



たかじょう通信

株式会社 高 浄

発行元：本社広報部

編集長：松下廣徳



《綱領》

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。

《品質方針》

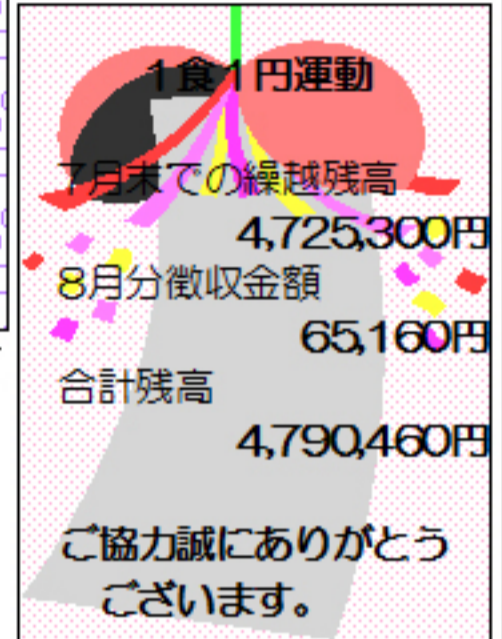
私達は、お客様満足を第一と考え

心のごもったサービスと技術及び安心で

快適な住み良い環境を提供します。

高浄ホームページ

<http://www.takajyo.co.jp/>
アクセスしてね



先日の選挙は、日本が大きく変わる瞬間でした！政治の事なので、どの政党・政治家の良い悪いは別にして、歴史的な変化に、今後、ますます時代が大きく変わる事を感じています。さて、この歴史的な変化の前に、学生の頃に聞いたダーウィンの進化論の中の言

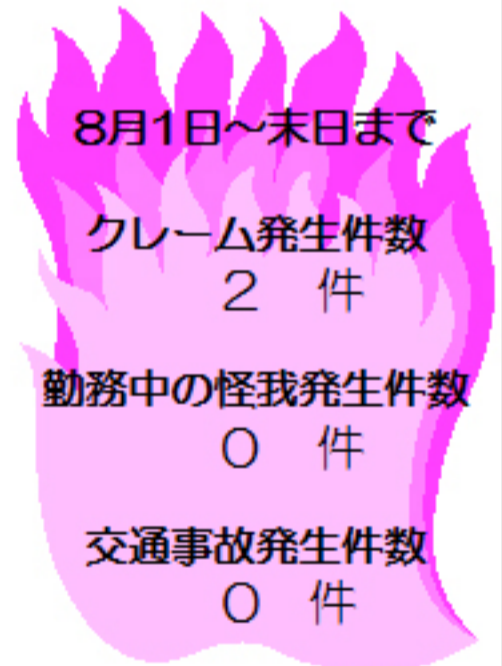


社長メッセージ

「ダーウィンの進化論」

の進化論の中の言葉、『この世に生き残る生物は、最も強いものではなく、最も知性の高いものでもなく、最も変化に対応できるものである』というの思い出しました。レコードがCDに、ガソリン車がハイブリッド車に、固定電話が携帯電話に、そして、パソコンで無料通話できたり…。

現在の生活やビジネスにもあてはまると私自身つくづく感じます。私達は、基本的に安定を望むので変化を嫌います。特に今まで成功パターンを持っている人はそれをなかなか変えられないようです。そして、ある日突然に今までのパターンと違ったやり方、常識を破った方法がやってくると、それを批判してしまう事が沢山あります…。しかし、そういった変化を感じた時こそ、『このやり方でも上手いくかもしれない。もっと良い方法はないだろうか？自分達も挑戦してみよう！』と考えたいと思います。どの様な変化も、最初は異質なもの。そして、それが時代のニーズに合ったときに成長し、定着するのだと。みなさんは、今、生活で、仕事でどの様な変化を感じていますか？是非、何か変わった事やお困りの事がありましたら教えて頂きたいと思



代表取締役
長井正樹

います。世の中の変化、お客様の求める変化にあわせ、困っている事、必要としている事を探し続けて、変化し続ける…。そんな変化を受け入れて、進化し続けるような仕事をタカジョウの仲間達と一生懸命に取り組んでいきたい！と思えました。今月もありがとうございます。

