

PECオープン

8月4日(土)にPECオープンが開催されました。現従業員・燦精会・OB合わせ、27名の参加がありました。

今年は初参加の方も多く、その一人の中島さんは「初参加で緊張しましたが、楽しんでプレーすることができました。結果はあまり良くなかったですが、これからも日々練習して、いずれは良い結果が残せるように頑張っていきたいと思っております！」と意気込んでいました。

来年もたくさんのご参加お待ちしております。

【浅野さんのコメント】

良きメンバーとダブルペリアという運に恵まれ、優勝させて頂く事が出来ました。来年は、ベストグロスも獲得し、完全優勝を果たします！

			GROSS	HDCP	NET
優勝	浅野 直仁さん		89	16.8	72.2
準優勝	若山 隆郎さん		84	10.8	73.2
3位	馬淵 浩一郎さん		101	24.0	77.0
4位	西口 佳孝さん		93	15.6	77.4
5位	小川 茂彦さん		99	21.6	77.4



NEW

燦精会便り 鈴木忠彦さん

今月号からの新連載です！燦精会会員の方々の「今」をご紹介します。と思います。

8月4日 PECオープンへの参加

facebookで、小川社長から「PECオープンへ参加しませんか」との言葉をいただいたのがきっかけで、妻と一緒に養老カントリークラブのプレーに参加させていただきました。8月4日 猛暑の中、同じ組の小川社長、中嶋さんにはご迷惑をかけましたが、楽しいラウンドでした。一緒に仕事をした方々の元気な様子、参加された方々の明るく和やかな雰囲気退職後11年を経過した感じがしませんでした。

前夜は妻の友人達との会食、「PECオープン」が終わってから大垣周辺をドライブ、本社工場、大垣工場前も通りました。水都祭りで賑わう夜の町を歩き翌朝は、朝食前にホテル(ロワジールホテル大垣)の周辺を散歩しました。八幡神社で原稿用の写真を撮りました。横浜の自宅から、国道16号線～東名～新東名～名神と片道390kmかけての「PECオープン」参加でしたが、新しい思い出を作ることが出来ました。お世話になった会社の方々に心から感謝します。



今取り組んでいること、趣味について

私は歩くことが好きです。旧東海道、旧中山道を踏破し、現在は日光街道に挑戦中です。ソニーOBの「湘南ウォーカーズ」に参加し、月に1～2回の行事に参加しています。ゴルフ、旅行、会食等々、学友、会社OB、知人などから声を掛けられる機会が多いです。ありがたいことです。

5年前に、推されて「横浜市アマチュア無線非常通信協会・旭区支部」の支部長を、昨年から「地域防災拠点」(災害発生時の避難所)の運営責任者を本年から「旭区災害ボランティア連絡会」の役員を依頼されました。元気な間に少しでも地域社会に恩返し出来ればとの思いで活動しています。一寸荷が重くなりすぎた感がありますが、在任中は頑張りたいと思っています。退職前に期待していた庭仕事、アマチュア無線、長期旅行、写真、読書・・・趣味に割ける時間が少ないのが悩みです。

現従業員へメッセージ

未知、難しい課題に直面した時「自分を信じ、全力を尽くせば、解決策はある」ことを会社の仕事を通じて学びました。困難を乗り越えることにより、果実として「挑戦する勇気・度胸と知恵」を手に入れることが出来ます。今でも心がけていることの一つです。現役の皆様には、ぜひ色々な事に挑戦していただきたいと思っております。

盲腸癌の手術から2年半弱を経過しました。術後は順調で、健康であることの幸せに感謝しつつ日々を過ごしています。健康であることは、家族、社会の負担とならないことにも通じますので、適度な健康管理を心がけています。健康と生活習慣は密接な関係があるといわれています。皆様には、健康的な生活習慣を心がけ、末永く元気に活躍されることを願っています。末筆になりますが、太平洋精工(株)の発展と、皆様のご健勝をお祈りします。

秋の健康づくりキャンペーン ヘルスマ ♥ チャレンジ スタート!

期間：平成24年9月1日(土)～11月30日(金)の3か月間

おすすめメニュー：ラジオ体操(3分) + 社内ウォーキング(10分)

91日中、65日以上実施で達成です！

達成者率50%を超えた係の達成者の方に特定保健用食品(トクホ)やヘルスケア用品をプレゼントします。

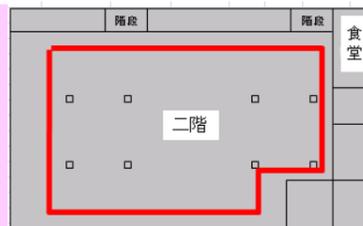
★ヘルスマ攻略ポイント★

①ラジオ体操

朝7:50から3分間にラジオ体操第一が放送されるので積極的に参加しましょう。

②社内ウォーキング 10分

	コース	所要時間	歩数
本社工場	① 工場敷地内コース	6分	約600歩
	② 第4工場BF係3周コース	5分	約500歩
大垣工場	③ 2階2周コース	7分	約700歩
	④ 守衛所～東側勤次郎往復コース	3分	約300歩



