

# 団地だより

三島沢地工業団地協同組合

2019  
9月発行  
第44号



春吉富士

## 明治食品工業株式会社 (静岡県)

春の吉き日を願ってデザインされた富士の箱を開くと、パツと鮮やかな富士山型の羊羹が現れます。味は、小豆・青柚子・ニューサマーオレンジ・桜葉・枇杷・塩のバラエティに富んだ6種類。味も見た目も楽しめる商品です。

春吉富士は食の安全に配慮したこだわりの厳選素材で丁寧に仕上げ、味はもちろん見た目にもこだわった訴求力の高い商品となっており、商標登録も行いました。

また「おみやげグランプリ2019」に応募し、審査の結果フードリンク部門(応募数304商品)より【準グランプリ】を受賞！その他にもフランスパリのレセプションパーティーでも高い評価をいただきました。

インバウンド向けの活動にも力を入れております。パリジェンヌも興味深々。味の評価はトレビアーン！！



## 明治食品工業(株) 塩部行宏専務

弊社も今年で創業70年となりました。

最近のヒット商品としては、弊社の創業者である山口春吉(はるきち)の名前をとり、『春吉富士』と名付けた新しい富士山羊羹を2017年に開発。新規ブランドとして、食にこだわり楽しむ30~40代の女性層をメインターゲットとして販売を開始しました。



審査員長: 吉村作治(東日本国際大学学長、早稲田大学名誉教授)  
受賞者: 生亀哲也(弊社工場長)

## ずいそう 随想

「随想」は団地内役員の方々などに、自由投稿で順にお願いしています。

## この秋から始める健康的な生活

# 筋トレ始めてみよう！



100歳まで生きられることが当たり前となりつつある一方で、健康づくりにほとんど関心のない人が全体の7割を占めるそうです。健康づくりに関心をもって取り組んでいる人とそうでない人とは、生活習慣病や認知症、サルコペニアなどになる確率が違うことが明らかになっています。

### サルコペニアとは

【サルコ】=筋肉 【ペニア】=減少 筋肉が減ってきてそれに伴い筋力や歩くための機能が低下すること。筋肉減少症のこと。

筋肉は40代以降に年に1%ずつ減っていきます。サルコペニアにならないためには早いうちから筋トレなどで筋肉をつけることが大切です。若い時と体重が変わらないので大丈夫だと思っていれば、筋肉が落ちている分脂肪が増え、筋肉が落ちていることに気がついていないこともあります。

また、筋肉をつけるためには食事も大事です。筋肉をつけるために特に大切なのはたんぱく質を多く摂ることで、たんぱく質が多く含まれる食品は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などです。そして実は20代より70代の方がたんぱく質を多く取る必要があります。



タンパク質

普段からウォーキングや散歩を心がけて生活の中に運動を習慣化されている方も多いと思いますが、加えて筋力を鍛えるトレーニングをすると、サルコペニアになることを防ぎます。

### こんなことはありませんか？

- ・最近よくつまづきようになった
- ・歩く速度が遅くなった
- ・歩幅が狭くなった
- ・姿勢が悪くなったと言われる

サルコペニアが  
始まっているかも  
しれません！

## 簡単筋トレ 毎日10回を目安に

### 太ももの筋トレ

- ①両手を広げ、両足を肩幅に開きます。
- ②ゆっくり4秒かけてお尻を後ろに突き出すように足を曲げます。  
※膝を痛めるのでつま先より膝が前に出ないように注意。
- ③4秒かけてゆっくり戻します。  
10回続けて行います。



### 腕の筋トレ 腕立て伏せ

- ①手を肩幅に広げ腕立て伏せの姿勢をとります。
- ②ゆっくり4秒かけて腕を曲げます。
- ③4秒かけて体を押し上げ元に戻します。  
※きつい場合は、高さのある机のへりで行うこともできます。  
10回続けて行います。



## ◆ ひろば ◆ 俳句

相生を佳きものとして良夜かな  
名月や心の隅を照らされて  
木漏れ日やそこに小さき帰りに花  
脚に来る寄る年波や蝉しぐれ  
夏休みねえねえお母さん子の右手  
減らず口たたく女の半夏生  
ひろばへの投稿ありがとうございました。  
※俳句・その他 投稿をお待ちしています

(なかしましん  
昭立電気工業株)

## 10月1日より郵便料金が一部変わります



組合では下の切手・印紙を販売しています  
一枚からご利用いただけます  
(シール切手は10枚単位)

切手: 2円・10円・84円・84円シール(10枚単位)・94円・100円  
120円・140円・210円・320円・500円

印紙: 200円・400円・500円・600円・1000円・2000円・4000円  
5000円・6000円・1万円・2万円・4万円・6万円

## ちょっと面白い数学の話。「モンティ・ホール問題」

挑戦者の前に三つのドアがあります。

一つのドアの向こう側には、高級車が一台と、二つのドアの向こう側にはヤギがいます。ただし、どのドアの向こうに車もしくはヤギがあるかは挑戦者には分かりません。司会者のホール氏は知っています。

挑戦者はこのドアの中から一つを選んで、それが車の場合にだけその車を手に入れることができます。

まず、挑戦者は何の情報も与えられずに、一つのドアを選びます。挑戦者がドアを選んだら、司会のホール氏は残り二つのドアからヤギのドア(ハズレ)を選んで開けてみせます。