なるほど雑学

「こけたものを食べるのがかたくなるって本当？」

食へ物に含まれるたんぱく質やアミノ酸がこげると、化学反応が起こります。それにより発生する物質が体内に入ると、細胞内のDNAを傷つけてしまうのです。そして傷ついた細胞が、ガン細胞へと変わってしまう可能性があります。一食で摂取する量には限界があり、簡単に細胞に異常をきたすことはありません。『だまにおこげを食べてしまった』という程度であれば、それほど心配することもないと思います。





私、長井正樹は毎月最低でも5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えますが・・・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。



高浄社長のオススメする本のコーナー

『自分の居場所の作り方』

(著) 森下裕道
フォレスト出版

■目次■

- Part1 自分の居場所がなくなる9つの行動
- Part2 自分の居場所を作る9つの行動

チエック！ 抜粋

「ウチの子供が自分...」

に心を聞いてくれない」「イジメられていることを、親である自分に何も教えずに自分なりの行動を繰り返していき、そのうち親がいます、そのほとんどが子供の話をしっかりと聞いていません。よくあるのが、部下が報告して来たとき、結論をなかなか言わない部下に対してイライラし、「何が言いたいんだ！結論から言え！」と厳しく叱ったりします。もし部下がうまく説明できなかつたとしても、上司がしっかりと聞いてあげただけで、部下は喜びを感じ、感謝するものです。そして、この人は私を大切にしてくれ、感謝する、あなたを尊敬するので、もし聞いてみて、今の報告の仕方では...

ビジネスパーソンとしてまずいと思うなら、報告を聞いた後に、「次回からは、結論から先に伝えるように！」と話し方を教えてあげれば良い。すると、部下にその教えが反感を持たれず、スッと入るので、パソコンを見ながら話を聞いているようなら、部下は「自分は大切にされていない」「自分の話なんてどうでもいいと思われている」と感じています。あるテレビのインタビュアー、ウツスが次のことを言っていたそうです。「父は、僕と話すときは必ずテレビを消している。」大切な人の弱さをついたりするのはなく、補ってあげられる人になってほしい。



「覚えてくれていたんだ！」と感動し、自分が大切にされていると感じるもの。部下が失敗した場合、叱るよりも効果的にモチベーションを上げさせ、あなたにいつかお返しできる方法があります。それは、一緒に悲しんだり、悔しがったりすること。

長井正樹 コメント

この本は、「自分の居場所の作り方」を題名にしています。が、よく読むと、人に居場所を作ってあげる方法を書いた一冊です。人は「大切にされていない」と感じた時に、どのような心境になるのか？など、私達がやってしまいがちなミスが書かれており、人間関係において、とても良い気づきを与えてくれました。話を聞く時、イライラして「結論から言え！」と言ってしまう、パソコンの画面やテレビを見ながら話を聞く、小さな約束を破る・・・こういった行動は、相手の「大切にされていない」という「感」を高め、その結果、人間関係が悪くなる・・・会社でも、家族関係でも同じです。私自身も、経営者として、父親として、正直、当てるはまるどころがなかったので、反省しています。私達は沢山の人間との関係の

中で生きています。その関係する人達を大切にするために、すこく参考になる一冊だと思います。



皆様の感想をお聞かせください。

毎回、長井社長からのお勧め本を紹介させていただきますが、実際ご紹介した本を読みましたというお声も頂いております。読む人によって感じるものがさまざまですので、もしよろしければ、皆様のご感想をいただければ幸いです。用紙は天の声用紙をお使い下さい。もし足りないというのであれば、松下に一報ください。お待ちしております。

8月度のクレーム

H. 21. 8. 5

(クレーム内容)

馬淵教室梅田校様にて、日常清掃作業1日分未実施であった事が判明する。

(高浄の対応)

本社担当営業が訪問してお詫びし、お客様と再度作業実施日を再確認し、抜けた分は翌日振り替え作業を実施することでお許しを得た。作業には厳重注意する。

H. 21. 8. 24

(クレーム内容)

介護老人保健施設若山荘様にて、23日施設内でイベントを実施する為、浴室清掃を行って欲しいと依頼があったが、作業するものが当日来なかった。

(高浄の対応)

本社担当者が月を間違っていたことが明らかとなり、作業主任が翌24日に浴室の確認を行ったら未作業だと分かり、作業手順を変更して、施設が動き出す前に代わりに作業した。

