

たかじょう通信



《総論》

我々、株式会社高浄社員は
“住み良い環境創りの為、社会に奉仕
する”ことを信条に努力しよう。

高浄ホームページ

<http://www.takajyo.co.jp/>
アクセスしてね

《品質方針》

私達は、お客様満足を第一と考え、
心のこもったサービスと技術及び安心で
快適な住みよい環境を提供します。

社長メッセージ



「ねぎらい思考」

いつも「タカ
ジョウ」を応援
頂きありがとうございます。
先月はインフル
エンザの流行に様々
な影響があったので
はないでしょうか？
どこへ行って、マ
スクが売り切れ状態

仕事、生活に、出来
るだけ冷静に対応し
たいものです。
さて、今日は私が
大好きな考え方のひ
とつである「ねぎら
い思考」を紹介しま
す。
みなさんは、「ね
ぎらい」と聞いてど

先輩は「昔、3歩
進んで2歩さがると
いう歌があったけど、
続きがあるんだよ！」
と・・・私が「？」
という顔をしている
と、「3歩進んで2
歩さがると。あわせて
5歩も歩いてること
がわかる？」と。

こつこつと時
人はすくく
感情的になっ
ていくんだ
なと感じま
す。手洗い、
うがい、マ
スク・・・
すると仕事や人生を
楽しめなくなるよう
な気がします。私も
前までは結果ばかり
を大切にすると人生で
した。そんな時に、
ある先輩（師）から
「ねぎらい思考」を
教えてもらいました。

んないメー
ジがありま
すか？私達
は仕事であ
れ、日常生
活であれ結
果に目がいつ
てしまいま
す。もちろ
ん、結果は
大事です。
特に仕事に
おいては、
しかし、い
つも結果ば
かりを気に
すると仕事や人生を
楽しめなくなるよう
な気がします。私も
前までは結果ばかり
を大切にすると人生で
した。そんな時に、
ある先輩（師）から
「ねぎらい思考」を
教えてもらいました。

株式会社 高 浄
発行元：本社広報部
編集長：松下廣徳

この考えが「ねぎら
い思考」です。
私達は仕事や人生
において、結果とし
て一歩しか進まなかつ
た。もしくは、戻つ
てしまつ事が・・・
お客様に喜んでもら
いたいと頑張ったけ
ど・・・お客様を
増やしたいと努力し
たのに、そして、歩
いても歩いても前に
進まなくなると、歩
く事をやめてしま
います。
みなさんも、仕事や
趣味などでそんな経
験はないでしょうか？
もし、何かにチャレ
ンジして、なかなか
結果がでない時、努
力が無駄なような気
がする時、そんな時
には、是非とも、自
分自身やまわりの人
達をねぎらつてあげ
て下さい。もし、3
歩進んで3歩さがり、
結果として全く出な

1食1円運動

4月末での繰越残高
4,533,690円

5月分徴収金額
63,720円

合計残高
4,597,410円

ご協力誠にありがとう
ございます。

代表取締役

かっただとしても、6
歩も歩いた事を誉め
てみて下さい。そう
すると、立ち止まる
のではなく、また、
一歩を歩き出す勇気
が湧いてきます。そ
の勇気を出した一歩
が、お客さんに喜ん
でもらえる新しい結
果になったり、自分
の成長につながるの
だと思えます。自分
自身や会社の仲間を
ねぎらいながら、今
月もタカジョウの仲
間とともに努力し続
けたいと思います。
今月もありがとうございます。
ございました。

5月1日～末日まで

クレーム発生件数
0 件

勤務中の怪我発生件数
1 件

交通事故発生件数
0 件

すでの

なるほど雑学

「コンビニに虫
が寄ってこない
理由」

長井正樹

24時間営業で深
夜も明るいコンビニ
エンスストアのウイ
ンドウですが、虫が
余り寄って来ない
いのをご存知でした
か？実はコンビニの
店内で使用されてい
る蛍光灯には、虫を
寄せ付けない特殊な

フィルターが取り付
けられていてからで
す。虫は300〜5
00ナノメートルの
光は見えていますが、
特性である紫外線カ
ットフィルターによっ
てこの帯域を遮断し
てしまっています。
人間にはまぶしく見
えるこの照明も、虫
には光がカットされ
ているために真っ暗
にしか見えていない

