

チョッとコラム
2024年は
きのえたつ
「甲辰」

「甲」は十干の1番目。亀の甲羅を形取った象形文字で、植物の循環では「硬い殻に覆われた草木の種子が成長の時を待つ状態」を意味しています。

「辰」は十二支の5番目。「蜃（ハマグリ）」の原字で、二枚貝が足を出して動かさまを示しています。

「辰」は「振（ふるう、とどのう）」に通じ、陽の気で万物が振動し、「草木が成長して形が整っていく様子」を表しています。

動物は空想上の生物「竜（龍）」が当てられ、古代中国では「皇帝、権力」の象徴です。

総じて「甲辰」は、新たな出発や成長、活力に満ちた時期を意味すると捉えられます。2024年は殻を破って成長する「昇竜」の年となるでしょう。素敵な一年にしてくださいね★

和泉物流センター
とみた なみ
富田 那海さん

- 1 平和に安全に生きる。
- 毎年の目標が「平和に安全に生きる」です。やりたいことや欲しい物などの人生の楽しみを沢山見つけることができるからです、平和に生きることで、あまりストレスを溜めないようにし、人生をできるだけ悔いのないものにしていきたいとも思います。
- 2 趣味を持って楽しくしていますか?やりたいことができてると良いです!

深阪物流センター
しばした みほ
芝下 美穂さん

- 1 自分らしく。
- 自分らしく周りの方との関わりやプライベートでも関わりを大切にしたいと思ってます!あとはダイエットですかね(笑)
- 2 自分のしたいことをできてますか?悩んだりしても自分で解決できてますか?

和泉物流センター
ふじい あい
藤井 愛さん

- 1 長男の高校受験があるので、高校見学に連れて行きます!
- どこの高校に行くか決まっていないので、見学で決まるといいです。
- 2 子どもたちは、結婚しましたか?

\\ 次号もお楽しみに! //

次号予告 vol.43

Contents
今月のキラビト!
お客様紹介
魔の●年目!?私はこうして乗り越えた!

2024年
年女の抱負

年女の皆さんに、2024年の抱負を伺いました! 気合満点の皆さんです。それぞれの目標に向かって、良い年にしていきましょう!

ONE TEAM
BUKKEN TIMES

和泉物流センター
さかい けいこ
坂井 桂子さん

- 1 健康第一!!しっかり食べて、しっかり寝る。そして気持ちはマイナス10才で元気に働きます。
- 和泉では日常的に冷凍冷蔵庫作業をしています。夏は、気温差がありすぎて大変です。冬は、ずっと手足が氷のように冷たいです。でも、今年も和泉の皆さんと一緒にお仕事できるように頑張ります。
- 2 足腰痛ってじっとしていたらダメですよー。背中ぴんと伸ばしてね。

本社
はやし さゆり
林 小百合さん

- 1 仕事も趣味も全力で楽しみたいと思います!
- 大変なことや悲しいこと、色々ありましたが、なんとなくきて今があります。命があって、五体満足で、やりたいことができる幸せを満喫しなければと思います。
- 2 精神年齢が5才ぐらいなので、バカなことばかり言って周囲を呆れさせるおばあちゃんになっていることでしょう。

和泉物流センター
おおくぼ
大久保 さおりさん

- 1 テキパキと仕事ができるように頑張る!
- 入社して早や1ヶ月が経とうとしていますが、まだ数える程しか出勤できておらず、仕事も全然覚えられなくてご迷惑ばかり掛けています……(>_<)
- なので、今年は一日でも早くテキパキと仕事ができるようになって、少しでも戦力になれるように頑張りたいです!
- 2 末娘の成人まであと少し!もう一踏ん張り頑張れ~!

2 12年後の自分に一言
1 2024年の抱負
質問

vol.42
2024年1月号
January

和泉物流センター
すみの まい
隅野 麻衣さん

- 1 1日1日を大切に。プライベートでは泊まりの旅行へチャレンジ!!
- 健康であること、変化を楽しむことを軸に、毎日感謝を忘れず過ごしたいと思います。入社時2歳だった娘も今年6歳になり、手がかかることが減ったので日帰りではなく泊まりの旅行に挑戦する予定です。
- 2 子どもの反抗期は終わりましたか?あまりガミガミ言わずに見守ってあげて!2人を信じて大丈夫!!

