

組合からの“発信”

今回は、浦本雅史 副理事長(浦本木材(株) 代表取締役社長)からのメッセージです。

「私の健康法」

組合広報誌「あたらしき大地」に副理事長からのメッセージと、事務局から原稿依頼があって、『はたして何を書こうか?』とずいぶん思案しましたが、「テーマはなんでもいい」ということなので、日頃私が心がけている健康法を少し紹介することにいたします。

私も、六十路を越え心身ともに寄る年波を感じ、誰もが健康で若々しくいたいと切望する年代になりましたが、常に笑顔で楽しくいられることを何よりも心がけています。

そのためには、自分の生活や会社経営をしていく中で様々な事に直面しても…

「顔色をかえない」

「何でも受け入れて前向きに捉える」

また自分の余暇には

「休日でもできる限り外に出て歩く」

「毎日、自分の好きな歌を大きな声で歌う」

「老若男女問わず、いろんな世代の人とふれあう時間をもつ」

「常に人に見られていると意識する」

「趣味をもち精一杯楽しむ」

…ということを心がけています。

私の趣味に関しては、生粋の関西人なので、「お笑い」の世界がとても好きで落語や漫才の観劇をはじめ、好きな歌手のコンサート会場や映画館にもよく足を運びます。(庶民的なものばかりですが)

このような時間をとることが自分自身の中でとても重要で、身体から良いエキスがでてリフレッシュできているように感じています。

『気楽やなあ』と言われそうですが、厳しい時に厳しい顔をする余計にマイナス方向に進むような気がします。こんな時こそ、明るく笑顔で楽しくいられるよう、自分にとって良いと思えることは、何でもいので今すぐ始めることが大事と思っています。

私は、父親を早くに亡くした経験があり「家族にとって、会社にとって」健康でいることがどれほど大切であるかを痛いほど感じてきました。

身体の管理でいえば、自分にあった体重を保つことをはじめ、食事では野菜を多く採ることなどに気をつけていますが、何よりも先に挙げたことを約30年間続けていることが、現在の自分に繋がっていると思います。

これからも、「家族のため」「会社のため」「組合役員として」元気で楽しくいられるよう、この考え方を「私の健康法」として続けていくつもりです。



浦本雅史

- 組合からの“発信”……………P1
- 組合からの情報発信基地……………P2~4
- 組合員企業の紹介……………P5~6
- 木のある暮らし……………P7

- こだわりスポット・みはらトピックス……………P8
- 毎日の健康な暮らし……………P9
- コラム 和太鼓との出会い……………P10

1 組合からの報告

第3回親睦ボウリング大会の実施 7月4日(日)

「福利厚生・親睦委員会」主催による、組合員企業の全従業員を対象にした事業として、『親睦ボウリング大会』を今年度も大阪市内のサンボウルに於いて、18社102名が参加し盛大に実施した。

3回目となる今回も昨年と同様に、4名一組のチーム戦で熱戦を繰り広げ、(株)紅中(石田さん、栄楽さん、田中さん、原田さん)のチームが2ゲームのトータルスコア1160で優勝した。また、ベストスコア賞として、女性の部、(株)カベキチの小原さんがトータル248、男性の部、高島屋スペースクリエイツ(株)の遠矢さんがトータル361のスコアでそれぞれ賞を獲得した。

ゲーム終了後は、「ニューミュンヘン」に場所を移して表彰式及び親睦会を開催し、和気あいあいとした雰囲気の中、参加者はそれぞれに互いの健闘を称えあった。



▲優勝チームの皆さん

▲ベストスコアのお二人



▲参加者の皆さん

地球交響曲「ガイアシンフォニー」第7番上映会の実施 7月11日(日)

龍村仁監督制作の地球交響曲「ガイアシンフォニー」第7番の上映会を午前と午後の2部制により実施した。(参加者延べ202名)

前作から3年を経て制作された第7番は、「全ての生命が清く健やかに生きるために」をテーマにした作品で、参加者はそれぞれに「ガイア」の世界に魅了されていた。



集団健康診断の実施 8月24日(火)~26日(木)

「福利厚生・親睦委員会」主催による集団健康診断を木青会館において実施した。(受診者615名)

CONTENTS

(株)オートシステム

タイヤ・ホイール専門店

国産・輸入・多種取り扱い。
安心してご購入いただけます。

〒587-0042 堺市美原区木材通2-1-39
TEL.072-363-0772

旬字料理 扇

- 会席料理
- 河豚料理
- 鍋料理
- 仕出し料理
- お弁当

営業時間
AM 11:30~PM 2:00
PM 5:00~PM 9:00

定休日 月曜

各種コースをご用意できます。
時間・曜日・ご予算等お気軽にご相談ください。



〒587-0002 堺市美原区黒山104 072-362-0880