

入社1年目の奮闘ぶりを覗いてみませんか?今回お話を伺ったのは向山さんと西田さん。
仕事と真摯に向き合い、成長していくお二人を、これからもサポートしていきましょう!



和泉物流センター パート
にしだ ゆか
西田 祐日さん
入社年月:2022年5月

現在の業務

商品をピックアップし、梱包する業務を担当。今回初めて物流現場での仕事をする事になり、当初は仕事を覚えることで精いっぱいだったが、ようやく慣れてきて、最近ではスピードアップが図れるように。

物研の魅力

とても親切な人が多い

皆さんとても優しく親切で、チームワークもいい職場です。女性が多く、仕事もできて尊敬する先輩ばかり。安心して仕事に集中できる環境だと思います。

今の課題

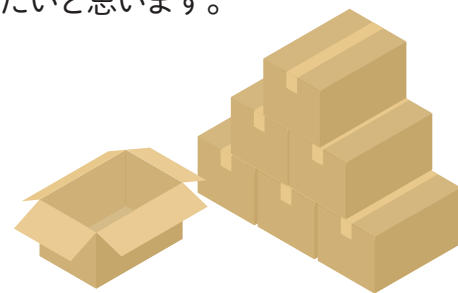
まだまだ視野が狭いような気も

この仕事はチームワークが命です。ですが、私はまだまだ目の前にある仕事をこなすことで頭がいっぱいになってしまいます。チームで円滑に仕事をするためには、周りをよく見る必要があると思います。私には不足しているので、今後さらに頑張りたいと思います。



今後の目標

今後は視野を広く持ち、チームで仕事を円滑に進められるようにがんばりたいと思います。

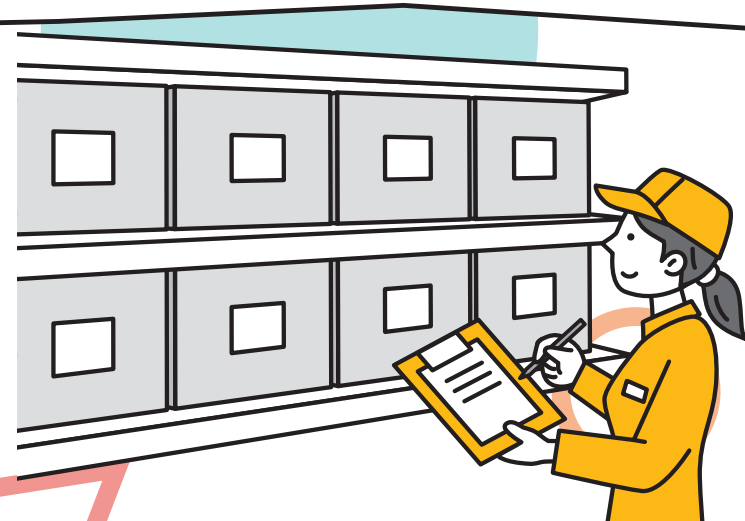


\\ 次号もお楽しみに! //

次号予告 vol.38

Contents

41期 社長方針
Staff Award



昔があって今がある! 入社1年目の 成長キロク

ONE
TEAM
BUKKEN
TIMES

vol.37

2023年8月号
August



本社 パート
むこやま まいこ
向山 愛衣子さん
入社年月:2022年11月

現在の業務

ネットショップを中心に、入荷、検品、出荷業務を担当。ルーティーンがほとんどだが、細かいところは日によって異なるため、経験しながら覚えている最中。

物研の魅力

部署の垣根なく協力する体制ができている

先輩方を見ていると、常に情報共有が徹底されていることがわかります。イレギュラーなことが発生し、人手が足りなくなるとすぐ応援に来てくださいます。皆さん親切で、わからないことがあれば部署を問わず確認し、協力してくださることをありがたく感じています。

今の課題

様々な経験を積みたい!

