

第二十九回 元気が出る信念会



1 月 6 日にコートヤード・バイ・マリオットにて第 29 回信念会が開催されました
2025 年も元気いっぱいの森松を何卒宜しくお願い致します！

行動からはじまる

森 直樹（代表取締役社長）



私が毎年更新している、メール末尾の署名ですが 2025 年は「動きながら考える」と入れました。「案ずるより産むが易し」ということわざもありますが、まず行動しましょうということです。おそらく何度も書いている話かと思いますが、頭で最後まで考えていてもなにも出てこない、明確なイメージが出てこないで詰まってしまうということがあります。そんなときにまず出来るところまで着手し、その間にさらに考えていくことで新たなアイデアが湧いてくるということは経験としてはあるのではないのでしょうか。またアイデアが湧いてくるということは別で、なかなか手が付けられていないことに対して、まずちょっとでも始めてみるとそこからやる気が湧いてくる、、、ということもあります。この現象について調べたところ、「作業興奮」という説明がありました。人は動き出したときに指先・視覚から刺激を受けます。すると脳が反応し、アセチルコリンと言う物質を多く分泌するのです。アセチルコリンはやる気を出し、集中力アップさせる効果があります。とりあえず始めただけでやる気が湧いてくるのです。このように、まず行動することで新たなアイデアが湧く、またやる気・集中力も湧いてくるということでこれらの効果を狙って動くことを心がける年にしていきます。実行するべきかどうか迷っていることがあれば、まず一歩踏み出してみることでその先がまた見えてきます。





昨年、波紋にて JAF ホームライフサポートを紹介しました。ロードサービスと同様に「24 時間 365 日おうちのトラブルにいつでも対応」というサービスです。前は洗浄機付き便座の取り換え交換をお願いし 60 分以内の作業時間であったので追加費用もなく無料でした。今回もお風呂場の電気スイッチの接触が悪くなり依頼しました。作業現場を見学、テキパキと作業され 10 分程度で部品代 275 円を支払い終了。作業費も出張費も無料で済みました。簡単な作業に思いましたが素人では感電や火災事故の危険性もあり、電気工事士の資格がないとできない作業でした。〇〇110 番などの電気工事業者へお願いすれば最低でも 5000 円以上は請求されるでしょう。しかし、このサービスは残念ながらすでに終了（割が合わなかったのか）私は 5 月に入会したので 1 年間は有効。では、本業のロードサービスの需要はどうなのだろう？若者の車ばなれや、自動車の高性能化など……。調べてみたら 2021 年に会員数は 2000 万人を超え運転免許証保有者の 4 人に 1 人が会員と意外でした。昨年、私は 2 回お世話になりました。オートバイのツーリング中、電気系の故障にてストップ。トラックで自宅まで搬送してもらいました。他には勤務中に営業車がパンク。本来ならジャッキアップでタイヤ交換を考えましたが、連絡し待ち時間を含め 40 分程度で終了。いざという時にとても助ってます。なおロードサービスは保険でも対応しますが、保険は「車両」にかけるもの、JAF は「人」にかかるもの。会員証ひとつでマイカー以外もレンタカーでもバイクも OK というところが魅力です。毎年、ロードサービスをお願いすることは無いと思いますが年会費 4000 円が高いと思うか安いと思うか……。JAF ホームライフサポートでは年会費 2200 円は超お値打ち。じゅうぶんにもとは取りましたが、継続できないのが残念です。困ったときの JAF、今後のサービスに期待したいです。