9月の誕生石
「サファイア」
慈愛・誠実・徳望

青い宝石の代表格といえは、やはりサファイアです。サファイアは、9月の誕生石としても知られています。

「青」を意味するラテン語の「Sapphirus」、ギリシャ語の「Sappheiros」に由来するといわれます。

神秘的な、深みのある青色を示すサファイアは、霊魂に安らぎを与え、憎悪の感情をやわらげ、誠実や徳望の象徴とされる神聖な石で、ヨーロッパでは聖職者の右手にはめられてきました。

サファイアが採れる鉱物はコランダムです。コランダムの中で青い鉱石がサファイア、赤い鉱石がルビーへと加工されて宝石となるのです。コランダムに含まれている成分の違いで、違う宝石になるので、色が、ちょっと不思議な感じがしますね。

グリーンサファイアなど色を示した呼び方が使用されるのが一般的です。サファイアという宝石は不思議な言い伝えがあり、身につけている人が浮気をしたり、悪いことを考えたりしていると、サファイアは濁った色に変化してしまうんだとか・・・ちゃんと、誠実な愛を貰えばサファイアは美しい輝きを保ち続けるといわれています。そのため、ヨーロッパでは結婚指輪にサファイアを使ったものが

多いそうです。サファイアの意味の「誠実」とおり、誠実な愛を育むことができるので、もし、相手が浮気しそうだな、しているかも、というときには相手に持たせるといいかもしれません。



永年勤続！ おめでとう ございます

今年も8月4日に高槻現代劇場3Fにおいて、永年勤続者表彰式典が執り行われました。15年以上の皆様は続けられるまで、10年の皆様は次の15年を、5年の皆様は10年を目指してこれからも頑張ってください。



15年以上のスタッフの皆さん



10年スタッフの皆さん



5年スタッフの皆さん

軽い運動で カロリー消費

暑い夏が去り、ようやく秋がやって参りました。秋といえは運動ですね。秋は気候的にも運動するのに適した季節です。そこで今回は運動と消費カロリーについてご紹介します。

左表は主な運動の消費カロリーです。数字は体重50kgの人が15分間運動をした際の消費カロリーです(数値はあくまで目安であり、個人差があります)。

| 運動の種類 | 消費カロリー |
|--------------------|------------|
| ウォーキング (40~60m/分) | 32.25kcal |
| ウォーキング (70~80m/分) | 39.75kcal |
| ウォーキング (90~100m/分) | 57.00kcal |
| 自転車 (普通の速さ) | 45.75kcal |
| ジョギング (120m/分) | 87.75kcal |
| ジョギング (160m/分) | 117.75kcal |
| ジョギング (200m/分) | 160.50kcal |
| ストレッチ | 31.50kcal |
| ラジオ体操 | 57.00kcal |
| サッカー | 99.75kcal |
| テニス | 132.75kcal |

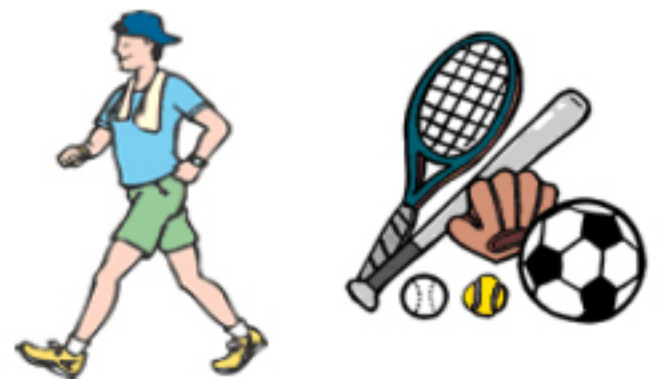


かり消費できることがわかりました。しかし、単に消費カロリーだけを見てもピンとこない人多いのではないのでしょうか。

主な食品の カロリー量

どうでしょう。これをもとに計算してみれば、食欲の秋で食べ過ぎた人もその分のカロリーを消費することも簡単でできるのではないのでしょうか。

してくれるのです。ラジオ体操やストレッチなどはあまり場所も取らず、誰でも簡単にできる運動です。特にラジオ体操を毎朝の日課にすれば、早起きもできて運動にもなる、まさに三文の得と言えるでしょう。これを機に、是非運動を習慣付けてはいかがでしょうか。



