

エスユー通信



社長挨拶

新事業会計年度スタート

皆さん毎日の作業お疲れ様です。4月は弊社グループの新事業会計年度の月です。第三次中期経営計画のもと、組織も新しくなり、人事の異動や職位・役職の変更もありました。計画の内容や各事業所の行動計画など、全員に周知することが会社全体を早く良くすることに繋がりますので、各事業所での会議・掲示にて皆さんとの共有をお願いします。特に前々期・前期は、グループ始まって以来の2期連続で計画対比売上高減少という結果に終わりましたので、今期より3年間は改めて売上高向上を意識して営業活動を行って参ります。お客様の変更やコロナ禍による伸び悩みはありましたが、今期は増収増益を確実に達成するべく皆さんと協力をして参りますので、新しい荷主様、新しい作業においては事務所・現場と連携を図り、お互いに良い結果に結び付けるように進めてください。

改めてそれぞれの役割分担を明確にしますと、事務所は営業と環境改善、適正収入に対する交渉と提案をお客様と進めること。また、現場から情報を収集しお客様へ報告すること。お客様の指示や要望事項を現場へ伝達し、共にサービスや品質を向上することです。そして、現場においては、第一に安全を優先すること。第二に品質を向上させ、お客様へ貢献すること、自社の評価や付加価値を上げて事務所と連携した営業交渉、労働環境改善交渉に協力することです。両者の役割が揃うことによって、会社全体の機能が向上し、お客様からの信頼や評価を頂き、この会社に関わる皆さんと「悦び合える」ことに繋げていくことです。

コロナに負けない会社づくりを…

昨年度と違いお客様の稼働も上がってきました。しかしながらコロナ禍の爪痕は非常に大きく外食産業や観光事業、輸出入産業などにおいては、コロナ前に戻るにはあと2-3年掛かると言われています。また昨年は燃料などの変動費用の相場が低かったことから収入が少なくても何とか利益を残すことが出来ました。今年度はそれに対して、値上がり傾向にあります。予測ですとグループ全体での変動費相場の値上がりや働き方改革による残り3年での労働時間を他産業と同等にすることによる収入減少・コスト増が大きく経営に影響することは間違いありません。

それを補い、更に成長させるためには今までの仕事の仕方に更に磨きをかけること、グループ全体の協力体制を強化し、一人一人のスキルを向上させなければなりません。今年度は、幹部・幹部候補・一般ごとに、スキルアップの研修を多く行っていく機会を更に多く設けます。そしてこれから変化する物流業界や社会において、全員が生き残って行けるように皆さんと勉強していきたいと思えます。過去の歴史から、不景気で潰れる、無くなる会社は多くありました。しかし、その中でも成長する企業もありました。この先の私たちの事業計画は後者「成長する」ことを目標にしておりますので、災害や不景気に負けない会社になれるよう皆さんと協力して進めて参りましょう。昨年、従業員の皆様、ご家族の皆様、お客様の皆様、お取引先の皆様のお陰で50周年を迎えることが出来ました。この先も皆様と創るこの会社を1年1年しっかりと成長させていきたいと思えますので、ご支援を頂きますよう、何卒、宜しくお願い申し上げます。

代表取締役 清水 英次



ドライバーのための腰痛対策



まずは運転姿勢を
見直すところから！

長時間の運転や荷物の積み下ろしを行うドライバーのお仕事は、腰痛の原因となることがあります。とある調査では、ドライバーの約7割が、仕事が原因で腰痛になったことがあるとの結果が出ておりました。今回は腰痛対策についてご紹介したいと思います。

1 運転時の座り方

■背もたれの角度を調整する

背筋を伸ばした状態で背もたれを90度の状態から少し後ろへ傾け95度くらいにするのがベストだとされています。

■座面の奥まで深く腰掛ける

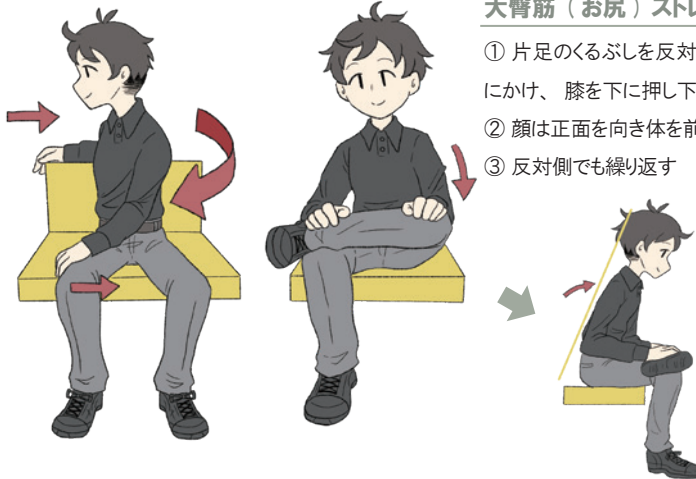
座った時に背もたれと腰の間に空間ができると、上半身の重みを腰椎ですべて受け止めることになります。座面深く腰掛けることで腰にかかる荷重をシート側に分散させるようにすることで腰部の負担軽減につながります。

2 車内の冷房も原因に？

運転中と同じ姿勢のまま冷気を浴び続けると体が冷えて血行が悪化し、筋肉が萎縮して腰痛を引き起こすことがあります。送風口を体に直接向けないなど、ちょっとした工夫を行うだけでも改善しますので、痛みの症状が出る前に対処しておく事をおススメします。

大臀筋（お尻）ストレッチ

- ① 片足のくるぶしを反対側のももにかけ、膝を下に押し下げる
- ② 顔は正面を向き体を前に傾ける
- ③ 反対側でも繰り返す



スキマ時間にサッとできる！ 腰痛ストレッチ

背中・腰のストレッチ

- ① 両膝を軽く開き左手で右膝の外側を持ち、右手はイスの背もたれを持って体をひねる
- ② 同じように反対側も行う



4 水分補給で腰痛予防

腰痛の大敵とされる血行不良は水分不足によっても引き起こされます。適切な水分摂取で血流が良くなり、老廃物が効率良く排出されて腰痛予防にもなります。一気飲みすると吸収が悪くなりトイレが近くなるので避けてください。1回200ml程度を目安に少しずつ摂取をすれば体内に無駄なく吸収されて効果的です。

3 ストレッチで腰痛予防

腰痛を効果的に予防するにはほめめなストレッチが有効です。休憩ポイントに到着したらなるべく車外に出て安全な場所ですトレッチをするよう心がけてください。

5 眠る姿勢にも注意

腰痛のある人は仰向けに寝ると、朝になつて腰が痛くて起き上がれなくなる場合もあるので要注意です。寝るときに横向きでエビの姿勢になつて眠ると腰の違和感が軽減します。

健康保険料について

今月4月23日支給分より健康保険料が変更となっております。ご確認頂き不明な点などございましたら、各事業所の所長までお問合せ頂きますようお願い致します。

変更内容

■ 令和3年度協会けんぽの健康保険料率及び介護保険料率の改定(3月分より適用)

健康保険料率：9.81%→9.80%
介護保険料率：1.79%→1.80%

お知らせ

