清水運輸グループ社内報　責任者：清水 英次 / 編集者：春日 真理恵

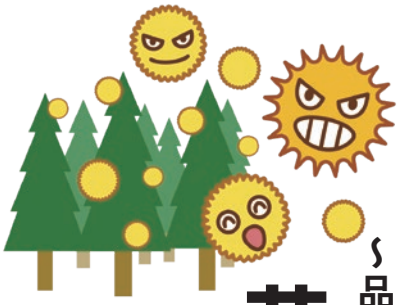
エスユー通信

令和５年
２月号
Vol. 166

社長挨拶

皆さん、 毎日の作業お疲れ様です。
まもなく３月です。 会社の成績を図る決算の時期になりました。
今年度はどうだったでしょうか。 それぞれの行動計画は100％達成できましたでしょうか。
そもそも、 行動計画は目標を達成するために月々行う事です。 100％以上を目標にして行動してみなければ、 その行動が良かったのか、 悪かったのかが分かりません。
しかしながら、 私たちの行動計画は、 計画がMAXの行動計画になっていて、 それ以上の行動結果になることはまれです。
おのずと、 結果も目標値を下回ってしまいます。
行動計画は、 目標を達成するための設計図ということを皆さん忘れてしまっているのではないでしょうか？
ですから、「この目標だけは達成したい」という気持ちが欠けているのではないでしょうか。
もしかすると、 学校の宿題みたいにやらされている気分で設計されているのではないでしょうか。
本来、 会社の目標とは経営理念や社是の具体化をいかに今年度も達成しようかというものでなくてはなりません。
「会社の仕事を通して、 家族や仲間が、 悦びを分かち合う」簡単に言えば私たちの究極の目標はここです。
その為に数値があり、 いかにその数値を達成するかがあるにも関わらず無視をしたり、 やったふりをしてしまいます。
１年目、 ２年目の方であれば、 技術的か知識的かにもよりますが、 進歩をしていなければなりません。
現場の方でいえば、 事故を起こさない経験、 知識、 技術、 安全に対する考え方など。 事務所の方で言えば、 営業の仕方や請求のやり方、 処理できる伝票の枚数など。
それが合わさって、その事業所の能力となります。
同じ事業所で同じ人数で、 同じ面子だったら、 おのずと数値は高くなるのです。
まもなく３月を迎えます。 本当の意味で、 実感のある目標達成を目指して行動をおこすこと。 行動を検証して上手くできたことは継続して、 悪かったことは改善をしてみてください。 これにつきます。
また、 コロナ対策も緩和されつつあります。 行動制限もほぼないと言っていいでしょう。
仕事を通して、 本当の意味での皆さんの悦びとは何か、 それをご家族や仲間と分かちあう事は何かを追求してください。
宜しくお願い致します。

代表取締役　清水 英次



花粉シーズン到来 運転時の対策

基本的な事でも侮ることなかれ！

いよいよ花粉の季節が到来。花粉症の方にとっては辛い時期がやってきました。花粉症の主な症状にはくしゃみ、鼻水をはじめ、目の痒みなどが挙げられます。くしゃみは肋骨骨折の原因になる事もあるほど衝撃が大きく、ハンドルを思わずきってしまったり、ペダルの踏み間違えなどといった誤操作を招きかねないだけではありません。くしゃみ1回で0・5秒目をつぶると仮定すると時速60キロで走行中であれば その間に車は8メートル進むということになります。花粉症の薬による副作用で眠気を誘発してしまう場合もあります。花粉症による様々な安全運転への妨げを理解し適切に対策していきましょう。

1 車内に花粉を持ち込まない！

外で付着した花粉は車内に持ち込まないようにします。衣類、バッグ、靴に多く付きやすいので念入りに払ってから車に乗るようにしましょう。もちろん運転手本人だけではなく、同乗者も同様の対応が必要となります。

2 エアコンは内気循環モードで！

外気を取り入れてしまうと花粉も一緒に車の中に取り込んでしまうため、エアコンを使用するときは必ず内気循環モードで行います。花粉の取り込みを少しでも軽減するため、停止時や走行時に限らずなるべく窓も開けないようにする必要があります。

3 こまめに掃除を！

完全に花粉を除去することは不可能ですが、ハンドルや窓、ダッシュボードの花粉をウエットシートで拭き取ることができます。またシートは粘着クリーナー（コロコロ）を活用して掃除することで細かい場所まで入り込んだ花粉を取り除くことができます。

「花粉症」が、大きな事故を引き起こす可能性もあるということを再認識し、小さな対策が大きな事故への予防につながることの重要性を忘れないようにしましょう。また薬に頼るだけではなく車内や体内に花粉を極力取り入れないよう普段から対策を習慣づけましょう。

＼確認！／ 運転できる花粉症の薬

眼や鼻の症状が点眼薬、点鼻薬で抑えられない場合、眠気が来ない、運転可能な内服薬は以下となります。

商品名	（一般名）
デザレックス	（デスロラタジン）
クラリチン	（ロラタジン）
ビラノア	（ビラスチン）
アレグラ	（フェキソフェナジン）
ディレグラ	（フェキソフェナジン/塩酸プソイドエフェドリン）
オノン	（プランルカスト）
シングレア/キプレス	（モンテルカスト）

乳酸菌で免疫機能向上！

乳酸菌は腸内環境を整える効果が期待できるほか、免疫細胞のバランスを整える作用もあるため、花粉症の症状緩和にもつながると考えられています。乳酸菌と言えば、ヨーグルトですが、納豆やチーズなどの発酵食品も同様の効果が期待できます。

グルメ情報待ってます！

みなさんのおすすめグルメを社内報で紹介してみませんか？運行中やプライベートでよく行く美味しいお店、お得なお店などございましたら是非お知らせください！応募方法などの詳細は事業所内の右記ロゴが目印のポスターをご確認ください。

SJG 清水運輸グループ
グルメ情報 大募集！

お知らせ