



# SUN ~元気通信~

2018・秋号 社内報

発行者：株式会社エヌビーエム  
作成者：総務部スマイルサポート  
安西・宮本・岡崎  
住 所：香川県綾歌郡宇多津町浜六番丁 78-2  
TEL: 0877-49-7107  
URL: www.nbm-ecoservice.com

石素材に滑り台や箱ブランコなど  
遊具で遊ぶのが楽しかった



シーソーの向こうには  
インコやニワトリの小屋が



自転車の奥に石階段が公園の  
入り口だった



ブランコがベンチに



カリヨン（大きな鐘）が設置  
されていた！7時13時15時21  
時に違った曲が演奏されます



丸亀から善通寺へ行くトンネ  
ルの入り口



秋晴れの候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

朝夕はずいぶん涼しく過しやすい季節となりました。秋と言えば食欲の秋。

食べ物が美味しくて、ついつい食べ過ぎで体重が増えてしまいがちですが、「気にしなければならぬのが健康です。私は今年の正月より禁煙をはじめて3か月が経とうとする頃、体重が以前より約10キロも増えていることに気づき愕然としました。そうでなくても健康診断で「生活習慣病の疑い有」と診断されており、これはまずいということで、ダイエットに励みました。まずは高たんぱく・低脂肪の食事を心がけ、週2回の筋トレで筋肉量を増やし、代謝を良くする事と消費カロリーを多くする事で、なんとか以前の体重まで戻す事に成功致しました。今は元気がつらつと、体も軽く充実した日々を過ごしております。一説によるとご高齢の方でも「歩くのが早い人は長生きする」という統計データがあるようです。これは歩行速度＝筋肉量と関係しているため、筋肉量が多い人ほど長生きできることを意味するそうです。そしてその筋肉を維持する為に欠かせないのが運動なのですが、日々私どもは体を使ってお仕事をしております。「仕事＝運動＋感謝される＋お金を頂ける」と考えれば、こんなに幸せな事はありません。あと健康に留意し、充実した楽しい人生を共に歩んで行くために一つ「シャキシャキ働く＝早歩き」を心がければ完璧です。このことを私も日々心がけて実践して参ります。皆様も今日から心がけてみてはいかがでしょうか。

多田雅彦 感謝



# (株)エアラボ AIRlab

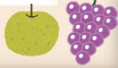


平成 30 年 6 月 12 日よりエヌビーエムグループとして設立。  
東京都稲城市に事務所を構え、代表取締役宮本玄太・取締役八巻徹の 2 名で従事しています。  
事業内容は洗浄剤・防カビ剤・コーティング剤等の開発・製造・販売です。  
ここで、少しですが自己紹介と事務所をご案内します。  
22 期経営方針発表会にご参加頂いた方には、その時ご紹介をさせていただきました。

事務所はこんな感じ...

|                                                                                   |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プロフィール                                                                            | みやもと げんた<br>宮本 玄太                                                                                 |
|  | 自己アピール：この度 NBM グループとして東京に設立させて頂きました。遠く離れてはおりますが、志を一つに世のため、人のため、皆様方のお役に立てるよう精一杯努めて参ります。宜しくお願い致します。 |

|                                                                                    |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| プロフィール                                                                             | やまき とおる<br>八巻 徹                                                                 |
|  | 自己アピール：製品、企画開発を担当させて頂いております。エヌビーエムの仲間としてお役に立てるよう新しいものをどんどん考えていきます。皆様よろしくお願ひします。 |

|                                                                                               |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事務所玄関<br>   | 外はこんな雰囲気です<br> |
| 来客対応の部屋<br> | 近くの梨園<br>      |
| この奥が開発製造室になってます...残念ながら企業秘密なので見せることが出来ないんです                                                   | 高級な稲城梨<br>   |

