

経営理念 人と環境を大切に

## 「つながる、チカラ。」



社長のあいさつ

株式会社アグメント 社長

今津悠見

いつも、アグメントニュースをご覧いただきありがとうございます。みなさん、今年の猛暑は厳しいものでしたね。ようやくやわらぎつつありますが、季節の変わり目は体調にも影響がありますので免疫力を高めていきたいところです。健康であることこそが、働く意欲や生きがいにつながる重要なキーワードであると考えています。健康委員長の山本さん、自ら健康なカラダづくりについて公開してくれました。編集の澤田さんを含め、総合管理室のスタッフは年齢層が厚く、山本さんの経験はとてもお手本になるようです。私も見習いたいところです。廃棄物回収作業スタッフは仕事をしながら体力づくりにつながっているようで、年齢問わずたくましい限りです。引き続きコロナ禍でも、カラダとココロの健康を維持していけるような、社内でのつながりを大切にしていけたらと思います。



### 「つながる、チカラ。」～つなげる人たち～

11

「つながる、チカラ。」▶

健康経営  
優良法人  
2022

- 健康経営優良法人2022取得にあたり、健康委員長に任命された総合管理室 山本雄子さんにインタビューをしました。健康の秘訣や健康経営に関する今後の取り組みなど色々話を聞いてみました。

Q.ちなみに、お酒のおつまみは何か気を遣ってますか？

特に気を遣ってないけど、塩分は最近控えるようにしています。

Q.ご家族の食事はどうですか？

主人が高血圧なので、塩分を控えるようにって医者指導も入ってて、それに合わせて、なるべく塩分を控えるようにしています。

Q.同じ主婦として聞くんですけど、塩分控えめって、どういうことに気をつけるんですか？

おつまみは塩がかかってないナッツ類をとる。チーズとかは塩分が多そうかなって思って、控えるようにはしています。

Q.調味料を減塩にしたりしますか？

毎朝、味噌汁を作るんですけど、前は粉末出汁を入れて味噌も結構多めだったんだけど、今は魚を砕いたような出汁粉みたいなので出汁を取って、味噌は今までの半分くらいにしています。

Q.味付け自体を薄めにしたりしてことですか？

薄めです。

Q.健康に一番大事なことは、何だと思えますか？

難しいなあ。そりゃ、タバコは止めた方が良いと思うけど、でも止めることがストレスじゃないですか。無理に止めるよりも、飲酒なり喫煙なりでストレスをためないことが大事だと思います。明日への活力に(笑)

Q.最後に健康経営に向けて「こういうことに取り組んだらいいな」と思うことがあれば教えてください！

そうですね、運動する機会、仕事以外で身体を動かす場ができるといいなと思います。先日、会社に保健士さんが来て、一部の社員さんを対象に食生活などのアドバイスを受ける機会があったんですね。そういうこともやりつつ、自分の食生活を変えなきゃなとか、運動しなきゃなっていう気持ちに向いていけばいいなあと思いますね。



Q.今回、健康経営優良法人認定を受けて、山本さん自身が気にかけていることはありますか？その健康経営のきっかけではないんですけど、日頃気を遣っているのは「ストレスをためない」「その日のことはその日で解消する」ということを心がけています。

Q.ストレスをためないために、何かやっていることとかありますか？

本来、もっと回数を増やしたいところなんですけど、週に2回ボクシングジムに行っております。

Q.本格的なボクシングですか？

本格的ではないです。トレーナーがいて、ミットに向かって打つミット打ちです。

Q.ボクシングを始めたきっかけは？

私、東海市に住んでるんですけど、短期のサークルみたいなのが昔あったんですよ。ボクササイズっていう、ボクシングを取り入れたエクササイズなんですけど、それが非常に楽しくて、ちょっと本格的にやりたいなって思ったのが

きっかけです。で、ジムに入会し、週1やってたんですけど、昨年ぐらいからそういうボクシングサークルみたいなものを見つけて参加するようになりました。今は、週2でジ

ムとサークルと2本立てで趣味で行ってます。

Q.そのボクササイズに抵抗はなかったですか？その時は子どもが小さくて子育て真っただ中の時で普段抱えているストレスを解消したいっていうのから、カラダを動かしたいっていうので、むしろやりたかった。

Q.やる前と後、やっぱり違いますか？

違いますね。やる前は仕事と家事は自分がやり、主人がマラソンとかやる人で、自分の趣味で外に行ってるのがすごく羨ましくて、そのことがすごいストレスだったんです。でも、自分も週1～2とはいえ、外に出て自分の趣味を没頭できるっていうことで、不満も少しは解消し、パーって汗かくことが体に良いのか、それ以降、風邪ひかないですね。



