

# 宮作便り 第14号

平成 17 年 9 月 30 日発行

DNA

社長 宮本慶太

夏が終わり秋めいて来る、この時期に岩沢さんから原稿依頼がきます。今年は話題が乏しく、悩んでいる。そこで、他人には余り関係がないと思うが、個人的に悩み、そして9月からチャレンジをしている事があるので、申し訳ないがそれについて書かせていただく事にした。

その悩みとは、40歳以上の人によくある皮下脂肪、内臓脂肪である。腹が出てきて、妻や子供に嫌味を言われたり、階段を上ると息が切れたりするぐらいなら悩みはしない。生活習慣病の疑いや爪先に軽い痛みを感じたり、友人が心臓の関係で入院し、その体験談などを聞くと心配になる。年々不安が大きくなる。そこで、何度もチャレンジして失敗したダイエットに、こりずにまたチャレンジすることにした。

今回は、DNAダイエット法である。脂肪のつき方は、個人によって違うらしい。違いはDNAの中にあるそうで、私は、『りんご型』だと言う。日本人男性に多いタイプだそうだ。解決法は、炭水化物と糖質を減らす事。そこで、大好きなビールを、プリン体99%OFF、糖質60%OFFと言う発泡酒に変え、量を減らし、休肝日を増やす。また、炭水化物(ご飯など)を減らすために、こんにゃく、豆腐を多くとる。豆腐はいいが、こんにゃくは、満腹感はあるが美味しくはない。そこで、料理法をいろいろ考える。糸こんにゃくを、ラーメンや、そばに見立て、わかめ、シナチク、山菜、その他いろいろと、トッピングして食べる。かなり無理はあるが我慢、我慢。美味しく食べる方法を知っている方、メールをください。

何と言っても、健康が一番。食事と運動をバランス良く行ない、来年の原稿には、体脂肪率を20%切りましたと、報告したいものです。

## 僕の楽しみ

村上給油所 今野勝人

僕は仲間とバレーボールをしています。僕を含めみんな経験者ではありませんがホント楽しんでやっています。週に一回しかありませんので、楽しみで楽しみで仕方ありません。きつと他のみんなもそう思ってくれてははず……。

今はチーム名やチームユニフォームなどみんな考えています。そういったコトも楽しくて楽しくて、つい顔がニヤけてしまう僕がいます。

やっぱり何か **楽しみ** というものがないと、仕事にも張り合いがないですし人生自体楽しく過ごせないのではないのでしょうか。

僕は何をするにも **楽しく** がモットーですので……。

これからも先も

**楽しく** 笑って過ご

せていけたらいいなと思っ  
ています



## 夢

サービス課 三野原政信

我が家のもうすぐ四歳になる息子は騎手になるのが夢だ。

毎日競馬のビデオを見ながら、ヘルメットをかぶり騎手用のゴーグルをしてムチを持ち、おばあちやんから誕生日にプレゼントしても



らった木馬に騎乗し、日々イメージトレーニングをしている。最後は一着になってインタビューに答える練習までしている。

休みの日は、ゲームセンターにある騎手バーチャルゲームに連れて行くようせがまれる。親馬鹿かもしれないが、ゲームの馬に騎乗している息子の格好はなかなか様になっている。

小学校二年生の娘は医者になりたいと言っていて、勉強を日々励んで、結構世話好きの子なので、患者さんに好かれるお医者さんになってくれると思う。

将来、子供達の夢が叶うよう親としてお手伝いしながら、この子供達の夢が叶うことが私の夢である。

二人の将来が楽しみだ。

## 自分の愛車

国道給油所 近孝史

周りからは止められたけれど私は、十二月からスズキのアルトワーカーズと言う車に乗っています。

「軽のMTに乗りたいなあ」と言う気持ちで車を探していました。その時に見かけた車がどうしても頭から離れなくなり、翌日には契約し、周りからは「やばいよそれ」「古すぎだよ」等色々言われました。けどそんなことお構いなしです。

もともと中古な上、距離もずいぶん走っていたので「できるだけ自分で整備していい感じにしよう」と思っていたのですが、いざやろうとしても何を



していいやら……

そんな時は職場の先輩に教えてもらい、こつこつと仕上げて行っているのですが……

毎月×2、財布からは羽が生えてくるかのごとくお札が。

けど今までにはなかった感覚で、本当にいい感じです。もっと大事に仕上げても走っても見た目も「すごいなあ」と言われるくらいに行きたいです。

僕にクルマいじりの楽しさと目標を与えてくれた職場の先輩にはとても感謝です。これからも仕事とクルマいじりに日々頑張っていきたいです。

## 新入社員紹介

部所、氏名、年齢の順です。

正社員になって

入社してから早いもので、もう5カ月が経ちました。色んなことが勉強

## 建材部 八藤後洋樹 19歳



になった5カ月であり、新しい環境にもなり苦労し、楽しい5カ月でもありました。

この宮作という会社は入社する前はガソリンスタンドが宮作

ということだけで、父の友人に話を聞くまで他の部所の事は全く知りませんでした。配達員の求人募集を目にして、自分は車を運転することが好きだったので自分に合っているような仕事だと思い、ぜひやってみたいと思ったのが入社の一歩かけです。

入社後、全てが初めてばかりの仕事内容の中で色々な苦労がありましたが、やはり一番大変だったのが配達物の重さでした。もともと力が人よりなく、前の会社も力仕事ではなかったもので、初めの一カ月は毎日疲れ、筋肉痛になることも結構ありました。先輩達からは慣れ

## 編集後記

ばラクだよと言われましたが、やはり何事も慣れるまでは時間がかかります。あと、配達区域の地理や商品の名前を覚えるまで時間がかかりました。ですが慣れというのも怖いものです。慣れてくると気のゆるみから些細なミスをしてしまい先輩方に色々迷惑をかけてしまいました。一つ一つ確実にやろうと思います。

先輩方の存在は一番大きく、わからないところは細かく教えて下さり、時には面白く間違っているところは怒ってくれます。おかげで少しずつですが自分は成長していると思います。本当にいい先輩方だと思います。感謝しています。

まさまだわからない事が沢山あり、また先輩方から学ぶ事は多いと思います。これからも自分なりに努力し、困難を乗り越えて成長し、会社の役に立つ人間になりたいと思っています。こんな自分ですがこれからもよろしく願います。

朝晩の寒さに秋を感じ特別暑かった夏もやっと終わりです。宮作だよりも四年目。社員からの原稿も次号で全社員掲載することになります。色々な内容があり興味深く読ませていただき、確実に初版よりレベルも向上してきていると思っています。

社内報が続くかぎり皆様に原稿を書いてもらいますのでよろしくお願い致します。次号は専務・太田部長・中山友晴さんに原稿お願い致します。



総務経理 岩澤栄子