

2023.12.11 発行

# MARUNAKA TIMES

第40号

## 令和5年度 福島県道路除雪感謝状授与



服部光喜さんが福島県北建設事務所より表彰を受けました。  
 永年にわたる道路除雪業務の功績を認められたものです。  
 今後とも、地域の方々の安心安全のため、尽力しましょう。

この冬も、  
 全ての方が  
 快適に暮らせる  
 ように。  
 まごころのこも  
 った仕事を！



### マルナカギャラリー ベストショット大募集



photo by 大竹



日々過ごしている現場での風景。  
 仕事に限らず、同僚たちの写真。  
 真剣な表情・談笑する場面。  
 などなど、ベストショットを  
 眠らせていませんか？  
 ぜひ、投稿をお願いします。  
 事務所「LINE」へ送信」または  
 事務所へ「直接ご持参」ください  
 お待ちしております♪♪♪



# 社長のつぶやき

誕生日にケーキを  
いただきました…



師走となりました。そして社内報は第40号を迎えました。

まさに「継続は力なり」です。読んでくださっているみなさん、いつもありがとうございます。

「コツコツは勝つコツ」って言葉、時々胸に刻んで行動しています。地道な努力こそ勝利への近道だと思っているからです。皆さんはどう考えますか？

さて、9月からコツコツ始めた私の減量作戦は「10月で3キロ減」さらに「11月で4キロ減」を達成しました。身も心も軽くなった気がします。

毎日体重測定を行い、摂取カロリーに気を配る生活スタイルへチェンジ。と正に「コツコツ」と積み重ね、目標の69キロ台にたどり着きました。

「自分で自分を褒めてあげたい」って。大袈裟ですね。

コロナも5類へ移行。自粛されていた人の集まり等も徐々に復活し、同時に会食の機会も増えました。コロナ禍前より増えたのでは？と感じます。世はまさに忘・新年会シーズンへ突入です。飲食の機会が増える増える。

折角、目標体重まで来たのに、食べないのもどうなの？とっていました。

そんな折、ある講演会で、講師である有名医師から大変興味深い話を聴きました。「好きなものは食べなさい、歳を取ればいずれに食べたくとも食べられなくなる。」  
「食べられる時に食べる、そしてその分運動すれば良いんです。」

まさにその通り。実は、食事を抜いて体重を減らすのが手っ取り早いと思い、食事制限をしていました。確かに、ある程度までは減量効果がありましたが、それ以上は減らない。力が入らず逆に調子が悪くなるほどでした。

規則的にキチンと食べ始めると体調が改善し、再び体重も減ってきたのです。あくまでも個人的意見ですが、あの医師の話を身を以って実感した訳です。現在は、食べたから運動する、食べたいから運動する。

そしてほんの少しだけカロリーを考えながらの生活。今のところ目標体重付近をキープ出来ているので、自分なりに上手く調整できているのだと思います。

先ほども書きましたが、年末年始は会食が増えます。しかしそれは大事な仲間との情報交換の場でもあり、社長の仕事でもあります。身体を壊している場合ではありません。当社の行動10箇条には「健康管理をキチンと行う」とあります。

健康が第一です。身体を労りながら、たまには美味しいものを食べましょう！  
何故なら「健康で食べられるうちが花」だからです。

今年も残すところ約20日です。

無事故無災害安全作業でよろしくお願い致します。

また、インフルエンザなどの感染症にも充分注意しましょう！

御用納め 12月28日 年末年始休業12月29日～1月4日

