

## 第一ブロック 溜ブロック長

暑い夏が終わり秋になると気温も下がり、気候的にも過ごしやすい季節です。

食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、紅葉の秋と一年の中でも楽しい事が一杯の季節です。しかしこの秋に体調不良を訴える人も以外と多いのです。

つまり秋バテという症状が出やすい季節です。症状は、だるい(倦怠感)、疲れやすい、食欲がない、無気力、胸やけ、胃もたれ、肩こり、頭痛、風邪を引きやすい、睡眠不足、ストレスを感じやすい。頭がぼんやりする、めまいや立くらみ、下痢・便秘等です。

原因として気温差があります。秋になり朝晩の気温は下がってきますが、昼間は暑いのです。夏の設定でエアコンをつけていると冷えすぎます。気温差が自律神経の乱れを招き、血液循環が悪くなり体調を崩します。

また、秋は台風が多く、低気圧も通ります。低気圧になると空気中の酸素濃度が少なくなり、呼吸が乱れて自律神経も不安定になります。

さらに夏の続きで冷たいものばかり摂取していると、胃腸が冷えて消化吸収も落ちて食欲がなくなります。そして体がだるくなります。

秋バテ対策は、ビタミンB1をしっかりとる。シャワーでなく湯船につかる。睡眠をとる。軽い運動をする。暖かい食べ物をとる。

以上の事を自分も気を付けて、お客様にも情報提供してください。

秋バテに気を付けましょう。！

## 草加営業所 松村 潔

こんにちは。ようやく暑い夏も終わりそうで秋の気配が日に日に感じられつつあります。皆さんは秋といえば食欲、スポーツ、読書などありますが何を思い浮かべますか？

私は馬肥ゆる秋です。というのも競馬の世界では世界最高峰のレース凱旋門賞が10月にありますが、今年は日本からダービー馬のマカヒキが出走します。このレースはまだ日本馬は勝ったことがなく日本競馬会の悲願だそうです。

