

年に一度の体力測定

5月12日(土)、全日研修会第5会合にて体力測定が行われました。「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「急歩」、「立ち幅跳び」の合計6種目を行いました。皆さん結果はどうでしたでしょうか?

体力年齢が実年齢より若い方、同じぐらいの方、老いた方それぞれかと思えます。若返った方は現状を維持するよう努めましょう。同じぐらいの方や惜しくも老いてしまった方は、改善できるよう日々の生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

来年の体力測定に向けて「反復横とび」のコツを紹介したいと思います。反復横跳びの回数を多くするコツは【高くとばない】ことです。横に移動するとき高くとんでしまうと、どうしても「滞空時間が長い」「切り返しによけいな負荷がかかる」「後半まで体力が持たない」等の理由で多くの回数は出来ません。「カニ」のように重心を低くして体の軸をあまり動かさないように移動することが回数を多くするコツです。



▲長座体前屈



▲反復横とび



▲握力



▲急歩

会長より 自尊心とストレス

出社すると明るく挨拶を交し合う職場は気持ちのよいものです。「おはよう！」と声をかけられたら「おはよう！」と明るく答えるのが礼儀です。「おはよう！」と声をかけたのに返事がない場合は、どのような気持ちになりますか。大半の方は気分を悪くされることでしょうか。中には「気がつかなかったのかな」と思うかもしれませんが。また「おはよう!!」と語気を強く返事を催促する人もいるかもしれません。

人は自分を大事にして欲しいという自尊心があります。この自尊の気持ち、プライドは人によって強弱があるものですが、あまり強いと不満が多くなります。

自分が期待する他人の答えばかりを求めるようになり、そのような答えが得られないとストレスを受けることとなります。

相手も同じ自尊心を持った人間であることを認めた上で対応することが大切であります。このことは社訓の「和」とか「恕」の教訓で学んでいる通りですね。

自尊心、プライドは捨て、相手に求めることを少なくして、認めることを多くすることが大切です。相手を恨む心を捨て許す心を大きくしていくことも大切だと思います。しかし頭では理解できても実行は難しいものです。こだわりを捨て寛大な心で生きることがストレスを受けない健康な生き方につながります。

毎日の運転にしても、自分のことは棚に上げ、他人の乱暴運転ばかり気になってしまう。明日からは自尊心、プライドは捨てストレスを受けない生活に切り替えてお互いに自己成長してまいりましょう。

会長 太田 顯

新入社員紹介

—鈴木実紗さん—

Misa Suzuki



誕生日：1989年7月23日 血液型：O型

趣味：髪形を変える

<<アポロの印象>>

はじめはこわい人が多いかなって思ったけどみんなやさしい人ばかりでした。

<<アポロで叶えたい事>>

仕事をまかせてもらえる人になりたいです。

<<自己PR>>

覚えることがたくさんあるけど一生懸命がんばります。

アンケート 今回のアンケートは野崎 裕さんです

- Q:マイブームは? A:少し前に読んだ下町ロケットという本が面白かったので(WOWOWのドラマも)池井戸潤の本を読むのがこのところのマイブーム、かな?
- Q:一番の賞状は? A:↑の本を10冊程まとめて大人買いした時。
- Q:生まれ変わったら何になりたい? A:自分。これまであったいろいろな選択の場面、それとは別の選択をしたらどうなるのか見てみたい気がします。
- Q:3万円の特別ボーナスが出たら? A:家族とおいしい物でも食べに行きます。
- Q:アポロのどこが好き? A:町工場的アットホームなところ。
- Q:理想の上司を有名で例えると? A:イメージですが、土光 敏夫 盛田 昭夫 本田 宗一郎。
- Q:好きな種目でロンドン五輪に出場できるとしたら種目は? A:出場するのは辞退します。
- Q:その理由は? A:他の選手に失礼だから。それに観てるほうが面白いので。

和らぎ

【高尾山 天狗の腰掛け杉】



(東京都八王子市)

樹齢700年。昔、天狗が枝に腰かけて、登山参詣する人々を見守ったといわれている。

お客様来社

4月16日に海外メーカー様が来社され、弊社の工場見学をされました。本社北棟、南棟の現場を一通り見て回られ、説明員が丁寧に質問に応じる姿も見受けられました。



▲北棟現場見学の様子



▲南棟現場見学の様子

編集担当より

気づけば6月。今年に入ってもう半年が経ちました。すっかり暖かくなり季節の変わり目には体調を崩される方も多いでしょう。健康な体が在ってこそあなたです。しっかり体調管理をし、やることやって、日々を明るく楽しく過ごしましょう。

横井

率直なご意見・ご感想をお待ちしております。
 general@apollo-elec.co.jp

発行 アポロ電気株式会社
 〒438-0004
 静岡県磐田市勾坂中1600-11 藤田さざか工業団地
 TEL:0538-38-2228 FAX:0538-38-2898
 URL:http://www.apollo-elec.co.jp
 編集担当:島・杉山・伊藤・横井・井上 発行日 平成24年6月1日