



2018年3月号 (vol.48)

ひぐちん通信

日口鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 携帯:090-3659-2743 代表取締役 樋口浩邦

◆笑いヨガリーダー養成講座に参加してきました!◆

こんにちは、お世話になっております。日口鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第48号をお送りいたします。よろしくお願ひします。

さて、先月号のひぐちん通信の発行者コラムで「職場に笑いを増やすため、実は“笑いヨガリーダー養成講座”なるものを、2月に社員6名に私を加えた7名で受講してくることにいたしました!」と書かせていただきましたが、実際に行ってきました。

一度、YouTubeで **笑いヨガ 高田** と検索して、動画をご覧になっていただきたいのですが、私たちが受けてきたのは「ホッホッハハハ!」の笑いヨガです。

当日、会場には30名ほど参加者がいて、その内7名が私たち。年齢層は30代から上で、40代50代の女性が多かった印象です。講師は日本笑いヨガ協会代表の高田佳子(たかだよしこ)さん。笑いヨガの理念や歴史の説明に始まり、実際に行うワーク、それから笑いヨガの効用などについてのお話もありました。

この笑いヨガ、ヨガというよりは笑いの体操という感じです。呼吸法と笑いをドッキングしたような感じで、息を吐いて吸って吐いて吸ってを繰り返していくことで、体内に新鮮な空気が入り血中酸素が増え、体がぽかぽかしてきます。また、脳にも血液がどんどん行って活性化します。さらには、大きな声を出すのでストレス発散にもなり、横隔膜も動いて内臓をほどよくマッサージ。さらには、続けていくことで(女性に嬉しい)リフトアップにも繋がります。とにかく、いいことがたくさんあるのです。

興味深いのは、この「ホッホッハハハ!」を繰り返していくと、人間の潜在意識はそれを“笑い”と錯覚し、幸せホルモンが出たり、免疫力が上がるのです。

私たちの会社では朝礼が4カ所で行われ、これまでは私が参加したところでのみ笑いヨガが行われていましたが、養成講座に7名で参加してからは全4カ所で行われるようになりました。



今回、参加した社員の評判は非常に良く、彼らと一緒に笑いヨガを社内に広めていきます。次回の養成講座は4月29日・30日に梅田にて行われます。ご興味がある方は、是非、いっしょに参加しましょう!

◆そこか情報◆

(そ・即納・こ・小口対応・か・加工) 当社の改善の取り組みをご紹介します。



①ドアノブがブロック塀に当たらないように、女子社員がミニオン図柄(^ω^)の緩衝材を貼り付けてくれました(・v・)イイネ!!

便所掃除のローテーション 第3工場

10月											
1	2	3	4	5	6	7	タム	チウ			
8	9	10	11	12	13	14	耀	ピン			
15	16	17	18	19	20	21	佐多	藤間			
22	23	24	25	26	27	28	タン	チュン			
29	30	31					宮川	タン(正)			
11月											
1	2	3	4	宮川	タン(正)						
5	6	7	8	9	10	11	武知	野上			
12	13	14	15	16	17	18	岩田	楽庵			
19	20	21	22	23	24	25	尾田	ウイ外			
26	27	28	29	30	31		タム	チウ			
12月											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					



②トイレ掃除ローテーション表を週めくりに変更しました(ﾟДﾟ)ノスゴイ



③シャッター両端の安全ポールに私の似顔絵が…。これってもしかして魔除け?(苦笑) (*≧▽≦*)



④労基署指導のもと手が入らないようにプレス金型部分を全面メッシュで囲みました(^_^)

◆発行者コラム◆

今回もまた、最後までお読みいただきどうもありがとうございます！さて、ひぐちん通信1月号で「昨年末で当社の第2工場が本社に吸収される形となり、第2工場の今後については『貸す』か『いずれまた自社で使う』か、もしくは『売却』の3つです」といったことを書かせていただきましたが、さっそく借り手が見つかりまして、2月3日から使っていただいております。近しいお客様だったのですが、本当にタイミングが良く、これもまたご縁だなあと感じました(笑)。樋口

【発行者プロフィール】

名前: 樋口浩邦(ひぐちひろくに) Eメール: hirokunister@gmail.com
 誕生日: 昭和41年3月16日 出身地: 大阪市東住吉区
 経歴: 関西大学卒業後、弊社の主要仕入先である丸一鋼販(株)に入社。
 名古屋営業所で5年間お世話になった後、当社に入社。平成13年7月に代表取締役就任し、現在にいたる。
 趣味: 映画鑑賞 モットー: 『大丈夫! なんとかなる(´▽`)/』