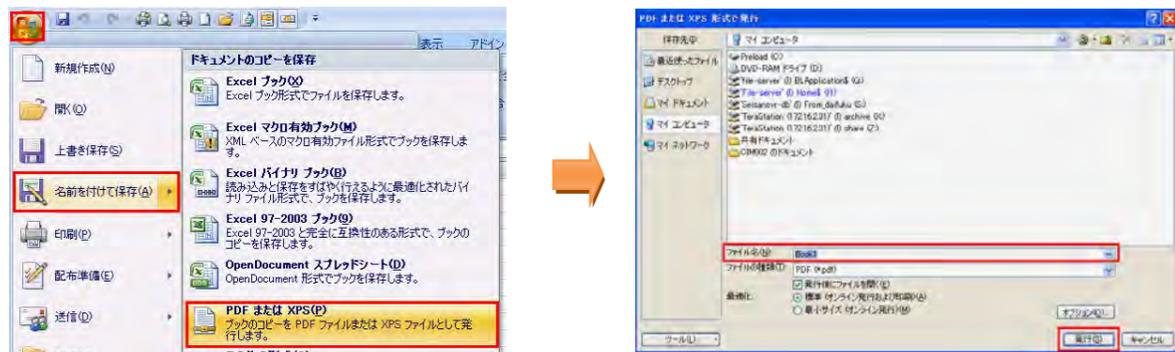
←③2階2周コース
↓①工場敷地内コース



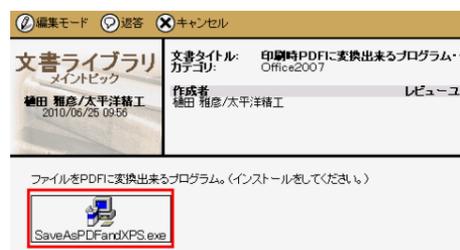
【連載】Excel2007の機能 一口メモ(第13回) ファイル作成時、PDFで保存する方法(Word、Powerpointも同様)

※PDF作成ソフトが無くても、ファイルをPDFにして保存することができます。

1. ファイルをPDFで保存する際は、「名前を付けて保存」－「PDF または XPS(P)」を選択して保存する。



●上記の「PDF または XPS(P)」が無い場合、ノート上の「コンピュータの使い方」－「Office2007」－「印刷時 PDF に変換出来るプログラム」を開いて、下記画面の赤枠内のプログラムをダブルクリックしてインストールします。



※もしくは、インターネットで、
<http://www.microsoft.com/ja-jp/download/details.aspx?id=7>
にアクセスして、インストールすることも可能。

暮らしの豆知識

噛めば噛むほど健康に

噛むことは、単に食べ物を細かくするだけでなく私たちの健康を保つために、とても重要な働きがあります。噛んだ刺激が脳に伝わると、反射神経、記憶力、認識力、判断力、集中力なども高まります。一般的には、「咀嚼 30 回」が勧められていますが数えることも大変です。まずは、良く噛むことを意識して食事をしてみてください。

胃腸の負担を減らす

食べ物をある程度細かく砕いておけば、胃腸の負担が軽くなります。また唾液には、「アミラーゼ」と呼ばれる炭水化物分解酵素が含まれています。噛むほど唾液量は、増加し食物の分解が促進されます。

丈夫な歯を保つ

唾液には、歯・歯肉の洗浄、歯石防止、歯周病予防などの効果があります。また上下の歯をしっかり噛み合わせることで歯根に刺激が伝わり歯を支える顎の骨が強化されます。

肥満・糖尿などの生活習慣予防、ダイエットにも

咀嚼によって味覚が刺激され、脂肪代謝を刺激するホルモンが分泌されます。

また、食事の時間が長くなることで大脳の満腹中枢が働くための過食も解消される。

アレルギー性の病気予防に

そもそもアレルギー性の病気は、違う生体を体内に入れる事によって起こるものです。食べ物を良く噛み、消化吸収を促すことで、抗原抗体反応によって起こる食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、小児ぜんそく、花粉症などはある程度予防する事ができます。

歯に良い食べ物

歯に良い食べ物には「カルシウム」が一般的には、知られていますが「カルシウム」だけでは、歯に良いとは言えません。

「カルシウム」が身体に吸収されるのを助ける働きがある「ビタミンD」も一緒に摂取しないとダメです。

カルシウムを多く含む食品

・桜エビ(素干し) ・チーズ ・乾燥ひじき ・ごま ・切干大根

ビタミンDを多く含む食品

・乾燥キクラゲ ・干しシイタケ ・紅鮭



公的資格取得者(敬称略)

プレス機械作業主任者	製造1部	BF係	河合 宏昭	7月24日
特定粉じん作業	製造1部	EVF係	池井 孝行	7月30日
特定粉じん作業	製造1部	EVF係	大橋 美恵	7月30日
フォークリフト運転技能	製造1部	BF係	金森 文哉	8月 8日

平成 24 年 9 月分から厚生年金保険料率が変わります。

「平成 24 年 9 月分～平成 25 年 8 月分まで」の保険料率は下記のとおりです。

一般の被保険者

現行(平成 24 年 8 月分まで) 変更後(平成 24 年 9 月分～)

16.412% ➡ 16.766%

月給 25 万円の従業員の場合の個人負担分

21,336円 ➡ 21,796円

460円 UP

交通ルール



南側の交差点を南北から通行する際は

・必ず一旦停止をして、左右を確認しましょう！

工場を入退場の際には

・必ず方向指示器を出しましょう！

車で通勤される皆様

・工場内は時速20km以下で走行しましょう！

・必ずシートベルトを着用しましょう！(全席)

・運転中の携帯の使用は 厳禁 です！！

※交通ルール違反者は、自動車通勤を禁止する場合があります。

編集後記

先月のお盆休みは、どのように過ごされましたでしょうか？休みの日つつい食べ過ぎちゃったという方、9月から始まるヘルスマの取り組みを利用して、たくさん消費していきましょう！！