



2015年6月号 (vol.15)

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

◆5日間、断食をしてみました◆

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15号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、5月3日から7日までの5日間、嫁さんと断食をしておりました。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、いま健康法のひとつとして断食(ファスティング)が流行っています。そして、嫁がそのファスティングのセミナーで話を聞いたのをきっかけに、私もいっしょになって連休中にファスティングをしてみました。

断食と言っても完全に食を断ってしまうのではなく、そのセミナーで紹介された酵素ドリンクと、それからスティック状の特別なゼリーを摂取しながら過ごします。

ファスティング3日目と4日目、妻は用事があって実家に帰っていましたので、私は3日目にゴルフ、4日目に映画を観に行きました。映画は1日に3本観ました。これがホントの映画三昧(笑)。ちなみに、その中でとくに良かったのは「ローマの休日」です。是非、皆さんにも観て頂きたいです。

今回、私は初めてのファスティングでしたが、酵素ドリンクとゼリーだけで、意外と普通に過ごすことができました。ただ、4日目に酵素ドリンクとゼリーを家に忘れて映画鑑賞に出かけてしまい、そのときはさすがに燃料切れをおこし、フラフラになってしまい、家に帰ってドリンクとゼリーを摂取したところで、またすぐに元気になりました。やっぱり水だけでは人間の体はどうにもならないんだなあ、体は栄養を必要としているんだなあと身をもって感じました。

そして、ファスティング5日目終了し、これだったらまだまだできるなあ、ここでやめるのはもったいないなあ、1週間でも10日でもやっていけそうだなあと思ったのですが、いかんせんこのファスティング用の酵素ドリンクとゼリーが高い！



5日間2人で実施し、ドリンクとゼリーだけでなんと8万円！1人1日8千円、5日分で4万円です。4万円もあつたら、おいしいものが食べられるのになあ、こんなコストを掛けて何日も断食をする人って、はたしているんだろうかと、思わずにはいられませんでした…。

◆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角パイプ50x
25x1.6の引き
合いをお待ちし
ております。



②トラック全車に
無線機を設置、本社
にある無線機と各車
無線機同士の迅速
な連絡対応が可能
に！GPS機能付き
なので、全車の位置
情報が丸見え(笑)。



③社内のアング
ルベンダーでリン
グ曲げ加工しまし
た。お引き合い、
よろしく願い致
します。



④お陰さまで鋸断
事業も徐々に軌道に
乗ってきました。
写真は新規導入した
キャドとプリンターで
す。印刷誤差が出な
いため、歯車も精密
鋸断できます。

◆発行者コラム◆

今回もまた最後までお読みいただき、どうも有り難うございました。ひぐちん通信第15号はいかがでしたでしょうか？さて、先日、労基署が来ました。1回目は突然来て、そのとき私が不在だったため、次いついつ来ますので、そのときまでに社員の給与明細や残業報告書他、いろんな書類を準備してくださいとのこと。結果、残業を減らしてくださいという改善命令が。残業は繁忙期に一部の部署がどうしても多くなってしまうことはわかっていましたので、これからは一人二役、三役とできるようにスキルアップしていくことが残業を減らすためにも必要だなあと考えています。樋口

【発行者プロフィール】

名前: 樋口浩邦(ひぐちひろくに)

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月に代表取締役役に就任し、現在にいたる。

趣味: ゴルフ・映画鑑賞 モットー: 『大丈夫！なんとかなる(´▽`)』