表をご覧頂いて、意外だったのがラジオ体操の消費カロリーではないでしょうか。速いペースのウォーキングと同じ消費カロリーなのです。また、ストレッチもゆっくりのペースのウォーキングと同じだけのカロリーを消費する事ができます。サッカートennisと比べると消費カロリーは少なめですが、その分時間をかけて運動すれば、運動とも遜色なくカロリーを消費する事ができます。このように、簡単な運動でも

| 品名 | 分量 | カロリー数 |
|---------|---------|---------|
| ご飯 1膳 | 110g | 185kcal |
| 食パン6枚切り | 1枚60g | 158kcal |
| もち | 1切れ50g | 118kcal |
| コーラ | 1缶350ml | 137kcal |
| ビール | 1缶350ml | 141kcal |
| 堅焼きせんべい | 1枚20g | 75kcal |
| 大福もち | 1個70g | 165kcal |
| ショートケーキ | 1個80g | 275kcal |

上記以外の運動で消費 するカロリー量

| 種類 | 時間数 | 消費カロリー |
|-----------|------|---------|
| そうじ | 60分 | 162kcal |
| 〃 | 180分 | 486kcal |
| 〃 | 240分 | 648kcal |
| 入浴 | 20分 | 54kcal |
| 〃 | 40分 | 108kcal |
| 〃 | 60分 | 162kcal |
| 水泳 (ゆっくり) | 30分 | 81kcal |
| 〃 | 60分 | 162kcal |
| 〃 | 120分 | 324kcal |
| 筋トレ | 60分 | 162kcal |
| 〃 | 120分 | 324kcal |



だかじよう通信を
ご拝読頂いておりま
す当社全スタッフ及
びお客様にお知らせ
致します。高浄本社
内には、松下を筆頭
にメディカルグルー
プというグループが
5年前から発足して
おり、医療関連施設
を中心として営業・
管理をしております。
この度、年4回(9
月、12月、3月、
6月)だけですが、
医療に関する情報等
を掲載させて頂き、
皆様へご紹介させて
頂くことになりました
。初回である今回
は、話題の新型イン
フルエンザについて
掲載させて頂きまし
た。

メディカルページ

新型・季節型インフルエンザ対策と予防

基本的なインフルエンザ対策を挙げておきます。

- 1、外出後、食事前は流水と石けんで15秒以上手洗いとうがいをする。
- 2、上着を不用意に部屋に持ち込まない(出来れば家に入る前ただいておく)。
- 3、流行期には人ごみなどへの外出はできるだけ控える
- 4、外出時はマスクを着用する。※A
- 5、部屋を定期的に換気、適度な湿度に保つ(湿度50~60%)。
- 6、十分な栄養と休養を心がける。※B

※A マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、(可能であれば)1m以上離れましょう。

※咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約2m飛びます。

※B 体温が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。食事や服装に配慮、筋肉を鍛えることで基礎代謝量が増え平熱が上がりますので、体温を恒常的に上げ免疫力を上げ健康な体にする。

発行元：高浄
メディカルG

万一感染してしまった場合は、事前連絡なく近くの医療機関を受診すると、万が一新型インフルエンザであった場合、待合室等で他の患者さんに感染させてしまう「二次感染」のおそれがあります。まず、保健所等に設置される予定の発熱相談センターに連絡し、都道府県等が指定する医療機関など(発熱外来)を受診してください。

特に、ぜんそく、糖尿病、腎疾患などの基礎疾患がある方や、乳幼児、妊婦の方につきましては、重症化するリスクが高いと言われておりますので、早期受診を心掛けてください。



重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
- ※前触れとしての鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱が出て気づく
- 38℃以上の発熱/悪寒

要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節/筋肉痛
- 倦怠感/疲労感
- 頭痛
- 寝込む

また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れる

- 咳/鼻汁/くしゃみ
- 喉の炎症

新型インフルエンザは、いつ発生してもおかしくない差し迫った危機で、ひとたび発生すれば人類に免疫がないため、すぐに世界中に拡がります。人口が集中している東京では、想像を超える大被害になると心配されています。国の試算によると、国民の約25%が感染し、約17万人から64万

