

# 社内報 わたなべ

編集者 編集長：馬場  
記者：栗谷・羽立・花咲

2020年

1月号

2020年 1月 17日発行

## 取締役 インタビュー



新年1発目なので、今年の会社動向や今年のやるべきことなどをお聞かせください。

明けましておめでとう御座います。昨年は5S・コンタミ管理や納入不良・市場クレーム等、様々な問題がクローズアップされました。加えて新工法・新技術の製品立ち上げが後半にあり、お客様の監査・視察・確認会などが非常に多くあった年でした。また本社からの支援・応援・教育もあり、なかなか落ち着かず、また皆さんにとっても非常に苦労が多い年であったと思います。本年は子年であり、終わりと始まりの年とも言われます。今、九州工場に求められるのは変革です。それは意識の変革であります。やはり何事も何をするにも『人』なのです。人材の育成を本気で実施する。上司や先輩従業員は部下、後輩を本気で育成する。これは当然のことではありますが、それが出来ていないのが実情です。方策や施策は様々あります。しかし『人の意識』が変わらなくてはそれは実現出来ません。将来を未来を信じ、焦らず、しかし1つ1つ確実にいき、力強い工場に行きましよう。

渡和会  
畠田会長より  
ご挨拶



明けましておめでとうございます  
昨年の渡和会主催のイベントとして、総務、親睦友好の協力もあり、新年会から始まり花見、納涼祭、と行いましたが、秋の日帰り旅行が出来なかったのが残念です。今年は、早々に旅行の計画を立て、九州工場の4大イベントを達成したいと思います。皆さんの参加と協力をお願いします。昨年1年間イベントに協力していただいた方々、本当に有難うございました。

## 風邪をひきにくい身体づくりに役立つ栄養素のご紹介

### ビタミンCで免疫カアップ!

ビタミンCは粘膜を正常に保つ働きがあり、鼻や口からウィルスを侵入しにくくします。

多く含む食べ物

レモン・みかん・小松菜・大根・レタス

### ビタミンAで喉や鼻の粘膜を守る

ビタミンAには喉や鼻の粘膜を活発にする働きがあり、積極的に摂取することで、口や鼻からウィルスが侵入しにくくなります。

多く含む食べ物

うなぎ・レバー・卵・牛乳・かぼちゃ

### ビタミンB2も粘膜を守る

ビタミンB2も粘膜を正常に保つ効果があり、ウィルスの侵入防止に役立ちます。

多く含む食べ物

うなぎ・レバー・卵・納豆・のり

### ビタミンEで血行改善とエネルギー補給

ビタミンEには全身の血行をよくするほか、体内の抗酸化作用に働きかけ、栄養をエネルギーに変えて細胞を活発にする作用があります。

多く含む食べ物

ナッツ類・豆類・納豆・緑黄色野菜

### 亜鉛で新陳代謝を活発にし、免疫カアップ

亜鉛には新陳代謝を活発にして免疫力を高めたり、ウィルスが鼻の粘膜から入ることを防ぐ働きがあるとされています。

多く含む食べ物

カキ・豚レバー・牛肉・かに・たらこ

### タンパク質で抵抗力を高める

タンパク質もウィルスを撃退するインターフェロンの生成を助け抵抗力を高めます。

多く含む食べ物

豚肉・鶏肉・牛肉・いわし・マグロ

**ビタミンを多く含む野菜を摂るなど、毎日の食事に気を遣って、風邪を引きにくい身体をつくりましよう。**

## 中津市 1~2月のイベント情報

### 中津市歴史博物館開館記念特別展

もうすぐ開催 [各種ショー、展示会]  
2020年01月18日~2020年03月01日

中津市歴史博物館 [中津(大分県)]



### 第22回 城下町中津のひなまつり

2020年2月22日~3月8日

中津市/城下町周辺



## 親睦友好委員会より従業員紹介



総務部

新成人の抱負を聞きました。

総務部の仕事としてだけでなく、一人の社会人として頼られる大人になれるよう、日々努力していきます!