経験不足ゆえに仕事の優先順位に迷ったり、時間の読みが甘かったりすることがあります。この時間までに終わると思っていた仕事が、想定外にずれ込んでしまうこともしばしば。経験豊富な方なら、イレギュラー対応のことまで計算して時間を組み立てるのでしょうが、私はまだそこには至っていません。先輩から教わったことを自分が1人で実践する段階になって、ひと手間の必要性がわかることも多くあります。

今後の目標

時間にも気持ちにも、もう少し余裕を持って仕事をするのが目標です。いつも落ち着いた気持ちで仕事に臨めたらと考えています。



物研で働く中で

「コレ」学びました!

仕事をしていると気持ちが落ち込んで、辞めたい……と考えたことのある方もいませんか?そこで2名の皆さんに、つらいと感じた経験や、その乗り越え方について伺いました!誰しも似たような思いを抱えながら成長して、今があると励まされるエピソード満載です!

ごとう なおみ
本社 後藤 直美さん

和泉物流 あかぬま まき こ
センター 赤沼 真子さん

ズバリ、後藤さんがつらかった時期は

1年くらい経過した頃

新しく配属された部署でテンヤワナンや……(涙)配属になった現場環境が、とても乱雑でした。整理整頓がされておらず、商品を探すのに時間がかかってしまい、少々苦労した記憶があります。

今につながる学び

整理整頓は大切!

今は環境を整えていただき、スムーズに動けるようになりました。慣れない方や新しい方が入っても、**分かりやすい現場であり続けることが大切**だと思います。これからもそんな現場作りをして、皆が働きやすい職場を作っていきたいと思っています。

ズバリ、赤沼さんがつらかった時期は

入社してすぐ

9年ぶりの仕事にドキドキが止まらない……!実際の業務では、ハンディ操作に戸惑うばかりでした。私は機器操作が苦手なので、始めの頃は1回鳴らすとこを2回鳴らしたり、逆に鳴らしてなかったり……。覚えられるのか不安な毎日でした。

今につながる学び

先輩社員に何度でも聞く!

お客様ごとにハンディが違うのですが、今では何とか扱えるようにはなったと思います。パソコンは本当に苦手で尻込みしていた私ですが、パソコンを扱えるまで頑張ろうと思いました。岡さんに何度も何度も聞きました。**業務がお忙しいのに、私が見えるまで根気強く教えてくださいました。感謝がありません。**これからも色々学びながら頑張ろうと思います。

特集

暑さを乗り切れ!

夏バテ対策

連日暑い日が続いています。残暑に負けず今日も元気に働くために、今回は夏バテ対策特集と題して、夏バテについて学んでいきましょう!

そもそも夏バテとは? 夏バテとは、『体がだるい』『食欲がない』『寝不足』などといった、夏の暑さを起因とする体調不良の総称です。人間の体は暑さを感じると、自律神経の働きで発汗による熱の放出を行い、体温を一定に保とうとします。しかし、夏の暑い屋外と涼しい室内の温度差を繰り返し感じることで、この自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は体内環境に大きな影響を与え、疲労感や倦怠感、胃腸の不調などの症状となって表れます。また、発汗による水分・ミネラルの不足や、寝苦しさによる寝不足なども夏バテの原因となります。

対策 01 こまめな水分補給



人間が熱を発散するために発汗を行うというのは前述のとおりですが、それにより体内の体液バランスが崩れ、身体のだるさなどの症状を引き起こします。厚生労働省の資料によると、普通の生活においても、毎日2.5Lの水分が身体から失われているそうですよ。そんな脱水症状に対応するために、のどの渇きを感じる前に『早め』『こまめ』な水分の摂取を意識することが大切です。ちなみに、スポーツドリンクを含んだ糖質の多い清涼飲料水は、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、かえって疲労感を招きやすくなるそうです。甘い飲み物の飲みすぎには気をつけて、水やお茶をこまめに飲むようにしましょう。また、アルコールには利尿作用があり、ビールは飲んだ量の1.5倍を排泄するといわれています。夏場の冷えたビールは格別ですが、夏バテ対策の水分補給にはなりませんので注意してくださいね。

