

宮作便り 第15号

平成 17 年 12 月 30 日 発行

やめてみつか

(止めて3日!?)

専務 大滝久夫

やめてみようか! 八月二十

八日(日)主催の近郷中学バス
ケ大会を終え新潟アルビレツ
クス(サッカー)は、アルビレツ

クス新潟) 県北後援会

総会に出席。日本初の
プロバスケットボール
グ参加の話しで盛り
上がりつついついコッ
プに、御猪口に、グラ

スが催促するが如く
手を差し伸べ一気に
胃の中へ……。言わ
ずと知れず翌日は・

もったいなかったが
粘膜まで体外放出。安
堵感の一服と思いいラ

イターで火を……。ウツッこれ
は体外放出を助長……。ダメだ。

ついでに此の儘 やめてみつ

か と思いい先回の 止めて3

日 を返上しようかと思いい続

くつづく止めて120
日になります。

初めの1ヶ月位は、禁
煙補助ガムの力を借り
ましたが、今では時々ス
タンダードのガムを噛
む位で禁煙が継続中
です。禁煙1日目の起床後

すぐ、3日目、1週間、1ヶ月、
その間の悪友、親友の飲み会
の勧誘、美味しそうに吸い顔に
向けて吐き出す、でも誘われず
今日に至っています。

この間、夢を3回見ました。
美味しそうに吸っていたと同
時に何で今まで頑張ってきた
のに吸ったんだと言う後悔の
念。夢だった。まだ本物でなく
何時でも戻れる、戻されるよう
に思うが此の儘頑張ってみよ

う。今まで、よくも何の気も他
人の迷惑も考えずスパスパ・
スパスパ・衣類、髪の毛、身
体に染み付いた臭いを今では
顔を顰める。でも随分と身勝手



で自分本位。

医療経済研究機構
の発表によると喫煙
による経済損失は、
年間7兆3000億
円(喫煙者の医療費
12,900億円、
間接喫煙者の医療費

146億円、逸失される労働力
の損失5800億円、火災
による損失2200億円)来
年7月から増税になります。百
害あつて一利なし 無理なく
無理せず禁煙にチャレンジシ
て見たらみんな喜びますヨ。健
康な身体が資本です。1日40、
50本、飲み会時60、80本 34
年間実績の弁。
ちなみに当社の禁煙率は四十
四、五パーセントです。

“来年こそは”

建材部長 太田保雄

年の瀬を迎えあわただしい
毎日ですが、毎日こそ苦勞様です。

さて、皆さんにとって今年は
どんな年だったでしょうか。

私は正月に、今年は健康に気を
つけ大した病気をせずに一年
間乗り切ろうという目標を掲
げました。

しかし、実際には冬にはイン
フルエンザにかかり一週間休
みをもらい、春には痛風が出て
痛みで大変な目に合い、夏には
腰痛で病院通いと、散々な一年
でした。

今年ほど健康のありがたみを
感じた年はありませんでした。
たばこもやめ、晩酌も回数を減
らし体に気をつけているつも
りなのですが……。十一月の健康診断以来、建材部
ではチョットした健康ブーム
(?)です。

君は禁煙をはじめ、もう完
全にやめられそうとかか。

君は健康診断の数値が気にな
り、晩酌を減らしたとかか。

さんは青汁を飲み始めたとかか。

e t c . . . 体に気をつかうことは大変良いことで、それだけでも健康診断の意義があったのではないかと思えます。

来年は戌年。私はチヨット犬ががてな戌年、年男です。来年こそは大した病気をせず、一年間乗り切って行きたいと思えます。

“何をやるにも健康であればこそ”

皆さんも良い年を迎えてください。

「今楽しい事とがんばりたい事」

村上給油所 中山友晴

僕は毎週月曜日と金曜日に北線スタンドの若い人と黒川の人達でバレーボールをしています。

月曜日は黒川の体育館に集まり、黒川のママさんバレーの人達と一緒に半コートを使わせてもらい練習をし、金曜日は

村上小学校の体育館で練習しています。

まだ練習を始めて半年ちょっと経ったぐらいなのでまだまだ初心者です。春にある村上市民バレーボール大会に向けて、もつとうまくなり大会の試合で一勝できるようにがんばって、楽しくチームの人達とバレーをしていきたいです。

バレーボールの事だけでなく、仕事も今まで以上に売り上げを増やせるようにがんばって行きたいです。

健康でありたい

建材部 富樫礼子

年の瀬を迎え、皆様忙しい毎日をお過ごしのことと思います。

去年の十一月から主人が単身赴任の為、両親の力を借り嬉しい一年を送って来ましたが、家族そろって病気ケガ無く健康に過ごせた事にまず感謝したいと思います。

これまで様々な事に出会って来ましたが、その度に健康のありがたさを実感します。

私も十月に行なった健康診断で異常が認められ、結果が届くなり心配で再検査に行つて来ました。幸い異常無く一安心しました。

宮作に入社して十二年、この会社で休みを頂き出産した娘も、よつやく来春中学生と小学六年になります。まだまだ手が掛かる子供の為にも、本当に健康を第一に考えて行きたいです。

今年も残すところわずかとなりました。皆様も体に気を付けて良い年をお迎え下さい。

編集後記

何十年来の豪雪となり、お正月に雪のある年も近年では珍しいです。我が家ももう少し降り積もれば雪下ろしをしなければなりません。小千谷の方で

は雪掘りと言つそうですが、雪の量が違うんですね。

今回は健康についての原稿が多く、また健診結果にも皆様に関心を持ち始め、体に気を使う。来年の健診が待ちどしいのではないのでしょうか？

来年も皆様にとって良い年でありませう様お祈り申し上げます。

次号は監査役・石油部長・佐野所長・設備部長に原稿お願い致します。

総務経理 岩澤栄子

