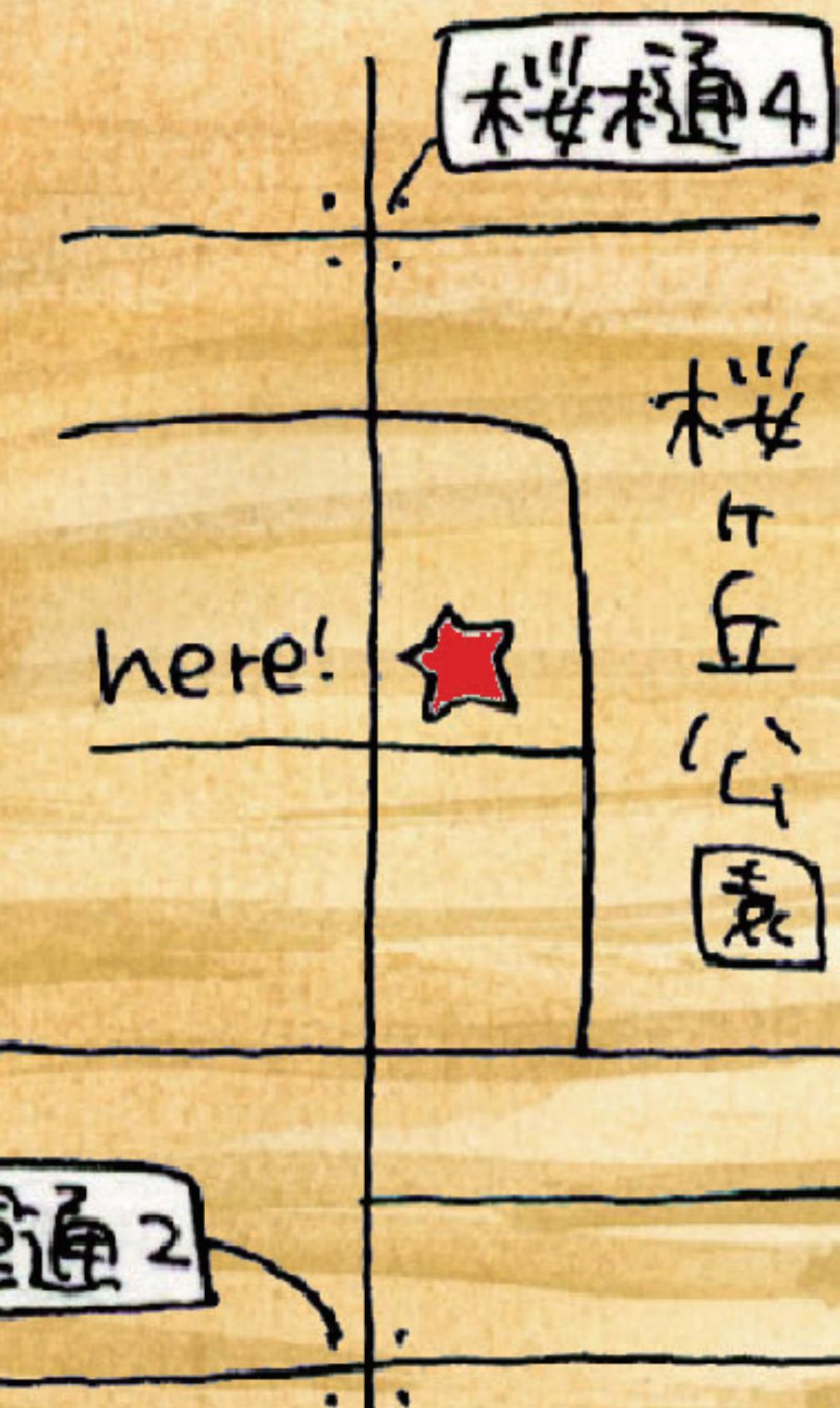
平日 11:30 - 18:00
土日 11:30 - 22:00

CLOSED 木曜

名古屋市桜ヶ丘町
70-1

0533-74-2185

ふわふわパンケーキ
チョコレートマカダミアミックス
コットセット ¥1,100



にわか編集長 コメント

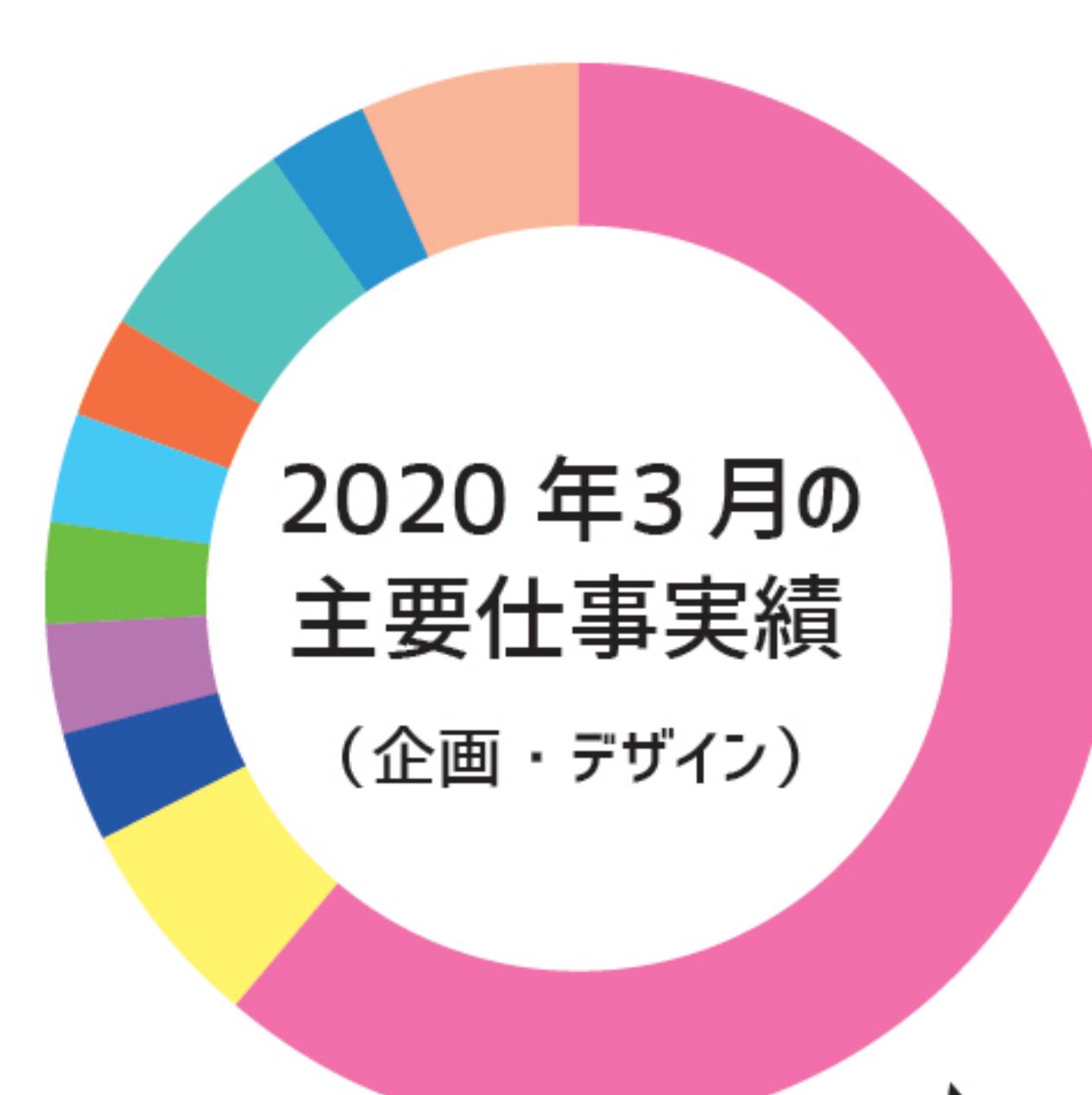
カフェと本の相性っていいですね。言われてみれば喫茶店で新聞を見たり、雑誌を読んだりする人が減ってきてるような気もするような、しないような…。週間なんとかというマンガは毎週必ず読みますが、たまには落ち着いてコーヒーでも飲みながら読書にふけるのもかもしれませんねっ！

今月の 八百万百景

あつみの春

撮影者：山本兼佑

田原の戦争遺跡に咲く桜です。近くの石碑には陸軍省所轄地の文字。渥美半島にはいくつか戦争遺跡が存在しています。戦争遺跡に咲く桜に様々な思いが巡ります。



新聞折込チラシのご依頼は
お任せください！

- チラシ
- ウェブデザイン
- DM
- イラストマップ
- 商品ラベル
- イラスト
- パンフレット
- ポスター
- 研修
- ウェブ広告

今月の にわか編集長 編集後記も持ち回り制！

明けても暮れてもコロナ関連のニュースばかりで一体どうなってしまうんだろうと心配になってしまい毎日です。先日某薬局のマスク行列に満を持して参戦。1時間以上並んだ末の戦利品は3枚入りの1袋が精一杯。残念ながら箱物を買い求めるにはもっと早く並ぶ必要があったようです。平凡でもいい、早く当たり前の普通の日常に戻って欲しい。ただそれだけです。

大河内 和幸