Q.普段、お酒を飲んだりタバコを吸ったりしますか？

タバコは吸わないです。お酒は基本的に週末なんですけど、たまに平日も飲む時があります。

Q.量はどれくらい飲みますか？

ビールを350ml1本ぐらいですかね。

Q.きっと、ビールとボクシングがセットで山本さんのストレス解消なんですね！

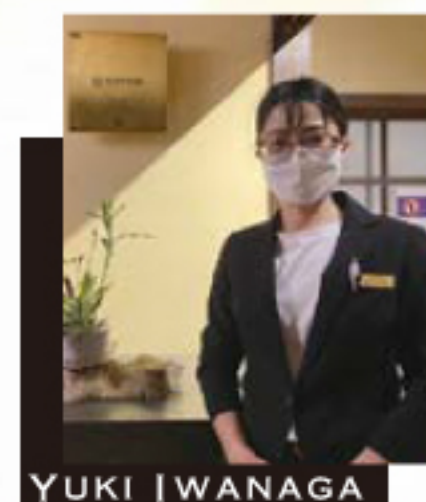
そうですね、トータルでストレス解消かもしれない。



安全への取組

FRENCH RESTAURANT HANROK スタッフ紹介 NEW MEMBERS

HANROKで活躍している仲間を紹介します。



岩永 友紀さん [令和3年12月入社]

- 趣味・特技 食べること、寝ること
- 座右の銘 自分の常識は他人の非常識
- 自己PR ネコ好きな性格までネコ科な私ですが、やるからには一生懸命です。至らない点は多々ありますが、よろしくお願いします。
- 今後の目標 常に他人の立場に立ち、心のこもったサービスが出来るようがんばります。



大矢 麻美さん [令和4年5月入社]

- 趣味・特技 趣味というよりストレス発散が近いかもしれませんが、パンやお菓子を作ることです。
- 座右の銘 「思い立ったが吉日」「千里の道も一歩から」いろいろ調べてじっくりするのがこの2つでした。行動あるのみですかね。
- 自己PR 食べることが大好きな6歳と2歳の女の子の母です。人と接することが好きなので機会がありましたら、お話しできたら嬉しいです。
- 今後の目標 HANROKでは、みんなが楽しく、気持ちよく仕事ができる雰囲気作りが出来ればいいなと思います。協力して、チームとして目標を達成して、会社に貢献できるように頑張りたいです。

HANROK 半田運河CanalNight 出店 半田運河 Canal Night SUMMER 2022 8/5 FRI・6 SAT 17:00-21:00



INFORMATION

異動●大谷 旭弘さん 8月1日より、HANROKで 本格活動しています。



アルコール検知器

緑ナンバーの事業者については以前からアルコールチェックが義務化されていましたが、2022年4月に道路交通法が改正され、白ナンバーの事業者についてもアルコールチェックが義務化となりました。それに伴い、当社でも運転前後にドライバーに対してアルコール検知器を使用して酒気帯びの有無を確認し、飲酒運転ゼロの体制を整えています。今後も引き続き、酒気帯び運転の撲滅・飲酒運転による交通事故を起こさない様、予防策を徹底して行っています。



アルコールチェック中



安全運転管理者による 令和4年 4月より 運転者の運転前後のアルコールチェックが「義務化」されます。

警察庁のチラシより抜粋

AGUMENT SNAP



第4回 “夏の思い出”



今津会長：阿久比町商工会 会員親睦ボウリング大会



中川さん：ラグーナ蒲郡



伊藤さん：福井県東尋坊から一足のばして 沖合いに浮かぶ「雄島」



高橋さん：忍者修行の里 赤目四十八滝

総合管理室からのお知らせ

皆さまの事業所から排出されるゴミを正しく処分するための情報をまとめたご案内を作成しております。今後、事業系ゴミを処分する際の参考としてご活用頂けたらと思います。分別に関して不明な点がございましたら、当社及び回収作業員にお気軽にお問合せください。

事業系ゴミ 分け方・出し方 QRコード



編集後記



編集部 澤田

今回は健康経営優良法人2022に認定されたということで健康委員長である山本さんへ「健康」をテーマにインタビューさせていただきました。普段では知らなかった山本さんの色々なお話が聞くことができとても楽しいインタビューでした。また、普段は健康について考える事がほとんどない私ですが色々興味を持って関心を持てる内容のお話を聞く事ができて楽しかったです。