ONE TEAM BUKKEN TIMES

vol.61
2025.8.25
August

教えて先輩！ 私たちのリアルな悩みごと

新しい環境で頑張る中で、誰にも言えない悩みを抱えていませんか？
今回は、入社1年目の仲間たちが、日々の業務で感じている
素直な不安や疑問を打ち明けてくれました。この記事を読んでいる先輩の皆さん、
ぜひ温かいアドバイスをお願いします！

Q 専門用語がわかりづらいと感じます

工場内の専門用語が多く、初心者にはわかりづらいため、単語帳のようなものがあると幸いです。

質問者

あゆみ野EC物流センター
山仲（やまなか） 美佳（みか） さん

A コミュニケーションの1つとして、聞いて覚えるのはどうでしょうか？

確かにわかりづらいですよね。メモを取るのも１つの方法ですが、「○○って何ですか？」と質問することをコミュニケーションの一環と捉え、聞いて覚えるのはどうでしょうか？焦らず覚えていってください。

回答者

和泉EC物流センター
太田（おおた） 智香子（ちかこ） さん

Q 私は土・日・祝日だけの出勤ですが、頼りになっていますか？

平日は学校があるため、土・日・祝日しか出勤できません……。
覚えることが限られてしまいます。

質問者

◀子ども時代

和泉EC物流センター
岡（おか） 飛杜（ひいと） さん

A なっています！

土・日・祝日は出勤者も少なく、とても大きな戦力です。わからないことはすぐに確認・質問しているので、岡さんは覚えるのが早いと聞いています。頼りにしています！

和泉EC物流センター 太田（おおた） 智香子（ちかこ） さん

回答者

質問者

本社（田園）物流センター
平田（ひらた） 浩二（こうじ） さん

Q よく落とし物をするので、会社の備品をなくしてしまわないか心配です

しょっちゅう落とし物をするため、会社の大事な備品をなくしてしまわないか、いつも不安です。

A 全ての備品に紐をつけてください！

備品をなくすのもよくありませんが、最もいけないのはお客様のお荷物の中に入ってしまうことです。即、全ての備品に紐をつけてください。
共有の物は、使用後にすぐ元の場所へ戻すことを徹底しましょう！

回答者

和泉EC物流センター
太田（おおた） 智香子（ちかこ） さん

食欲が落ちがちな暑い夏に、つるっと食べられるそうめん弁当はいかがですか。
レンジを上手に活用すれば、忙しい朝でも時短で完成!
さっぱりとした特製つゆが食欲をそそり、夏バテ気味の時でも美味しく食べられますよ。

夏の時短! そうめん弁当

材料（1人分）

- そうめん …… 1束(50g)
- ごま油 …… 大さじ1
- 豚ロース …… 50g（しゃぶしゃぶ肉）
- 酒 …… 大さじ1
- ハム …… 2枚
- 大葉 …… 2枚
- ミニトマト …… 3個
- 白いりごま …… 適量
- サラダ油 …… 小さじ1

卵液

- 溶き卵 …… 1個分
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 小さじ1

★つゆ

- めんつゆ（3倍濃縮） …… 30cc
- 水 …… 90cc
- おろししょうが … 小さじ1/2
- 白いりごま …… 大さじ1

作り方

❶ そうめんは丸めて詰めやすく

鍋でそうめんを袋の表記通りにゆで、冷水でしめて水気を切ります。ごま油を絡めて一口大に丸め、お弁当箱に詰めます。千切りにした大葉、ミニトマト、白いりごまを彩りよくのせましょう。

❷ 豚肉はレンジで火を通す

耐熱皿に豚肉と酒を入れ、ラップをしてレンジ（600W）で1分30秒ほど加熱します。火が通ったら、粗熱が取れるまで冷ましておきます。

❸ 薄焼き卵を作る

ボウルに溶き卵、塩、片栗粉、水を混ぜて卵液を作ります。卵焼き器で薄焼き卵を作り、縦半分に切ってから、それぞれ縦に折りたたみます。

❹ ハムをレンジで温める

ハムはレンジで10秒ほど温めて二つ折りにします。❸の卵とハム、それぞれの折り目側に5mm幅の切り込みを入れます。

❺ 卵とハムを重ねて巻く

切り込みを入れた卵の上にハムを重ね、手前からくるくると巻いてつまようじで留めます。これを2個作ります。

❻ 彩りよく詰めて完成!