マカヒキはあのディーピンパクトの子でオーナーも一緒にまさにブラッド・スポーツですね。10月のレースでこれまでの努力挑戦が実を結ぶよう皆で応援しましょう。

私達の日常の業務もコツコツ努力の積み重ねが後々良い結果に結びつくこともあります。夏の疲れが出る頃なので皆さんも体調に気をつけて頑張ってください。

## 千葉営業所 脇田 尚吾

今回千葉営業所ではポケモンGOの流行とマナーについて触れてみたいと思います。

ポケモンGOが配信され約2ヶ月。大分騒ぎも収まった様に感じますが、まだまだポケモントレーナーは多く見られます。

千葉県では一部の場所に多くのレアなポケモンが出現する場所があり、私は休みの日は朝からポケモンを狩りにそこへ出かけます。

その場所は今までは閑散とした場所でしたが、今では大変多くの人でごった返す状況になっており老若男女、早朝から賑わっております。

そこで出てきた問題が「ゴミ」

暑い時期ですので飲料の自販機周りにあふれ返るペットボトル。また食べ物のカス。

施設の掃除をする職員さんはかつてない状況に必死に掃除をしています。

職員さんは一部のマナーに欠けたゴミを捨てる人に言いました。

「それが人間のする事ですか？」

ゴミを当たり前の様に公然と捨てる人が居ます。

マナーには個人差があり、マナーの追及には終わりがありません。

自分が当たり前の様にしてしまう事でも、他人から見れば不快な事は数多くあります。

私達の仕事は個人のお宅を訪問する仕事です。

私達のマナーや所作に対するお客様の反応は千差万別です。

お客様の家にゴミを捨てる営業マンはいないと思いますが、

お客様からみたら同様に感じてしまう行為を知らず知らずのうちにしているかもしれない、、その様な事を職員さんの言葉から考える様になりました。

数多くある配置薬業。その中でマナーが一番！

顧客満足度ナンバー1！

そんな営業マンを目指して！

By 脇田

宇都宮営業所 入江 和実

残暑が残るも・・・もう秋ですね！

スポーツの秋、読書の秋、観光の秋ではないでしょうか。

栃木の観光スポットベスト5を紹介します！

### 1 日光東照宮

静かで緑に囲まれていて神聖を感じるパワースポットです。

見ざる、聞かざる、言わざるを 見ることが出来ます。

自然に癒されてはいかがですか？

### 2 那須どうぶつ王国

那須高原の山合いにあり、自然豊かでとても空気が澄んでいます。

広大な土地で動物たちと触れ合うことが出来ます。

### 3 華厳の滝

日光に来たら是非行ってほしい場所です。

大きく高いところから勢いよく流れている滝です。

エレベーターに乗って近くまで行くことができます。

日本三大名滝の一つ。

97メートルの岩壁を一気に落ちる様が見られダイナミックです。

#### 4 湯滝

華厳の滝より知名度は落ちますが、迫力と紅葉の美しさは引けを取りません。  
ここから湯川に沿って降り戦場ヶ原までハイキングもよろしいです。

#### 5 宇都宮にある大谷石採石場跡・大谷資料館

いろんな意味で興奮する所。

岩山と周囲の緑が相まって、独自の景観を作りだしています。

それとは別に様々なドラマや映画の撮影の場所です。

今年の秋は栃木に足を運んで秋を満喫してみたいはいかがですか・・・・・・・・

水戸営業所 稲村 忠彦

#### 《 秋の夜長 》

日差しの強い夏も終わり、朝晩涼しく「秋」を感じるようになりました。

季節を表す言葉として「秋の夜長」と、言われる事も多いですね。

この「秋の夜長」ってどういう意味で、どう過ごすのが一番良いのか考えてみました。

「秋の夜長」=暦の上では、「立秋」から秋が始まり、冬が始まる「冬至」までとされています。

陽が昇ってから陽が落ちるまでの時間が、四季の中で一番短い時なんです。

つまり、逆に一番夜が長いとも言えます。

暑かった夏の疲れを取り、身体を健康に保つ為にも、この「秋の夜長」を有意義に過ごすのも一案ではないでしょうか？

秋と言えば、「食欲」「行楽」「紅葉」「温泉」「読書」「スポーツ」と、色々ありますが、私は料理を作る事が好きなので、美味しい秋の食材を料理して、虫の鳴き声を聞きながら美味しく食べる、食べる！食べる！！食べ過ぎないようにもしたいと思います (^\_^;)

もう一つ、身体を癒す為に温泉につかり、疲れた身体をリラックスさせたいと思います。

皆さんも一番過ごしやすい季節「秋」を有意義に楽しんで、疲れた身体を癒してください。

仙台営業所 山田 勝也

仙台的今年の夏は猛暑で皆、夏バテぎみです。

そんな中で仙台営業所の社員、事務の高橋さん含め

コーヒージャンケンをして朝気合いを入れて頑張っています。

社員旅行の北海道も楽しみです。

今年ももう少しで終わりますが仙台営業所一丸となり頑張ります。

## 山形営業所 長岡 寿治

### 現在の山形について

712年に出羽国が建国された。今の庄内地方だが、元は越後の国の一部で 越後の北の端という意味の出端(いでは) から出羽と命名された。それに4年後に 陸奥の国の一部だった村山、置賜、最上が編入され 出羽国の領域は今の山形県とほぼ同じになった。

出羽の建国に合わせ 尾張、越後、上野、信濃などから多くの人々が当地に移住した。

山形初代藩主の 最上義光の家老で右腕だった 江口五平光清は京都の人だし、雑賀孫市で有名な雑賀衆も忍びとして家臣にいた。

最上氏が改易になってからは 村山地区は 鳥居、保科氏以降は 左遷の地と化し、まとまりを欠き、他の庄内は酒井氏、置賜は 上杉氏、最上は 戸沢氏とその文化を継承して幕末まで続いた。県内で言葉にばらつきがあり、同地区でも微妙に違いが見られるのは こういった経緯が関係しているようだ。

山寺を開山した 自覚大師 円仁は 下野の国 岩舟町出身で彼を慕って多くの人々が今の栃木県から当地に移住した記録もある。

ダイワの顧客でこんな人もいた。真室川町川の内の新田さん、あの新田義貞の子孫だとのこと。

にわかには信じがたいが、本人しか知り得ないことを教えてもらった。

戸沢村濁り沢の半田さん、先祖が関ヶ原の合戦に参戦し、半田姓は本名ではないとのこと。

他にも先祖がどこから来たかすぐわかる、甲州さん、大津さん、栗田さん、横瀬さん等々、1,300年の時を経て今の山形がありました。

## 柏営業所 西田 幸司

鬼怒川の堤防が決壊した水害から9月10日で1年。ダイワ薬品、柏営業所のお客様がいる常総市では大規模な浸水被害に遭い、常総市の面積の約3分の1が浸水し、今なお200人近くの方々が避難生活を続けておられるそうです。今年も、立て続けに台風が来たり、自然現象などで予期せぬ出来事が起こったり…。色々な被害に遭う可能性は誰にでも起こり得る事だと思います。