和泉物流センター
おかま すみ
岡 満寿美さん

- 1 PCを使いこなせるようになる!
- 去年から社員として働くことになり、PCと向き合わないといけないと実感しました。PCを使いこなせるようになれば、みなさんの仕事もスムーズになり効率もよくなると思います。自分の伝える力もまだまだですし、人それぞれ伝わり方も違います。言葉だけでは足りない部分をより分かりやすく補うこともできます。
- 和泉センターのみなさんの成長と進化には日々圧倒させられています。私自身も負けないように成長し進化できるよう頑張ります!よろしくお願ひします。
- 2 私の師匠のテーマを伝授できますかー!(笑)

2024年 年頭社長挨拶



謹賀新年

皆さん、あけましておめでとうございます。2024年は新年から大きな災害が発生し、自然災害の脅威からのスタートとなりました。能登半島地震により被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。一日でも早い復興を心よりお祈り申し上げます。

年頭の挨拶にあたり、昨年の振り返りと今年の展望を少しお伝えできたらと思います。昨年は5月に新型コロナウイルス感染症も5類に移行され、ようやく以前と同じ日常生活に戻ることができました。

経済活動が再開され、インバウンド需要も戻ってきております。しかし、国内需要に関しては、未だ続く戦争の影響を受けてか、物価高に苦しむ企業が多くあります。やっどデフレから脱却できる兆しではありますが、円安の影響もあり石油やガスなどといった輸入品の値上がりや物価高の大半を占めており、需要の高まりによる健全なインフレとは程遠い状況です。輸出を主体とした大企業は円安の影響や価格の見直し等で大きく利益を出しておりますが、我々中小企業は未だ価格転嫁が出来ていない状況が続き、物価高に苦しんで利益が出にくい状況にあります。

そんな中、昨年のWBCを皮切りにスポーツ界では多くの日本人が世界で活躍しております。このことは日本人が世界で戦えるという自信につながったのかと思います。関西では38年ぶりに阪神タイガースが日本一になり、岡田監督が「ARE」を達成されて関西に活気をもたらしました。

今年は物流業界によいよ2024年問題が顕在化し、業界全体での高齢者や人手不足の問題が懸念されます。そんな中、DXによる生産性の向上や職場環境の改善が急務となってきます。今までの仕事のやり方を一旦否定して新たな業務改善が求められてきます。我々のEC物流の環境も大きく変わってくるでしょう。だからこそ、変化に対応する人材が求められてきます。

世界的に注目が集まる生成AIの可能性が、今年はずっと身近になってくると思います。生成AIを活用する企業はどんどん増え続けております。あるアンケートでは企業の61.1%が生成AIを活用、検討しているという結果が出ております、我が社でも活用するところは無限にあると思います。

これからの時代の人財育成、教育は「答え」を求め知識と

して蓄積する教育は無駄になると言われます。その部分はAIに勝つことは不可能です。だからこそ我々人間は、答えを求めるのではなく、「問い」を持つことが求められます。深い問いを持ち、ものごとの本質を見極める力こそが人間の人間たる成長となるのです。今までの働き方、答えの求め方、考え方、生き方を本質的に見直すことが求められます。

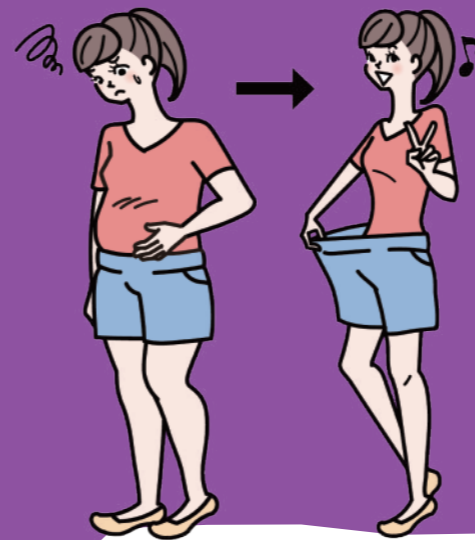
今年は8月に新センターが立ち上がります。新たなお客様との出逢いにわくわくして更なる成長の糧とするための新センターです。目標は、8月までの満床の契約です。我が社のパートナーシップが求められており、その実力は十分にあると信じます。今ある既存のお客様からの感謝の言葉がその証明であります。皆さんが「もっとより良く」を目指している姿勢こそが、仕事を「自分ごと」に捉えて真摯に向き合う姿勢でもあります。その姿を未だ見ぬ多くのお客様に見ていただきたい、そう心から思います。

