

お知らせ掲示板

弊社自慢のアクリルグロブ！その技術を駆使し、試作中のテラリウム♪今はハロウィーンバージョンです★是非一度見に来てくださいね！！



第119号は、11月20日発行です。



担当 鷹箸

8月にトレーニー(筋トレをする人)デビューした鷹箸です。皆様、PFCバランスをご存知でしょうか。食事からとれる栄養素を3つのカテゴリーに分類されたものを指し、それぞれの意味はP(タンパク質)、F(脂質)、C(炭水化物)となります。PFCには黄金比なるものがあり、4:2:4のバランスでカロリーをコントロールすると、最も効率が良いそうです。

開始2ヶ月ですが、体重6kg減、体脂肪4%減となり、結果が数値として見えると楽しくなってきました。まだまだ理想の体型は程遠いですが、「継続は力なり」の精神で頑張ります！

トレーニング



担当 長谷川 雄大

企業の目的は「社員が幸せになること」。それを当たり前のように実践している同社のスローガンに改めて考えさせられる有意義な視察でした。

伊那食品工業の視察に行ってきました。驚かされたのは、社員の意識の高さです。例えば、車の出社時に渋滞して近隣住民に迷惑をかけないよう左折で駐車場に入るルートで出勤しています、と規則でもないのに全員が当たり前のように発言していました。そしてタクシーでさえも当たり前のように左折で駐車場に入っていく、一つの企業文化が、自然に街の文化にまで影響を及ぼしていることに感銘を受けました。それ以上に驚いたことが「ルールが非常に少ない」ことです。「いい会社を作る為に自らが考えて行動する」という企業理念が浸透している為ルールを作る必要がないと教えられました。



いい会社を作りましょう



はせがわ小江戸通信



平成三十年  
第一一八号

まちと現場を明るく照らす

発行: (株)長谷川製作所

TEL 049-233-1021

www.e-hasegawa.co.jp

離島の旅

旅好きな私は、北の離島「礼文島・利尻島」を巡る旅に行ってきました。

色とりどりのお花が咲く6月から10月が観光シーズンと言われ、11月に入ると雪景色へと一変します。印象深いのは礼文島の「澄海岬」。中島みゆきさんの楽曲PVが撮影された場所として有名です。真つ青な海と地平線を見ていると、なんだか心が洗われるような気がします。

みなさまにもきれいな海をおすすめ分け♪

担当 石黒



運動会

娘の運動会がありました。今年で二年目なので、人見知りもせずに楽しい運動会になるとおもいきや、まさかスタートの行進から大泣き！練習の段階では先生から楽しそうにしていたと聞いていたので非常に驚きました。

クラス競技を目の前にしても大泣きし続けていたので、堪らず私が娘の所に行くのと、ざーっと「パーパーパー」と泣いていたそうです。最後の親子競技の時には笑顔になってくれたので一安心。

去年とは違った思い出が出来て、順調にパバツ子に育ってくれていると感じた運動会でした(笑)

担当 大波



「時の流れ」



十一月は娘の誕生月です。

十五歳になりますが、一緒に原宿に行ったり、コンサートに行ったりと友達のように仲良くしています。ですが、最近息子が初めて、数ヶ月家を空けたこともあり「この子達とあと何年一緒に居られるのかなあ」とふと考えてしまいました。

子供の成長はあっという間です。残された時間という、大げさですが、お子さんがいらっしやる方はお子さんとの、又は親御さんとの限られた大切な時間を大事に過ごしてください。

担当 竹田