高浄社長のお薦めする 本のコーナー



私、長井正樹は毎月最低でも1冊以上の本を読んでいます。読書嫌いだっただ私も社長になった途端に読書が大好きになりました。問題解決のヒントが本には沢山。もちろん、知識を持っているかどうかではなく、実践しているかどうかが重要だと思いますが・・・そんな私が独断と偏見で読んだ本のポイントと感想を書いていきます。皆様も暇つぶしにこのコーナーをどうぞ。



『稲盛和夫の実学
—経営と会計—』

(著) 稲盛和夫
日本経済新聞社

チエック!
抜粋

●原理原則に則って物事の本質を追求して、人間として何が正しいかで判断する。
●会計の分野では、複雑そうに見える会社経営の実態を数字によってきわめて単純に表現することによって、その本当の姿を映し出すうとしていく。
●会計というものは、経営の結果をあとから追いかけるだけのものであってはならない。会計データは現在の経営状態をシンプルにまとめたリアルタイムで伝えるものでなければ、経営者にとって何の意味もないのである。
●中小企業が健全に成長していくためには、経営の状態を一目瞭然

に示し、かつ、経営者の意志を徹底できる会計システムを構築しなければならぬ。
●私にとって投資とは、自らの額に汗して働いて利益を得るために、必要な資金を投下することであって、苦勞せず利益を手に収めようとするのではない。私の会計学には投機的利益をねらうという発想は微塵もない。

●使う方の予算だけは厳守され、入ってくる方の売上げは期待通りには増えない。
●私は「予算制度は要らない。要るお金はそこの都度、稟議を出せ。その都度決済する。」という方法で経営をしてきた。
●京セラでは、原材料などの購入について、毎月必用なものは毎月必要なだけ購入する

■目次■

- 序章、私の会計学の思想
- 第一部、経営のための会計学
 - 【実践的基本原則】
 - ・第一章、キャッシュベースで経営する【キャッシュベース経営の原則】
 - ・第二章、一対一の対応を貫く【一対一対応の原則】
 - ・第三章、筋肉質の経営に徹する【筋肉質経営の原則】
 - ・第四章、完璧主義を貫く【完璧主義の原則】
 - ・第五章、ダブルチェックによって会社と人を守る【ダブルチェックの原則】
 - ・第六章、採算の向上を支える【採算向上の原則】
 - ・第七章、透明な経営を行う【ガラス張り経営の原則】
- 第二部 経営のための会計学の実践
 - 【盛和塾での経営問答から】
 - ・先行投資の考え方について
 - ・大手との提携による資金調達について
 - ・拡大による借入金の増加について
 - ・経営目標の決め方について
 - ・「原価管理」の問題点

第二部 経営のための会計学の実践

- 【盛和塾での経営問答から】
 - ・先行投資の考え方について
 - ・大手との提携による資金調達について
 - ・拡大による借入金の増加について
 - ・経営目標の決め方について
 - ・「原価管理」の問題点
- おわりに

ようにしている。……私はこれを「一升買い」と呼び資材購入の原則としてきた。たとえば、一斗樽でまとめて買えば安く買えますと買われれば、ついつい余分に買ってしまったり、余分に買ってしまったり、乱暴に使ってこぼしてしまったりするものがある。しかし今使う分しかなければ、それを大事に使うようになる。だから、今一升要るなら、一升しか買ってはならない。

という力がありませんと、銀行は融資をしてくれません。自分で雨をしのげる人にだけ銀行は傘を貸すのです。
●私は経営者の役割とて誰よりも真剣に考え、みんなの先頭に立っていきいきと行動しているときは、会社は躍動しています。しかし経営者が少しでも自分のことを優先させ会社のことを忘れていくと、その間、会社は生命力を失っているのです。ですから、経営者が会社について誰よりも真剣に考え、私心をはさむ

ことなく、自らの意志で決断し、つくっていくものが経営の目標というものです。
●すべての経営判断は「人間として何が正しいか」という原理原則にもとづいて行うべきものだと確信している。

長井正樹
コメント

この本は、私が尊敬する経営者の一人である京セラの稲盛会長が、企業経営の原点である「会計の原則」をしっかり押さえた内容になっています。ちょうど、8年前に初めて読み、当時、感動したと同時に

に会社の会計はこういうことだったのか?と目からうろこだったのを思い出しました。激変の時代に改めて原点に戻ろうと思い、読み直してみました。「すべての経営判断は「人間として何が正しいか」という原理原則にもとづいて行うべきものだと確信している。」、この言葉を心に、いい会社を目指していきたいと思えました。



