

MEIBI

vol.037 2024.9

NEWS



アートを通じて障がいを持っている方の社会参加を応援しています。

「とら」
作者:大原 礼子

1 取り組み

本社3F会議室は毎週月曜日スタジオになる!!

今年の健康経営は社内でエクササイズ!!



健康経営について、これまでも毎年テーマを変えて取り組んできましたが、今回は、リフトスタッフ酒井理奈がトレーナーを務めエクササイズを開催。メイビ本社の3階会議室が月曜夜はフィットネスジムに早変わりするのです。



健康経営とは?

『企業の持続的な成長』を目的とした従業員の健康施策を指します。名備運輸では、これまでも、体重管理や部活制度など、健康経営を実践してきました。今回は、「運動習慣がつけば」との思いからエクササイズを実行に移すことになりました。

トレーナーに聞きました♪



スポーツジムのインストラクター経験がある
酒井 理奈

前職のスキルを活かすことで、皆さんのお役に立てて嬉しいです。参加している方から「ここで運動するようになってから、食事も気になるようになったよ」とか、「身体が前よりも柔らかくなった」などと教えてもらえるので、私のモチベーションも上がっています!まだ参加したこと無い方も、気軽にまずは1回参加してみてくださいね♪



(上)8/26(月)18時~のエクササイズ終了後に撮影。汗をしっかりとかがい顔もいつもより3倍爽やかです♪。(下左)本社3階会議室がフィットネスジムに早変わり。(下右)運動をするとスタンプが押され、8個溜まった二人には会社から景品をプレゼント♪

エクササイズのルール

- 毎週月曜日の18:00~19:00開催
- 会場は名備運輸本社3階会議室
- 着替え不要。飲み物とタオル持参程度のラフな持ち物で参加OK
- 体力に自信の無い方も大歓迎♪
- リズム感なくても大丈夫
- ジムとか行ったことない...方も楽しめます♪

トレーニングのメニューは酒井が考案♪

①ストレッチ

姿勢改善や疲労回復のためのストレッチをゆっくり時間をかけて行っています。



②体幹・自重

身体の芯をつくるエクササイズです。ゴルフをされる方などにはとても効果的です。

③④ボクササイズ

脂肪燃焼のエクササイズです。部屋を暗くしてミラーボールをつけて、音楽に合わせて運動します。



4週で1セットを繰り返します

参加しているスタッフの感想

座談会形式で語っていただきました♪

私はもともと自分でジムに行ったり体を動かす習慣はあるのですが、みんなとトレーニングの方が楽しいだろうなと思って率先して参加しています。一人でも多くのスタッフが参加して、この企画が盛り上がりた方がいいと思います。運動習慣をつけてみんなで健康になりましょう!



堀尾正則

酒井美智子

鈴木康太

仕事が終わって「行きますよ!」と、流されるまま参加しています。普段運動しないので、筋肉痛も体力的にもきついです(笑)。でも、連れていかれながらも楽しく参加しています!

血圧が高く運動を勧められていたので、いきっかけになると思い参加しました。参加してから血圧は下がったので、効果を実感しています。1週間の始めに気持ちのいい汗をかけるのがいいですね。

2 取り組み



夏の恒例企画になってきました! 敦賀海岸清掃&BBQ大会、 今年も無事開催!

7/13(土)に恒例の海岸清掃&BBQを敦賀の保養所で行いました。従業員とご家族約40名の方にご参加いただき、大盛り上がりの1日でした。

BBQ



大勢でワイワイと言いつつ食べるお肉は最高です!

お肉はコストコと物流応援団の「社内デミート」!!

社内デミートとは?

運送会社仲間の株式会社ヤマネットが手がける新事業。オフィスに小型冷凍ショーケースを設置して「フライパンで焼くだけ簡単調理」の味付き冷凍肉を販売する福利厚生の一環。名備運輸にも設置されています。

海岸清掃



30分と決めて海岸のゴミ拾い。みんなでやればあっという間に、たくさんのゴミが集まります。

自由時間



海で遊ぶ人、談笑する人、スイカを食べる人、釣りをする人、各々楽しい時間を過ごしています。

「初めて参加したけど、こんなに楽しいなんて。」という声が聞けて嬉しかったです。小さなお子様やご家族を連れて参加される方もいて、段々この企画が浸透している実感を得られています。来年もやります!!

3 取り組み

夏休み前の恒例行事で安全を学ぶ! 中間報告会開催

今年も夏休み前の8/10(土)に中間報告会を開催しました。例年通り、地域清掃から始まり、安全講習、フォークリフトの研修、コンプライアンス講習、各班の取り組みの報告など全員参加で行います。リフト版メイビールールの再確認をして、各々がフィードバックするように取り組んでいます。これからも安全を意識してまいります。



4 スタッフ紹介

親友が働いていたメイビに 転職できてよかった

幼なじみの湯田に紹介してもらい、入社して1年が過ぎました。彼から良い会社だと会うたびに聞いていたし、前職から比べたら天国のような環境で、ずっとここで働きたいと思ったので、家を購入する決断もできました。会社の研修などもしっかりしているから、事故も少ないのだという印象を持ちました。そして、皆さんがとても優しい。手伝ってくれたり、優しく教えてくれたりと、いい雰囲気の仕事ができています。メイビに入ってよかったです!



Vol.39
小久保 秀基
Hideki Kokubo
ドライバー

デイキャンプで美味しいものを食べているのが最高の瞬間です!



ほっこりするメイビニュースをお届け

事務員は見た!

第22回

会長が生前に植えた梅の木の物語です♪

梅シロップと梅酒づくりにチャレンジ!

敷地内にある梅の実が今年はたくさんだったので、「梅酒」と「梅シロップ」づくりにチャレンジしました。完成直後は美味しくいただけただけなのですが、スタッフ全員「梅」の素人だったため、放置しすぎて熟成させるという失敗も…(泣)。でも、これにメゲることなく、次の機会には梅干しに挑戦したいと思っています!



名備運輸株式会社
愛知県小牧市大字入鹿出新田字大島312-1

TEL:0568-72-3552
FAX:0568-73-1154
http://www.meibi-t.co.jp