人の死者が出ることを測られています。そうならないためには、各個人や企業が予防対策を講じ、実施していくことによつて最小限に留めることができるのでは無いでしょうか。



新型インフルエンザ大流行の危機が迫っています！

ブタインフルエンザとは？

ブタインフルエンザとは、ブタインフルエンザA型ウイルスによって引き起こされる、ブタの急性呼吸器疾患である。



型)による新型インフルエンザの発生は、ブタ(動物)とヒトの間の一時的な感染からフェーズ4(ヒト-ヒト)の感染が地域レベルで続く、さらにフェーズ5(ヒト-ヒト)の感染が、WHOが定める地域内の2カ国以上で続くに引き上げられている。これは、パンデミック(複数の地域にまたがる世界的な大流行の一步手前の状況)である。なお、WHOは09年4月30日に、食肉産業に及ぼす影響などに配慮し、「ブタインフルエンザ」の呼称を「インフルエンザA型(H1N1)」に変更すると発表した。なお、日本政府は、フェーズ4への引き上げを機に、既に「ブタインフルエンザ」から「新型インフルエンザ」に呼称を変えている。政府では、即日、麻生首相を本部長とする新型インフルエンザ対策本部を設置し、発生国からの入国者の強制的な検疫の実施等の水際対策に万全を期すとともに、国内での患者発生を想定した新たな「基本的対処方針」を決定するなど、対策を進めている。

通常は、ヒトには感染せず、感染した場合でも軽症であるとされているが、感染した場合は、鳥インフルエンザと同様にヒトでの免疫がないため、爆発的に感染が広がり、健康被害だけでなく社会的に大きな影響を与えることになる。このよ

うに、動物のインフルエンザウイルスが遺伝子の変異などによってヒトの体内で増殖できるようになり、新たにヒトからヒトに伝染する能力を有することとなったウイルスを病原体とするインフルエンザを「新型インフルエンザ」という。世界保健機関(WHO)では、鳥インフルエンザ(H5N1型)による新型インフルエンザを想定し、1、6までのフェーズ(警戒段階)を設けるなど、発生に備えていた。

しかし、2009年4月、メキシコ、米国等でのブタインフルエンザ(H1N1

鳥インフルエンザで鶏肉や鳥の卵料理を食べると感染の恐れがあると言われているので、豚肉も危険ではないか?と思われがちですが、鳥インフルエンザと新型インフルエンザの感染の形としては、以下の点で大きく違いがあるのです。鳥に感染した鳥インフルエンザウイルスは、呼吸器系だけでなく消化器系を含む全身感染を起こすの

が特徴です。鳥の糞便中でもウイルスが確認できます。そのため糞便から羽毛や鶏肉、鶏卵がウイルスに汚染され、そのまま出荷される危険性が指摘されています。が、豚に感染した新型インフルエンザウイルスは呼吸器系の感染だけでなく消化器の感染を引き起こしません。豚の糞便中にもウイルスが含まれないため、通常に流通している

豚肉がウイルスで汚染されている可能性は極めて低いです。今回の新型インフルエンザウイルス(豚インフルエンザウイルス)は呼吸器からしか感染しません。普通に加熱調理をした豚肉を食べていれば心配は無用です。熱処理されたハム、ソーセージ、ベーコンなどはもちろん安全です。

豚肉を食べると感染するの？

新型インフルエンザの拡大に伴い、「咳エチケット」という言葉が言われるようになりました。咳の症状がある場合、最もオスメなのはマスクの装着。マスクがない場合はウイルスを飛散させないよう、手で口元を覆うようにとアドバイスされています。しかしこのアドバイスは

医学的に誤り。咳の瞬間のウイルス飛散は抑えられますが、ほとんどのウイルスが手に付着するため、感染を広げます。例えば咳をした後で不特定多数の人が素手で触る会社のドアノブや、エレベーターのボタン、共有パソコンや資料、通勤電車の吊革などを触ると、物を介してウイルスが広がります。マスクがない場合は、ティッシュペーパーなどで口元を押さえるのが正解です。使用したティッシュペーパーはビニール袋などに入れて、袋の口を結んでから捨てましょう。また、咳をする時に手で口元を覆うことで、手に付着している他のウイルスを吸い込んでしまうリスクもあります。感染拡大と予防の二重の意味で、手で口元を覆うのはオスメできないのです。

咳を止めるには、口を手で覆うの間違い！

咳を止めるには、口を手で覆うの間違い！