あなたの紫外線対策は、万全ですか？
 しっかりと紫外線対策をおこなわず、屋外で紫外線を浴び続けるとお肌は、大きなダメージを受けてしまいますよ。紫外線は、夏の前5月頃から強くなってくるので、夏本番じゃないからと安心してはいけません。



紫外線の種類	波長 (nm)	地上への影響
UV-A	380-320	大気圏でほとんど吸収されずに地表に達する。浴びると肌が黒くなる日焼けをする。ただし、大量に浴びるとDNAに傷がつき、皮膚の老化を早める。
UV-B	320-280	オゾン層の増減により、地上に到達する量の変動する。浴びると肌が赤くなる日焼け(サンバーン)をする。大量に浴びると免疫力の低下や、皮膚ガンや白内障を引き起こす恐れがある。
UV-C	280-200	オゾン層によりほぼ吸収されてしまうため、地上にはほとんど到達しない。ただし、最も危険で殺菌光線と呼ばれており、免疫力の低下や皮膚ガン、白内障を引き起こす。

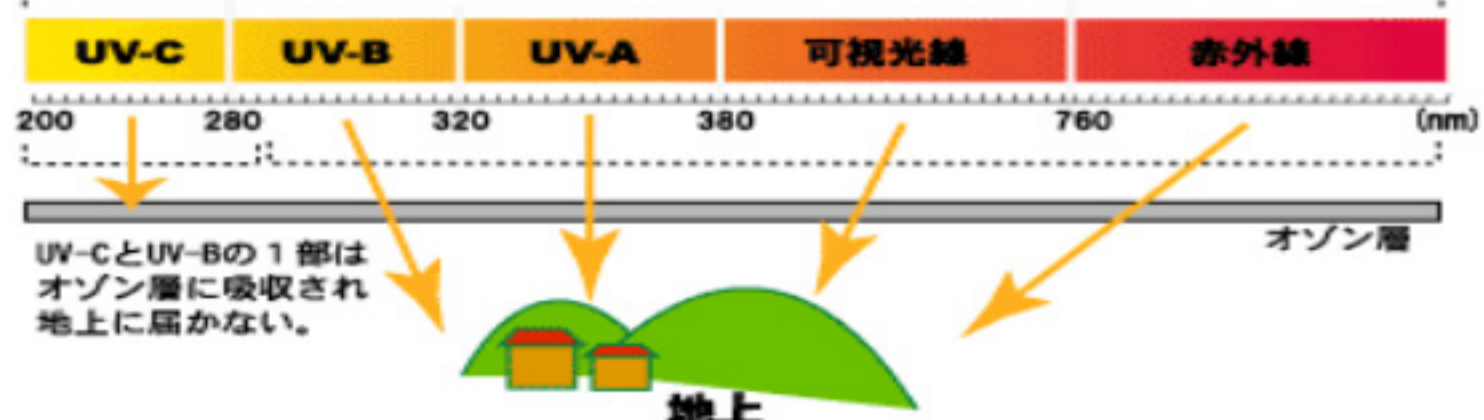
紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。太陽光線は、大きく3つにわけて、紫外線、可視光線、赤外線、可視光線があります。

このうち、紫外線の波長は約200nm(ナノメートル)から380nm(ナノメートル)まであり、可視光線が380nmから760nm(ナノメートル)まで、赤外線は760nm(ナノメートル)以上です。可視光線は地上に光を、赤外線は熱を送っています。紫外線は、さらにUV-A、UV-B、UV-Cの3種類に分けられます。

す。このうち、UV-Cと呼ばれる最も有害な紫外線は、ほとんどがオゾン層によって吸収されてしまうため、地球上には届きません。



太陽光線



日焼けといふのは、皮膚が「やけど」をすることです。ただ、火や熱湯によるやけどとは違い、皮膚が紫外線による刺激を受けたために生じるものなのです。日焼けを繰り返せば、シミ、シワといった皮膚の老化が早まります。また、紫外線、特にUV-Bを浴びると、活性酸素が作られて皮膚細胞の中のDNAがダメージを受けます。少量の場合は自然に修復されるのですが、過度の日焼けをするとDNAが突然変異を起こして修復不可能になり、皮膚ガンが発生するおそれがあります。そのほか、白内障も紫外線と関係があるといわれています。現在、世界中で1600万人が白内障の結果失明しており、この内20%は紫外線が原因とWHOは推定しています。

紫外線が引き起こす病気



<お母さんの対策>

物理的に紫外線をカットする一番簡単でシンプルな方法が、お化粧です。できればノーメイクでいたいという方も、晴れた日は当然、紫外線対策は必要です。そして、曇っている日でも油断をせず、素肌をきちんと守ることを心がけましょう。

