



～お知らせ～

7月5日(金)～7日(日) 第33回 オートサービスショー 2013にヤマト自動車株式会社様の展示スペースの一部をお借りして出品致します。
7月17日(水)～19日(金) TECHNO-FRONTIER 2013 第28回 電源システム展に出展致します。
7月23日(火)～24日(水) 第7回ビジネスマッチングフェア in Hamamatsu 2013に出展致します。

体力測定

5月11日岩田体育館にて体力測定が行われました。当日はあいにくの雨、予定していた種目『競歩』は中止になり以下の・反復横飛び ・握力 ・立ち幅跳び ・長座体前屈 ・上体起こしを実施。皆さんは良い結果を得られたでしょうか？やはり年々体力年齢が衰えていくのが悲しいなあと体力測定をするたびに感じます。しかしながら運動は面倒くさい、嫌だ、疲れる、時間が無い、などと何かと自分に理由を付けている内に体力は落ちていくものだと思います。体力作りに欠かせない事！
①習慣づけて定期的に運動する②理想的な食生活を送る③睡眠を良質で適切なものにする④回復力を高めるための休息をとる
どれもこれも当たり前なことですが、この当たり前が出来ない！！
今一度、この当たり前を行い『**体力**』というガソリンを積み込みましょう！！！！

- ▼立ち幅跳び
- ▼上体起こし
- ▼長座体前屈
- ▼反復横飛び
- ▼握力



会長より

メールの功罪

便利な時代になりました。一瞬のうちに相手に意思を伝えられるという電子メール。われわれ、「手紙」世代には考えられない時代です。しかしこのメールは確かに便利な道具です。それだけに便利さの半面、さまざまなトラブルや誤解を招いてもあります。
ある経済系の作家が、体調を崩されりハビリ中の身であり、取材ももっぱらメールできます。答えると又質問がきます。慣れないパソコンでキーを一字一字打つのも大変な労力です。そこで作家のお宅まで参上したのですが、病院に行って留守でした。自分の足で取材できるまで待ったほうが良いと伝えましたが、様々な行き違いがあり作家も怒ってしまったようで、メール取材は来なくなりました。悪いことをしたと反省しているところです。
ビジネスのメールで、急を要するときにすべきことは「用件のみ簡潔に」、ができるビジネスマンの常識です。職場で隣にいる人にまでメールで伝えるなど笑い話さありますが、組織で成果を上げる職場では笑い話では過ぎられません。できないセールスマンは長々と文章を書き、伝えたい

こともはっきり分らない人もいますようです。相手と直接話したくないからメールで・・・などは論外です。
10行以上になったならば他の手段を使うべきです。私も苦手なほうで、「手紙」調になりがちで反省しています。パソコン勉強をしないとイケません。
意思の伝達は対面でも難しいので、メールでは更に注意が必要です。メールしておいたから伝わっていると思っていた・・・「思っていたのに・・・」はビジネスでは禁句です。仕事上の意思伝達はしっかり伝わらなければ失格です。「やってくれると思っていた」「そこまでやるのが当然だろう」ではなく、やるべきことをしっかり伝え、できたかどうか確認するのが仕事の進め方の原点です。
毎日が人と関わりあって生活をするわれわれは、コミュニケーションがよくできることが喜びにつながります。相手との意思統一ができたときの喜びが、日々の生活を充実した一日にするのでしょ。

会長 太田 顯

思い出の写真 一村松 直紀さん

この写真はいつ撮りましたか？
5年前程
どこで撮りましたか？
居酒屋



この写真に対する思い出を一言
バスケットが好きが集まってたまーにやるバスケット仲間の打上げの様子。今でもたまーにバスケットをやる関係が続いているのでおどろきです。

アンケート 今回のアンケートは佐藤 雅史さんです

- Q: 一番の弊害はどんなこと？ A: 定価以上で物を買うこと。(プレミア付きの物など)
- Q: マイクームは何？ A: 短い周期のブームは今ありません。過去にはB級グルメを食べて回るのが有りました。
- Q: 5万円の特別ボーナスが支給されたらどうする？ A: 趣味に使います。
- Q: アポロの好きなところはどこ？ A: 社員の協力体制。
- Q: 理想の上司を有名人に例えると誰？ A: 所ジョージ
- Q: ジャニーズに所属していたらどのグループに入りたい？ A: 興味が無いのでどこでもいいです。
- Q: 地球最後の日に食べたいものは何？ A: 名古屋飯の味噌カツ丼・天むす・シロワールのトリオで食べる。

ホラギ

【東京駅】(東京都千代田区)

首都の中央駅として、大正3年(1914)に完成、営業開始。丸の内側の開業当初の駅舎は、6年余りをかけて造りあげた鉄骨・煉瓦・石造りの建築で、辰野金吾の設計によるルネッサンス様式。駅舎内にはクラシックホテルとして人気のある東京ステーションホテルもある。2012年10月リニューアルオープンした。



梅雨を元気に乗り切るために

今年は、平年よりも約10日程度早く梅雨入りしました。この時期はだるさや疲れなど、体調変化が表れやすい時期となります。これには理由があります。人の体は、恒常性(ホメオスタシス)という性質があります。気温の変化に合わせて体温を調整するのもそのひとつです。4月から気温が上がりますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨時期は気温や湿度が大きく変化し、その結果体の恒常性がついていけなくなり、体調が悪くなってしまうことがあるのです。そこで、梅雨を元気に乗り切るポイントを紹介いたします。

【衣類の予備を用意しておく】

出かける前にその日の最低気温と最高気温もチェック。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりそうなら1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整するようしましょう。

【晴れている日は外にでかける】

雨がやんでいるときは、なるべく外に出かけるようにしましょう。仕事ならお昼休みに少しだけ散歩するのもおすすめです。太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

【お風呂に入って汗を出そう】

38~40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかき人は汗腺の機能が落ちている可能性が。お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるのです。これで上手に汗をかきことができ、熱を体に貯めにくくなります。汗をかきことで爽快感も得ることができます。

編集担当より

『ぶくぶく』『ぼっちゃり』『コロコロ』『ぶよぶよ』『たぶたぶ』『まんまる』っと夏服に衣替えした途端、皆様から声を頂くようになりました。そう、ストレートに言わないのが大人。そして体型には色々な呼び方があるなあと身をもって感じました。ありがとうございませす!!!!!! おかげで自分・・・頑張れます!!! やつたります!!!!!! 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 磐田さざぎカ工業団地
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25年6月1日