

コスモ通信

2015年
2月号



社長挨拶



代表取締役
加藤 章

冬にもウォーキングを週一のペースで行いました。雪が降る日や、かじかむ日も朝に歩くのは爽快な気分です。

そのせいか体温が0.6℃程度上昇し、脈拍数も落ちてきました。歩くことが心臓や健康に良いと、実感できました。

老化は「身体の乾燥」との本があり、ニンジンリンゴジュースや生姜紅茶などを試してみましたがなかなか良く、体重ダウンにも成功しました。

また、「添加物」の危険性も言われ、食品にはとても多くのものが添加されており、身体を蝕むようです。

母が初期の認知症になったことであるといくと本を読むと、従来の栄養学が根底から変化しているのを感じます。

脂肪やコレステロールでなく、糖質を制限しないと全てに悪影響すること。

私も自分がどうなるか興味がありますので、チャレンジしてみます。経過報告を次回に致しますので、お楽しみに!!

懇親会



二月二十日（金）、七日町のセブンプラザ隣にある「こちら（海漁業部）」で寒鰯会を開催しました。

このお店は新鮮活魚がウリで、メニューは「お刺身盛り合わせ」「鱈きく鍋」「活鰯姿盛り」「エビの天ぷら」「銀鱈カマ煮つけ」「イカ・エビ・中トロ寿司」と魚尽くし。量も十分で、身体は満腹、心も満足となりました。



鱈きく鍋

私は人生で初めて、鱈きく鍋と活鰯姿盛りを食べました。

白子は、雲腸（くもわた）、雲子（くもこ）、菊子（きくこ）とも言い、鍋でも焼いても天ぷらでも美味しいそうです。鱈きくについて例え話も出て、皆爆笑となり、とても楽しい懇親会となりました。

おすすめの1冊



活鰯姿盛り

「自分では、仕事の基本はできている!」と思っているのに、なかなか成果が出ない!と悩み、葛藤している人必見!

著者や成功者の経験に基づき、仕事をする上で最も大切なことを、七三項目にまとめています。

実践!仕事のルール



著 浜口直太

著者の浜口直太さんは国際経営コンサルタントになろうと渡米し、仕事をしながら勉強を積み重ね、夢を実現した人です。この本で、仕事のルールを見直して、成果につなげてみてはいかがでしょうか。

インフルエンザ対策

インフルエンザは、くしゃみや咳による「飛沫感染」と、ドアノブや蛇口などからウイルスが手や口に付着する、「接触感染」が原因で広まります。

【対策方法】

- ①予防接種
流行本格化前の、十二月上旬まで接種するとよい。
- ②正しい手洗いをこまめに
帰宅後や食事前、トイレ後など、こまめに手を洗う。
- ③咳エチケットを守る
人から顔をそらす、口と鼻をティッシュなどで覆う、マスクを着用する。
- ④水分補給と加湿器利用
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため、適切な水分補給を。

耳で聞くより心で聴こう

相手の話を、まっすぐそのまま心を開いて聴くときに、相手の心も、さらに開かれる。

(社)倫理研究所
標語カレンダー より

社員トピックス



技術部
結城 政美

今年の冬は、山形市内での雪の量は少ないと感じますが、私の出身尾花沢では例年通り、一度に降る量が多く、その後の雪かきが大変です。

尾花沢の累積降雪量は平年値696センチに対し、今年777センチと平年よりも多く、平年比は県内トップ5に入っているそうです。

暦の上では春を迎えておりますが、まだまだ雪は降るものと考え、気を引き締めて参ります。

編集後記



業務部
西野 未雪

今冬はインフルエンザに感染した友人が2人おり、身近な人がかかると、その威力を実感します。

予防接種をしたからと安心して、毎日の手洗い・うがいを面倒と思わず、こまめに行うことが大事ですね。