効果的な対策の1つに、UVカットをする乳液をベースにお化粧をすることがあげられます。また、顔の中でも紫外線を浴びやすいのは、鼻の上、目の下の部分やほほ、そして首筋です。ここを念入りに対策することを心がけると良いでしょうね。そして日差しの強い時には、日傘をさしましょう。白よりは黒っぽいものほど、紫外線遮断効果が高くなります。最近では黒い日傘を街で多く見かけるようになりましたね。でも白など淡い色でも、さすだけで紫外線カットの効果は十分に期待できるので、わざわざ買い直さなくても大丈夫です。そして、日傘の柄は短く持ちましょう！その方がからだの傘の間の隙間が少なくなるので、下や横から差し込む紫外線が少なくてすみます。傘を持ちにくい時には、なるべくつばの広い帽子を！帽子は顔や首筋を守るだけでなく、目に入る紫外線を20~30%も減らすので、白内障の予防にも効果があるとされています。日傘も帽子もないときは、下を向いて歩くだけでも効果があります。自転車に乗るときや自動車の運転には、UVカットの手袋もありますよ。顔の次に皮膚ガンができやすいのは手の甲ですから、手袋は大変有効なアイテムです。長袖、手袋、帽子、首筋にバンダナ、顔にはもちろん日焼け止め、目にはサングラス。手間をかけるかかけないかで、10年後には大きな差となりますよ！



<お父さんの対策>

女性は美容に熱心ですから、しみやしわを作りたくないと言うことで、紫外線対策が進んでいますが、無関心なのが、男性陣。年中ゴルフ焼けの方や、海のヨット遊びや海岸でも真っ黒に日焼けしている人を多く見かけます。皮がむけてぼろぼろという方も、夏には多いのではないのでしょうか。男性は日焼けしてもかまわないとか、浅黒く日焼けしているのがかっこいいというイメージがまだあるので、こうなっている状態は、細胞のDNAが傷ついている状態です。今は昔よりもオゾン層の破壊などで、紫外線も強くなっています。「紫外線はふせぐもの」と意識を変えられてはと思います。そこで、まず日焼け止めクリーム！男性はお化粧をする習慣がないですから、日焼け止めを塗るのは抵抗があるかもしれません。けれど今は、汗をかいてもさらさらのままの日焼け止めや、清涼感のあるものも沢山出ていますから、目を向けて選んでみてください。そしてゴルフや釣りなどの時には、ぜひ真夏でも長袖を検討してみてください。今は涼しい素材の長袖が出ています。特におすすめの素材は、ポリエステル。ポリエステルは、紫外線を吸収する効果があるのです。でも汗を吸わないからイヤだという方は、木綿との混紡はいかがでしょう。木綿は本当は紫外線を通しやすい素材なのですが、ポリエステルとの混紡だと、紫外線を8割もカットしてくれます。



対策へシニア向けの

ゲートボールや登山などいろいろなスポーツを楽しんだり、たまに旅行をしたり、あるいはお孫さんの世話など、今の熱年の方は本当に活動的で、外で紫外線を浴びることが多いですよ。でも紫外線の害にはあまり関心がない、という方がほとんどではないでしょうか。今からでも遅くはありません。思い立ったその日から対策を行ってみませんか？ 確実に効果

はありますよ。薬を飲んでいる場合は特に、紫外線の浴びすぎに注意が必要です。化学物質である薬が皮膚に沈着しているところに紫外線が当たると、皮膚炎が強くなることがあるのです。これは日光過敏症といえます。特に紫外線UVAが、この日光過敏症を起こす可能性が強いのです。特に高血圧や糖尿病の薬を飲んでいらっしゃる方は注意が必要です。また美容にももちろん問題です。真皮に達する深いしわは、紫外線UVAを長い間浴びたことによってもできるものです。また、肌が黄ばんでくるのもUVAの仕業です。今からでも心がけてゆくと、若々しい肌を保つことができますよ。防ぐポイントとしてはまず日焼け止め。UVAを防ぐ効果を示すのは、PA値です。ぜひこの値の一番たかいもの、PA3を選んでください。そして雨の時も、外出の時には日焼け止めを必ず塗ってください。

