



# 光陽 かわらばん

7月



●かわらばん委員：松岡、山川、大羽、老川、秋田、  
●発行日：平成29年7月1日 ●編集責任者：松岡

HP 朝霞 光陽 検索

〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号  
TEL048-465-1151 (代表)

休業日・夜間緊急連絡先  
株式会社パイオニアコミュニティー  
TEL048-476-0260



## 早い物で定年間近です！



私事で恐縮ですが、7月28日をもって、定年を迎えることとなります。早いものです。入社してから約30年が過ぎます。心境的に長かった様で本当にあっという間かな？今はまだ、ぼんやりと定年の二文字が浮かんでいるだけです。本当の実感、感情は退職し光陽を去った後に湧き出てくるのではないかと思います。寂しくもあり、解放される感もあり。

入社したての頃は失敗の連続で、沢山の方に迷惑をかけ、多くを学び、経験しながらここまでやってこれてきました。特に先代川端社長ご夫妻、故人である前建設部長の堂埜さんには大変お世話になりました。

私は元々 設計事務所から転職です。当時は課長の堂埜さんを慕って光陽の扉をたたいたのが入社きっかけです。そして、いつの間にか教わる立場から、指導する立場へと成長させてもらい、上司にも部下にも恵まれ、皆様のサポートがあったからこそ今の私があります。7月28日は改めてリセットの記念日。老いては子に従えの通りに皆様の裏方でフォロー役として頑張りたいと思います。

建設部 佐藤

## 第28回光陽安全衛生協力会・総会！

6月9日朝霞市産業文化センターに於いて当社の協力業者で構成されている「光陽安全衛生協力会」の総会が行われました。現在加入して頂いている協力業者さんは42社にのぼります。事業報告や決算報告を行い、最後は全員で現場でのマナー10箇条を唱和し改めて現場の安全やマナーについて確認をしました。



現場の近隣住民の方から「職人さんの挨拶がきちんとしていて、現場監督さんも周りに気を配っていて気持ちがいいです。」とわざわざお電話を戴く事がありました。協力業者さんも現場へ出れば弊社の社員として見られると思います。そんな中で、お褒めの言葉を戴けるのは大変嬉しい事です。これからも安全第一は当然ですが、更なる現場でのマナーも向上をしていきたいと思ひます。

建設部 山川



## 社員親睦会2017 ~マグロと軍港巡り~

6月2日(金)に社員親睦会として、「三崎マグロと横須賀軍港めぐりバスツアー」を行いました。

今回は、レク委員会のメンバーも一新され、企画原案：建設部 佐藤さん、バスレク：同 佐藤さん、営業部 袴田さん、総合プロデュース：営業部 清水さんという豪華光陽レジェンズの方々を中心としたスタッフが結集し、企画段階から盛り上げて頂きました。

ツアーの内容は、まず、一気に三浦半島の三崎港まで移動し、マグロづくしの豪華昼食。頭のとっぺんから尾びれの先まで、余すところなく調理されたマグロ料理は、目で、舌で、胃袋で堪能できる充実した昼食でした。中でも特注の兜焼きはインパクト大です。



午後は横須賀の軍港をクルージングです。さすがに、米軍の空母「ロナルド・レーガン」は日本海へ出航中でしたが、海上自衛隊の巡視艇、護衛艦、潜水艦、補給艦、そして1隻1500億円もするという米軍のイージス艦など多数就航していました。そんな厳肅な風景とは裏腹に、フェリー内では軽快で分かりやすい解説が私達を楽しませてくれました。バス内も充実したレクリエーションで盛り上がり、往復5時間の移動があっという間でした。

部署を超えての交流で親睦も深まり、リフレッシュ。社員一同、今後も頑張ります！

総務部 板橋



集合写真



## 薬味を食べて夏バテ予防？



本格的な夏を前に、夏野菜と薬味のパワーで、夏バテやミネラル不足を解消する夏の食卓にぴったりの薬味や、パワー倍増の効果的なメニューをご紹介します。

今が旬の夏野菜らっきょう。らっきょうに含まれるアリシンという成分は、食べると血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞の予防になるほか、抗がん作用も期待できます。また免疫力も高めてくれるため夏風邪対策にもぴったりです。また、血糖値などの上昇を抑えてくれたり、便秘解消やデトックス効果も期待できます。

・みょうが：みょうがに含まれるαピネンという香り成分が胃液の分泌を活発にし、夏バテによる食欲の低下を防いでくれます。みょうがに含まれるカリウムやマグネシウムには塩分を排出してくれる効果があるため、みそ汁に入れるのもおすすめです。

・シソ：シソにはβカロテンなど抗酸化作用のある成分が豊富です。またビタミンB2も含まれているため紫外線対策にもつながります。さらにビタミンCも多いので、相性が良いおススメの食べ物はチーズ。合わせることで健康な肌を作ってくれます。シソとチーズを豚肉で巻けば疲労回復効果も期待できます。



・山椒：山椒の辛味成分サンショオールは、食欲増進や消化吸収を促進してくれます。また、マグネシウムは心臓を強くしてくれる成分です。積極的に摂取しましょう。

他にも夏におススメの薬味が「わさび」です。わさびの辛味成分ワサオールには抗菌作用があり、夏に起こりやすい食中毒の予防にぴったりです。また、わさびのツンとした香りは食欲増進にもつながります。

リフォーム事業部 松岡

※健康カプセルゲンキの時間HPより抜粋



## 夏期休業のお知らせ

誠に勝手ながら次の通り夏期休暇とさせていただきます。

営業部は8月17日(木)より建設部は16日(水)より通常営業となりますので、よろしくお願ひ致します。

営業部 8/11(金)~8/16(水)

建設部 8/11(金)~8/15(火)