対策 02 体の冷やしすぎに注意し、温度差を作らないようにする

寒暖差は自律神経の乱れを招きやすくなります。室内と外気温との温度差が5℃以上あると、夏バテになりやすいとか。室内設定温度は28℃を目安として、外出時の寒暖差を減らしましょう。昨今話題の節電にもなり、一石二鳥ですね。職場や公共機関等、自分で気温を調節できない場合には、上着を羽織るなどして冷風が直接肌に当たらないようにするのも効果的です。また、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキング等の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効だそうです。

対策 03 十分な睡眠をとる



暑さによる疲労回復や、自律神経を整えるために、睡眠は不可欠です。質の良い睡眠を意識し、生活のリズムを保つようにしましょう。ただし、睡眠中の冷房器具のつけっぱなしは身体の冷やしすぎに繋がり、かえって体調を崩しやすくなってしまいます。就寝時間・起床時間に合わせてタイマーをかけるなど、快適な睡眠のために工夫をしましょう。

対策 04 1日3食、バランスの良い食事をとる

夏バテ防止のためには、たっぷりの栄養が必要です。特に、タンパク質・ビタミンB1・アリシン・ビタミンCは意識して積極的に摂取したい栄養素です。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やしてくれる働きがあります。旬の野菜を食べて、おいしく夏バテ対策をしましょう。

猛暑を乗り切ろう! 夏バテ防止にピッタリの料理をご紹介します!

今年も猛暑の日々が続く、体力の低下を感じている方もいるのでは? そんな皆さんに、夏バテを防いでくれる特別メニューをご紹介します!

おすすめレシピ大公開!

豚しゃぶのねぎ塩だれ

材料

- 豚しゃぶしゃぶ用肉: 160g
- キャベツ: 2枚
- にんじん: 3cm
- ねぎ: 1/2本
- 水: 1/4カップ
- ごま油: 大さじ1/2
- 鶏がらスープ: 小さじ1/2
- 塩: 小さじ1/4
- 黒こしょう: 少々

作り方

- キャベツとにんじんは短冊切りに、ねぎはみじん切りにする。
- 鍋で沸かしたお湯ににんじんを入れ、1分後にキャベツを加えてゆでる。野菜を取り上げたら、同じ湯で豚肉をゆでて、ザルに上げて冷ます。
- ボウルにねぎ、水、ごま油、鶏がらスープ、塩、黒こしょうを入れて混ぜ、たれを作る。
- 器にキャベツ・にんじんを敷いて、豚肉を乗せ最後にたれをかけて完成!

さっぱりとした豚しゃぶに、ねぎ塩だれをかけて食べる一品です。キャベツやにんじん、ねぎなどの野菜も使用しているので、おいしさだけではなく、バランスよく栄養が摂取できます。



鶏肉ささみともやしの梅肉和え

材料

- 鶏ささみ: 1本
- 塩: 少々
- 酒: 小さじ2
- もやし: 2/5袋
- しめじ: 1/2パック
- えのき: 1/2パック
- きゅうり: 1/2本
- 大葉: 2枚
- 練り梅: 大さじ1
- 醤油: 小さじ1/2
- みりん: 小さじ1/2
- 鰹節: 0.5g

作り方

- 耐熱容器に入れた鶏肉に塩、酒をふり、ラップをしてレンジで2分加熱して、少し冷めたら鶏肉を裂く。
- もやし、しめじ、えのきを耐熱容器に入れて、レンジで4分加熱。
- きゅうりと半量の大葉、鶏肉、もやし、しめじ、えのき、調味料を混ぜ合わせたら器に盛り、残り的大葉を飾って完成!

鶏ささみ、もやし、しめじ、えのきなどの食材に、梅肉を和えてさっぱりとした一品です。



Happy Birthday!!

今月は乙女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!

乙女座生まれ

藤本 優子さん 高岡 妙子さん 平松 香代子さん 吉田 弥保志さん