指定管理者 SFT共同事業体

株式会社 サンアメニティ

有限会社 ファームダイニング

株式会社 高 浄

平成18年4月より、指定管理者として3社合同による運営管理をさせて頂いている、高槻市南平台5丁目にある「あくあびあ芥川」に隣接した「高槻市立芥川緑地プール」はスリル満点の2基のウォータースライダーや造波プール、小児プール、25mプールなど水と緑のふれあい

をコンセプトとし、お子様からご年配の方まで楽しめる高槻市唯一のレジャープールです。大阪府下公営施設最長スライダー「スリル満点」！是非一度遊びに来てください。



長さ160m/高さ18.5mと長さ100m/高さ12.2mの2つのスライダーがあります。大阪府下の公営施設最長160m、高さ18.5mのウォータースライダーは圧巻です。100mのスライダーはテクニカルコースで急カーブが続きます。結構コワイですよ～1度チャレンジしてみてください！



流水プールの真ん中にある25mプールです。泳ぐ練習やビーチボールを使ったバレーボールなどのお客様でにぎわいます。お客様が少ない時期は水中ウォーキングマシン「インクライン」を導入しています。健康志向の方に人気のマシンです。



全長118mの流れるプールです。施設でのメインのプールです。事故防止の為、小さなお子様(身長120cm以下)の方には保護者の付き添いが必要です。うきわにつかまり流れていくのが何とも言いようが無いくらい気持ちいいです。



海をイメージしたプールです。毎時45分から10分間波を起こしています。水深0cmから120cmとだんだん深くなっていきます。ビックリするような波ではありませんのでお子様でも安心して遊んでいただけます。



日本に数箇所しか設置されていないという「プールシーソー」や幼児スライダーや噴水など小さなお子様が楽しめるスペースです。シーソーには仕掛けがあるので、ぜひ乗って楽しんでください！



泳がなくてもこのジャグジーにお浸かりください。2つあります。疲れた身体をジャグジーで休めてください。結構深いので入るときは気をつけてくださいね。



市営駐車場(240台)
9:00から18:30
(6月～9月は19:30まで)
1時間まで100円
2時間まで200円
3時間まで300円
3時間以上400円
(1日上限400円)

<入場料金>

- 【大人】**
基本料金(1人3時間まで) 1,000円
回数券料金(11枚つづり) 10,000円
超過料金(1時間までごと) 500円
- 【小・中学生】**
基本料金(1人3時間まで) 500円
回数券料金(11枚つづり) 5,000円
超過料金(1時間までごと) 200円
- 【幼児】(3歳以上小学生未満)**
基本料金(1人3時間まで) 300円
回数券料金(11枚つづり) 3,000円
超過料金(1時間までごと) 100円

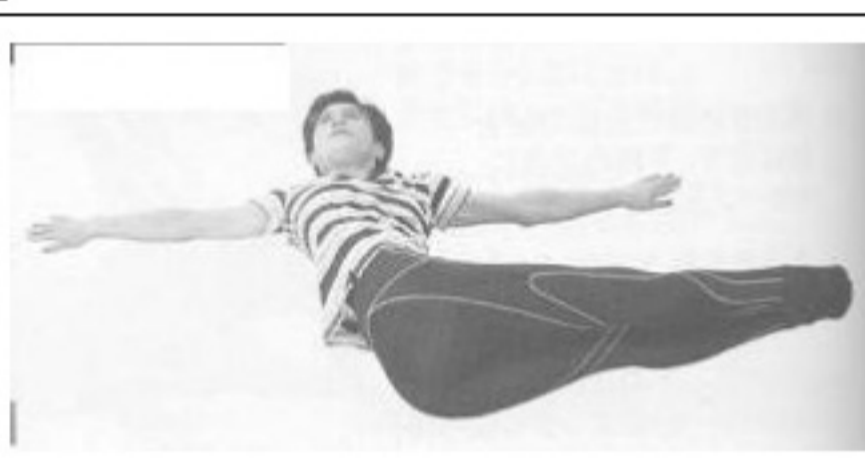
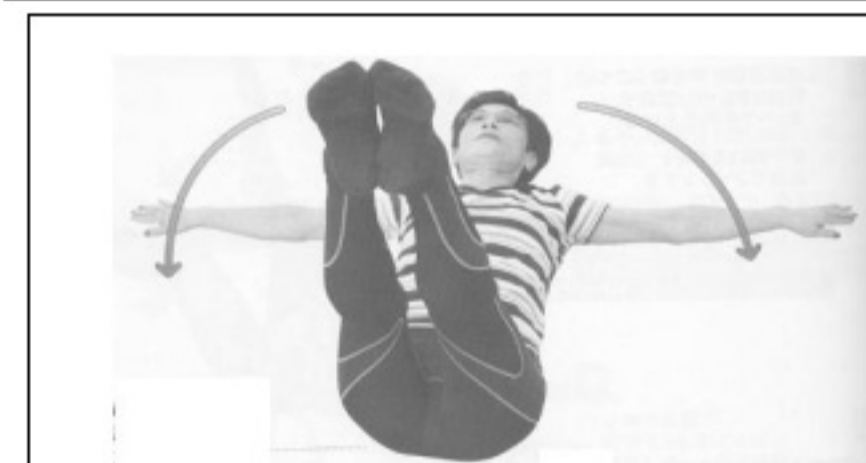
さあ体操を しましよーう!