『まさか、』の事態に備え、もう一度、家族や大切な人と話し合っておきたいですね。

震災に遭われた方々の1日も早い、安心して生活が出来る環境が整う事を願っております。

さて、リオデジャネイロオリンピック、パラリンピックも終わり、日本のメダルラッシュは素晴らしく、たくさんの感動を与えて頂き、日本人として誇らしく思いました！次回開催国、2020年は東京！日本ですね！是非、何事も無く、平和な世の中で、

そして何より皆さんが健康な身体で日本を盛り上げていけたらなと思います。秋、9月、季節の変わり目、身体の変調が起こりやすい季節、夏バテより厄介な秋バテ・・・。

ダイワ薬品 柏営業所 営業マンは、皆さんの健康を考え、より良い商品と情報を提供していき、みんなが元気でいられる様になる事を目指します。

木更津営業所 今井 孝

暑かった夏場を乗り越えて、実りの秋を迎えた時期に入りました。

自分は去年から趣味で山登りをやっていますが、主に千葉県を中心に友人達と月1回位のペースで登っています。

やはり日頃の運動不足がたたり、次の日は、筋肉痛で仕事が辛くなる時も(笑)。

健康に關与する仕事に従事しているからには、自分が健康体でいなければならないと再認識させられます。

恥ずかしながら健康診断では、脂質異常症でここ2年は、チェックされていますので、先ずは自分の健康管理に気を付けお客様に健康でいる事の大切さを伝えていこうと思います。

大宮営業所 新田 孝行

こんにちは 大宮営業所 新田 孝行です。

夏の蒸し暑さも、最近は朝晩の空気感が秋の匂いが感じられる季節になり過ごしやすくなりましたが、皆さんはいかがですか？今年の夏も各地で様々な異常気象と災害が起こり、被災者並び亡くなられた方々にとっては、かける言葉も見つかりませんが、どうか一歩ずつ前に進んでいただきたいと願います。

さて、ダイワ薬品も創業70周年を迎え新しい仲間も増えて、新しい事へのチャレンジの年にしていかなければならないと思います。これからの季節 食欲の秋、スポーツの秋などと言われてますが社員の皆さんはどんな秋にしたいですか？

自分はマラソンを始めようかと思えます。やはり、運動不足は否めません。まだ40代の方々はそんなに歳だなあと感じないかも知れませんが、50代になると「あれ？こんなはずはない！」と実感する機会が多くなっていくように個人的に思います。60代、70代になれば尚更感じることでしょう。個人的には、昨年50肩になり辛かったですよ。

今は、歯の詰め物が取れて治療中だし。

さあ 我々も老化スピードを制限速度を徐行にして健康維持し、太陽のような笑顔をお客様に届けましょう。

皆さん チャレンジしましょう!!

調布営業所 米永 隆二



こんにちは

昨年12月からお世話になっております 調布営業所の米永です。(私はミネ薬品に平成9年より19年間勤務しました。)

私の住まいは 調布営業所から南へ約20Km先にある 神奈川県相模原市です。

家から東に数キロ行くと コナラ、クヌギなどの雑木林が連なり 相模野の面影を残す平地林「木もれびの森」があります。

整備された緑地で四季折々の自然の表情を満喫できる散策路や芝生広場があります。

平坦地なので お年寄りから子供まで森林浴が楽しめます。

また木もれびの森は「かながわの美林50選」に選ばれています。

散策で汗をかいた後は 隣りにある 天然温泉でリフレッシュ出来ます。

近くに来られた時は是非 散策してみてもはいかがでしょうか？

本社 貸場 真紀

秋といえば『食欲』ですが、今年の秋は猛暑や豪雨そして乱獲(?)で

山のもの・海のものが価格高騰していますね。

父方の実家(北海道)から毎年ジャガイモが送られてくるのですが、今年は厳しいとの事。サンマも130円と庶民の味とはいかなくなっている状況。

これは・・・そろそろ『食欲』から『スポーツ』に変更していきなさいという天の声なのかもしれない・・・

でも、怪我が心配なので中間をとって『読書』位から始めようか・・・と思いながら地元名産の梨を食している私。

多分、今後も・・・いや一生、私の秋は『食欲』なんだろうなと思った9月中旬でした。