今年も共に働く仲間と切磋琢磨して、お客様に「唯一無二」「なくてはならない存在」と言われる関係性の構築を目指していきましょう。我が社で働く人々が主体性を持って行動していくことが、更なるお客様の喜びを創り上げていく源泉になり、更に成長していきます。「全員参加」を心がけていきましょう。

最後になりますが、今期の方針は「唯一無二～お客様になくてはならない最良のパートナーシップを創り出す～」です。今一度、それぞれの胸に刻んで、新たなお客様との出逢いに感謝し、皆と共に成長できる一年にしていきたいと思っております。

感謝 合掌
令和6年元日

株式会社物研
代表取締役
土肥 克次



正月太りのあなたへ

元インストラクターが直伝 激やせトレーニング

お正月太りを時短＆少ない労力で解消したいあなたにお届け！
自宅できる簡単筋トレを伝授します！

引き締めと若返りに効く！スクワット

太ももの前にある大腿四頭筋、後ろのハムストリングス、おしりの大臀筋、インナーマッスルの腸腰筋(ちょうようきん)を一度に鍛えられる優れたもの。この4つの筋肉を鍛えると、若返りの効果があると言われております。また、体内で一番大きな太ももの筋肉を鍛えることにより代謝が上がり、寝ているだけでカロリーを消費する体へと導きます。

HOW to スクワット



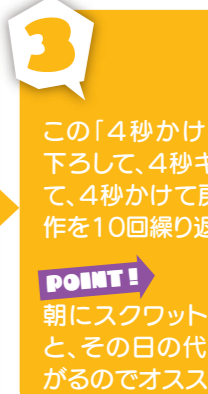
1 脚を肩幅に広げて、つま先はわずかに外向きのハの字にして立つ。この姿勢のまま膝を少し曲げて、そのままお尻を下に下げる。

POINT!
このときに膝がつま先より前に出ると膝を痛め、お尻を後ろにし過ぎると腰を痛めるので注意！洋式の便座に座るイメージで。



2 4秒かけて下がり、キープできる人は2～4秒キープ。上がる時も4秒かけてゆっくりと。膝が伸びきる手前まで上げて、再びお尻の下に4秒かけて下がる。

POINT!
息は止めない！肩の力を抜いてお腹に力を入れて、吐きながら下がる。



3 この「4秒かけて腰を下ろして、4秒キープして、4秒かけて戻る」動作を10回繰り返す。

POINT!
朝にスクワットをすると、その日の代謝が上がるのでオススメ！



痛みがある方、フラフラする方は手すりや壁などにつかまって、無理せず浅めに下がる。

早く結果を出すコツ

スクワットでわざと壊した筋肉を回復させる必要があるため、丸1日はしっかりと筋肉を休めましょう。スクワットを1日おきに継続し、筋肉をつけるためには、プロテインの摂取がオススメ。それ以外にも、肉、魚、乳製品などから積極的にタンパク質を取ってください。吸収が早くなる、筋トレ後30分以内の摂取が理想です。また、体の循環と血流を良くするために、ミネラルウォーターを1日1.5リットルを目安に飲みましょう！

ダイエット以外にも 喜びの声続出！

太ももの筋肉は一番大きな筋肉なので、体力のパロメーターのような部分もあります。「階段を上っても全く疲れなくなった」「風邪を引かなくなった」というお声もあります。ダイエットは痩せるだけが目的ではありません。筋肉がつくと免疫力が上がり、健康にも好影響で良いこと尽くしです！

Happy Birthday!!

今月は水瓶座生まれの皆さんをご紹介します！
おめでとうございます！



みずがめ座
生まれ

後藤 直美さん

荒木 真澄さん

小嶋 弥生さん

岩本 尚子さん

土肥 靖子さん

吉田 美子さん