今回は、男性には余りピンと来ないですが、便秘を解消する体操をご紹介します。排便の理想回数すは1日のうち、毎食後の3回です。また、回数が多すぎて硬い便なら便秘といえます。栄養の取り方が大きく影響しますが、下腹の筋力不足でも便秘になります。便秘には腸のぜん動運動を助ける腹筋と股関節のまわりの筋肉を強化することが有効です。また、内ももの筋肉運動もS状結腸の動きをスムーズに促します。しかし、運動だけでは便秘を解消する効果は上げることが難しいものです。同時に、栄養のことを考えることも大切だと思えます。糖分を控え、繊維を多く含む海藻、きのこ、緑黄色野菜、また味噌や納豆などの発酵食品を食べることで、これらは腸内善

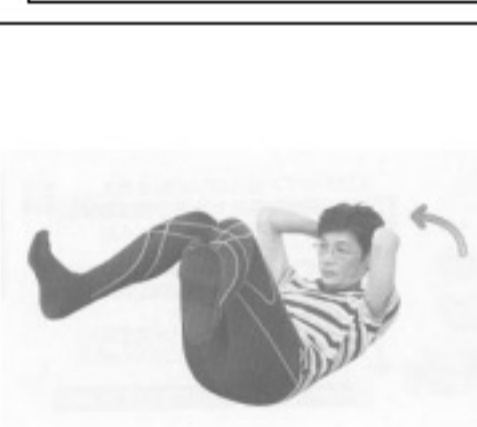
玉菌を増やすので、便秘に有効です。但し、体操をする時は無理をしないよう注意して下さいね。



- ①上向き姿勢で両足を90度に上げ、足首を返す
 - ②胸の前に両手を上げ、首と肩を床から浮かし、足先をタッチする。
- <ポイント>
反動を使わず、上半身だけを動かす。
- <回数> 10回~15回



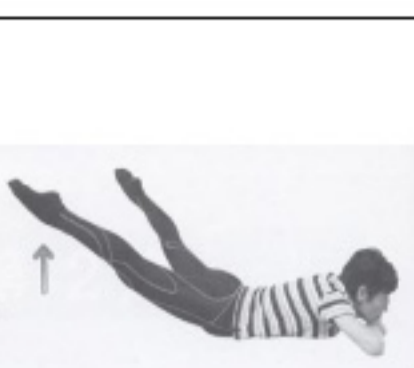
- ①上向き姿勢で両足を90度に上げる。
 - ②両足を横に置いて肩が浮かないようにし、両足を横の床へつけにいく。左右交互に振る。
- <ポイント>
足を開かず、お腹の力で戻す。
- <回数> 左右交互に10回~20回



- ①頭の後ろで手を組み、肘を深く曲げて足先だけを開き、浮かせておく。
 - ②肘を張らずに、首と肩を上げる。
- <ポイント>
おへそを見るように肩を上げる。
- <回数> 10回~20回



- ①長座姿勢で両手を後ろにつき、ひざを曲げて大きく開き、足裏を合わす。
 - ②そのまま上に持ち上げる。
- <ポイント>
左右のひざは同じ高さで。
- <回数> 10回~20回



- ①下向き姿勢で手をあごの下に重ね、足を大きく開く。
 - ②足首が外股にならないように両足を上げる。
- <ポイント>
両足を上げたら、少し止まるつもりで。
- <回数> 10回~15回



- ①肘つきの腕立て伏せになる。
 - ②片手を前に伸ばして床から浮かす。浮かない方は前に伸ばすだけでもよい。
- <ポイント>
肘を肩幅に保つ。
- <回数> 10回~15回

この体操は、森明子さん著のウェルネス体操「1日5分でつくる理想のボディ」から引用しています