キャナルリゾート

伊東 義弥（特販部）



冬休みの最終日に名古屋市中川区にある「キャナルリゾート」に家族で初めて行ってきました。コンセプトは「48.8℃の奇跡それは都会に出現した心も身体も悦ぶ究極の楽園!!」という名古屋最大の温浴施設です。天然温泉は泉質が売りでナトリウム－塩化物温泉です。保温効果が高く、湯冷めしにくい温泉で、別名「温まりの湯」「熱の湯」とも呼ばれております。脳のホルモンを刺激し、女性ホルモンのエストロゲンを上昇させる働きがあるので、女性の更年期障害にも有効と言われております。また、血液の循環を促進させ殺菌力が強く、痛みをやわらげる鎮静効果もあり、切り傷・火傷・慢性皮膚病などにも効くことから「傷の湯」と呼ばれることもあり、全国の名だたる温泉地と肩を並べる泉質とのこと。温泉内ではソルトサウナやフィンランド式ロウリュウサウナも体験でき、外には全長 6m の泳げる水風呂や炭酸風呂、露天風呂など様々なお風呂を満喫できます。また、吞兵衛にはとてもうれしい「キャナル横丁」という様々な居酒屋のメニューが楽しめる複合エリアがあったり、6 種類の本格的な岩盤浴エリア、カフェスペース、テラス、屋外にテントサウナがあったりと家族みんなで一日中楽しく過ごせる健康ランドです。料金は大人一人当たり休日：入泉料@1,000 円、岩盤浴も楽しみたい方は+@1,100 円で楽しむことができます。コンセプト通り心も身体も癒されました。気になる方はぜひ足を運んでみてください。



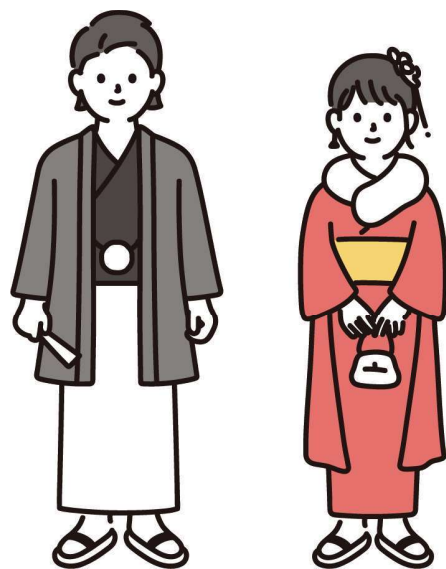
成人式

齋藤 直（配送部）



1月12日長男の成人式がありました。起きてこない息子を起こしスーツを準備し送り出しました。いくつになっても相変わらずな息子ですが、私も親になって20年かと思うと改めて感慨深い気持ちになりました。振り返ると幼稚園の入園式はニコニコで出席し親がさみしくなるくらいだったのに、翌日から離れると大号泣だったこと、小学校まで大きなランドセルを背負って長い距離を歩けるか心配したこと、中学で不登校になり、どう接したらいいか悩んだこと、高校でコロナ禍になり生活環境が一変したこと、あっという間の20年間だったなと感じます。子育てとは何か？

と考えると正解がなく自分も親20年間右往左往しながら一緒に成長させてもらえたとありがたく思うばかりです。今振り返ると、あの頃は親も一生懸命で伝え方が分からず、小言が多かったなとか、心配や期待をしすぎたなとか、後悔することがあります。今、長男はやりたい事が見つかったのか年末で仕事を辞めて学校に行き学び直すようです。まだまだ子育ては続きますね。とりあえず大きな病気やけがもなく無事に成人式を迎えられました。今後はお互いに人生を楽しめるように、いい関係性を築きたいと思います。追伸・2年後は長女の成人式です。嫁いわく女子は着物選びからヘアメイク着付けの美容院、前撮りなどやるのがたくさんあるそうです。男子とは違う成人式を楽しみに待ちたいと思います。