お弁当箱の空いているスペースに❷の豚肉と❺のお花飾りを詰めます。★の材料（めんつゆ、水、おろししょうが、白いりごま）を別の密閉容器に入れて混ぜ、つゆとして添えたら完成です。

- 食べる直前に、そうめんをつゆにつけてお召し上がりください。
- 持ち運ぶ際は、保冷剤を使用し涼しい場所で保管してください。

カイテキ Life

疲労回復! 質の高い睡眠の取り方

「しっかり寝たはずなのに、なんだか疲れが取れない……」。その不調の原因は、睡眠の「質」にあるのかもしれません!

睡眠の悩みには、寝つきが悪い「入眠障害」、夜中に目が覚める「中途覚醒」、朝早く目覚めてしまう「早朝覚醒」、ぐっすり眠った感じがしない「熟眠障害」といったタイプがあります。これらの原因は、ストレスや生活リズムの乱れ、寝室の環境など様々です。質の高い睡眠を得るために、今日から実践できる3つの工夫をご紹介します。

質の高い睡眠を得る工夫

❶ スマートフォン・パソコンは寝る1時間前まで

ブルーライトは脳を覚醒させ、入眠や深い睡眠の妨げになるため、眠りにつく1～2時間前からベッドサイドには、スマートフォンを置かないようにしましょう。

❷ 眠る前は、部屋の照明を暗くする

明るい光には目を覚ます作用があり、特に蛍光灯のような白っぽい色味の光は、睡眠の質を低下させると言われています。間接照明などで部屋を暗めにすると、体内時計や交感神経の働きが変化し、自然と眠くなります。

❸ 朝、光を浴びる

起床時に光を浴びると、交感神経のスイッチが入り、脳内の神経伝達物質「セロトニン」がつくられます。セロトニンは睡眠ホルモン「メラトニン」の素となり、夜になるとその働きで眠くなります。起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。曇りや雨の日は、蛍光灯などの光でも良いでしょう。

食事や運動と同じように、睡眠の質にも目を向けて、心身ともに健康な毎日を送りましょう。

皆のサマーメモリーズ

Enjoy Summer

「夏」と聞くと、どのような景色が思い浮かびますか？
懐かしいあの頃の思い出や、これから始まる夏への期待。
今回は4名の方に、心に残る夏のワンシーンと2025年の夏計画を伺いました。
キラキラした思い出とワクワクの予定が満載です！

本社（田園）物流センター
野瀬（のせ） 恵里（えり） さん

一番の夏の思い出

若い頃から現在まで、夏といえば、やはり海です。海水浴に加え、子どもが生まれてからは一緒に生き物探しをしています。

2025年の夏は……
和歌山の海へ行く予定

帰りにはソフトクリームを食べるのが楽しみです。子どもたちはクワガタやカブトムシ捕りにも行きたがっています。

あゆみ野EC物流センター
池田（いけだ） 裕子（ゆうこ） さん

一番の夏の思い出

2024年に、初めて熊野大花火大会に行ったことです。海上花火は初めてで、大迫力の花火に感動しました。

2025年の夏は……
川遊びに行きたい

まだ子どもたちを連れて行ったことがないため、「今年こそ」と計画中です。

本社（田園）物流センター
池側（いけがわ） 尚美（なおみ） さん

一番の夏の思い出

小学2～3年の頃、カエルを餌にザリガニ釣りをしたことです。田舎で遊ぶ場所もなく、近所の男の子たちとよく遊んでいた私。柵もない幅1mほどの足場に並んで釣りをしていたことを思い出します。今ではもうカエルも触れませんし、同じ場所は怖くて通れません。

2025年の夏は……
娘とバルコニーでガーデニング

放置していた花壇にはミニバラと鳥が落としていった木の枝が残っていて、何を植えるか相談中です。娘はキンモクセイを希望していて、これからの楽しみが増えました。

和泉EC物流センター
白山（しらやま） 明香（さやか） さん

一番の夏の思い出

高校の頃、野球の応援に行ったことです。母校が野球の強い学校で、在学中の3年間は毎年甲子園へ行きました。炎天下での応援がとても楽しく、今ではドーム観戦するほど野球が好きになりました。毎年、予選が始まると母校の結果が気になります。

2025年の夏は……
ご当地ソフトクリームの食べ歩きがしたい

旅行の際は、その土地ならではの変わり種を探しています。味噌や日本酒、ワサビ味など、意外と美味しいものがたくさん。一番驚いたのは、富山で食べた「ホタルイカの素干し」が刺さったものです。