※必ず、ハズレを開けます。

これでハズレのドアは一つ開かれたので、車のドア(当たり)は今挑戦者が選んでいるドアか、残りの一つのドアということになります。

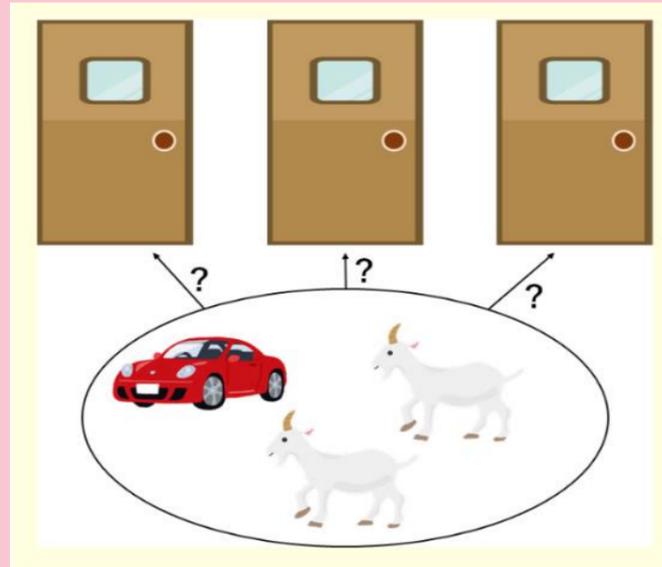
ここで、ホール氏は挑戦者に、「今選んでいるドアをもう一つのドアに変えますか？それとも、今のドアのままよいですか？」と最後の質問をします。

さて、車を手に入れるためには、挑戦者のあなたはドアを変えたほうがよいでしょうか？それとも変えなくてもよいでしょうか？

正解は「ドアを変えた方がよい」です。なぜなら「ドアを変えない場合は当たる確率が1/3なのに対してドアを変えると2/3になり、確率が2倍になるから」です。

直感的に分かる人には分かってしましますが、普通の人にも分かるほど問題が単純なのに、数学者でも間違ってしまうという不思議で面白い問題です。

詳しい解説は「モンティ・ホール問題」で検索してみてください。



## 「健康経営」に取り組みませんか？



### 健康経営とは？

従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を積極的に図ることで従業員の健康の維持・増進と事業所の生産性向上を目指す経営手法です。

企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に離職率の低下や業績向上につながるなど、メリットが多いです。

### 健康経営のメリット

- ◎生産性の向上
- ◎負担軽減
- ◎イメージアップ
- ◎リスクマネジメント

三島市と三島商工会議所は、3年前より市内の企業や事業所を対象に従業員の健康管理をサポートする「健康経営支援事業」を実施しています。

取組の背景には、少子高齢化による労働人口の減少や生活習慣病・メンタルヘルス不調者の増加による医療費の増大、外部環境の変化による経営の合理化等があります。

「健康経営支援事業」では企業の総務部門担当者へのヒヤリングや生活習慣病検診データ等を分析し、自社に即した健康改善プログラムを作成し提案しています。

### 提案の例

- 運動不足者が多い場合  
ウォーキングの推進、運動、筋トレセミナーの開催、階段の利用促進など
- 喫煙者が多い場合  
禁煙セミナーの開催、分煙実施のための情報提供など
- 従業員の健康状態が分からない場合  
体力テスト、体脂肪測定、血圧測定、骨密度測定等の健康度測定の実施、従業員への健康づくり情報の配信など
- その他  
ウォーキング(王者)測歩選手権など  
遊びこころを取り入れた健康づくりにも活用できます。

また、三島市と㈱タニタが協働で行う「みしまタニタ健康くらぶ」では、タニタの健康づくりノウハウを生かし、タニタの「はかる」から始まる健康づくりを実践しています。  
(年会費初年度3500円歩数計付き、2年目以降2000円)

拠点にある体組成計で身体の変化を測定し、パソコンやスマートフォンでデータをもとに体の変化をチェックすることもできます。

### 三島市 「はかる」から始まる健康づくり



会員になると割引等特典も受けられます。歩くだけでポイントが貯まり、貯まったポイントでタニタ監修メニューの食事ができる、次年度の会費に充当できるなど健康的でお得な特典がいっぱいあります。

みしまタニタ健康くらぶでは、個人会員はもちろん、事業所等の健康経営支援もある「法人・団体会員」も受付中です。

## 令和元年10月～令和2年3月 講習予定

区分/時間/定員	時期/金額	講習名/主催/講師	概要
安全衛生 7H/15名	10月9日(水) 3,300円	事故をなくす安全衛生活動 ポリテク静岡/大嶽 陽一	労働災害事例をもとに、法律・ヒヤリ・ハット危険予知活動(KYT)・指差呼称を実習する。
生産性 12H/15名	10月～11月 5,500円	成果をあげる業務改善 ポリテク静岡/村松 秀雄	仕事の改善・仕事の教え方等を、TWIのJIを中心に実習する。
IT 6H/15名	11月下旬 2,200円	表計算ソフトの業務活用 ポリテク静岡/大原学園講師	業務で活用する表計算ソフトを、頻度の高い関数・グラフ等の活用方法を習得する。
品質 7H/15名	12月上旬 3,300円	品質保証の基礎 ポリテク静岡/沼津高専鄭教授	品質保証が、データの統計的処理のできることを理解、その応用例を理解する。
救命 3H/20名	11月下旬 0円	普通救命講習Ⅰ 富士山岳南消防署/指導員	心肺圧縮、AED使用等の応急処置(応急手当)の実技指導
安全衛生 8H/10名	3月上旬 3,000円	特別教育「低圧電気取扱」 団地組合/関電工	労安法による、低圧電気(交流600V以下)の取扱者への特別教育・実務1H含む