原付ミニカー

橋野 徳明（製造部）



皆さん原付ミニカーってご存じですか？僕も見たことはあったが全く気にもしないぐらいでしたが「ジロジロ有吉」という番組で原付ミニカーのオフ会、原付ミニカーのマニアな人を紹介しているのを見て、ちょっと興味がわいたので調べてみました。原付ミニカーの規格は、道路運送車両法で第1種原動機付自転車として区分される。3輪以上の原動機付自転車、乗車定員1名、車体サイズ：全長2.5m以下、全幅1.3m以下、全高2m以下、総排気量20cc超50cc以下、(EVの場合、定格出力0.25kw超0.6kw以下)輪距(トレッド)50cmを超える。道路交通法のルールは原動機付自転車(原付)ではなく普通自動車に区分され普通自動車運転免許が必要。最高速度は60kmなので一般公道は走行出来る。ただし高速道路、自動車専用道路は走行できない。原付特有ルールの二段階右折は不要。ヘルメット着用も不要。

。メリットはバイクや原付同様、車庫証明を取得する必要なし。車両購入時の面倒な手続きもなし。自動車に比べて任意保険も安い。車検も不要。ただしバイクなのでバック機能が付いていないためバックする時は押すしかないがEVの原付ミニカーはバック機能が付いていた。番組では個性あるものが紹介され改造車もあり見ていて欲しくなりおもちゃとして楽しめるような感じがしました。皆さんも車、バイク好きな方は一度調べてみてはどうでしょうか。



免疫力を強化する生活習慣を！

インフルエンザ予防の第一歩は、ウイルスに感染しないこと。

基本はマスクの着用と外出後の手洗い・うがいを正しく行うことです。

また、ウイルスは乾燥を好むので、室内の湿度は加湿器などで適切に保ちます。

加えて、ウイルスに負けない抵抗力の高い体をつくる生活習慣が重要です。

十分な休息・睡眠をとり、適度な運動やビタミン・ミネラルなどの栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、ストレスや過労を避けて免疫力を低下させないように心掛けます。

予防接種も有効な方法です。かかりにくくなり、重症化を防ぐことが期待できます。

ワクチンの効果は接種後2週目ごろから5カ月間ほど持続します。

地域の医療機関で受けられますので、流行する2週間前までに受けておきたいものです。

糖尿病や鶏卵アレルギーなどの持病がある人や、

以前に予防接種で急性アレルギー反応が出た人は、必ず接種前に医師に相談してください。



早めの対策で、インフルエンザ流行の季節を乗り切りましょう！！

推し活

阿部 かおる（特販部）



みなさんは推しがいますか？私の友人は韓国アイドルが大好きで日々推し活をしています。東京大阪はもちろん、北は北海道、南は九州まで大好きな推しを応援しに全国あちこち飛びまわっています。別の友人も宝塚が大好き。名古屋は当然、兵庫にも足を運びきらびやかになって戻ってきます。また別の友人はHey!Say!JUMPに夢中（私と同年代です笑）。またまた別の友人は・・・私の周りには推し活活動が活発な人たちが多いです。年齢的にも子育てを終え、ある程度自分の時間が持てるようになったからか、自分の楽しみ・パートナーとの楽しみを持ちながら充実した日々を送っています。そんな人たちはみんな生き生きキラキラしています。私はというと・・・以前にもご紹介したシンガーソングライター & ものまね芸人のニューハーフVIVI☆ちゃんの推し活中。歌は感動するほど上手く、お話しは面白く、何より美しい♡芸能人らしからぬ真面目で謙虚。とても女性らしく（たまに男らしく^^;）見習うところ満載です。コロナ禍前に初めてライブを見たときは姿から圧倒されずっと目を見開いたまま。たくさん笑いたくさん感動。それからはずっと私の推しです♡拠点は横浜なのでたまに遠征もしますしディナーショーも行きます。彼女に会うと元気と笑顔をもらえます。ぜひみなさんにも見てほしいです（^^）/ あとは・・・中日ドラゴンズ。。バンテリンドームにもよく行きますがそれも推し活なのかな??? VIVI☆ちゃんとドラゴンズ、今年もいっぱい応援するぞ!!