特産品の梨とぶどう

## ... 圧倒的な除菌力 ...



### 特徴

カビに特化した強力除菌洗浄剤です  
臭いが気になる・市販のカビ剤が効かない・すぐにカビが繁殖するなど  
あなたのお悩みを解決します。  
お気軽にエヌビーエムまでご連絡ください。

### 用途

クロス・石膏ボード・塗装面・コンクリート・木部・石部・FRP  
塩ビシート等に発生したカビの除去

## okavexの ...ブチブチ放浪記...

1 年ぶりの登場 okavex です。(笑)  
暑さも和らぎ、朝夕過ごしやすくなったこの頃、そんな時何か分からないけど昔の事を思い出します...実家へ帰った時「あれっ ここあの建物があったのに...え～こんなになったんや～」など風景が幼少の時とガラッと変わっています。(時代の流れですね TT) そうだ！子供の頃によく遊んでいた桃陵公園(多度津山:子供の頃そう言ってました)を表紙にしよう！公園の、山小屋で駄菓子を買って食べたり、鬼ごっこやかくれんぼをしていました...わんぱくでした。

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サル檻です。昔のまま残ってる...前はここにも行けました。現在は柵が出来て降りられませんが<br> | 今でも 2 頭のサルがいます写真を撮っていたらこちらに突進してきたわ結構凶暴<br> | おもいで<br>駄菓子を売っていた山小屋が憩いの場に...お菓子を売ってたおばさんが怖かったな～<br>当時の痕跡が！手を洗わせてもらっていた蛇口<br>トンネの中で声を出し、響く音で遊んでいた(笑)<br>編集記<br>久しぶりに山を歩き幼少の頃を思い出しながら写真を撮りました。坂ばかりで足の衰退を実感...ガラリと変わった公園には淋しさを<br>これが石の滑り台スピードがかなり出でスリル満点！全貌の写真がなかった |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# ほっとひといきコーナー



## 間違い探しに挑戦



今月は『間違い探し』です！  
左の上下の絵には間違いが何箇所あるでしょうか？

- A：3箇所
- B：4箇所
- C：5箇所

目標クリアタイムは4分です。  
よく目を見開いて探してみてください。  
意外と難しいですよ・・・  
答えが解った方は、10月度の出勤簿の  
ウラ面（月報）に答えの記号を記入して  
ご応募ください。  
正解者の中から抽選で1名様に焼き菓子  
詰め合わせを差し上げます！！  
当選者は次号社内報（H31.1月発行・  
冬号）にて発表させていただきます。



（賞品の写真はイメージ  
です、実際とは異なる  
場合がありますご了承ください）

### 夏号の当選者発表～!!

夏号の答えは『ゆかた（浴衣）』でした。  
抽選の結果、丸亀市内の建物勤務の加用  
綾子さんが当選されました。  
おめでとうございます!! 賞品は後日  
お渡しします、しばらくお待ちください。

## おばあちゃんの知恵袋



### \* 噴きこぼれないパスタのゆで方

エコで、絶対に噴きこぼれないパスタのゆで方。

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、パスタを入れる
- ② 軽にかき混ぜてパスタをほぐしたら火を消す
- ③ すぐにフタをして、袋に書いてあるのと同じ時間だけ放置する
- ④ 美味しく茹で上がるので、具と合わせたり調味料を入れれば出来上がり

※保温中は鍋をコンロから下ろせるので、具や汁物を作っておくこともできますね！



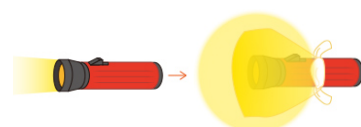
～みなさんがご存知の知恵を教えてください～  
掲載された方には、素敵な粗品をプレゼント！



### \* 懐中電灯で簡易ランタン

災害時などに懐中電灯にスーパーの白いポリ袋をかぶせると、光が屈折して一ヶ所だけでなく、全体的に明るく照らすことができます。

※ どのお家にもあるポリ袋ですぐに対応できるので、突然の停電にも安心ですね。他にも、水の入ったペットボトルを底から照らすことでも同じように光を乱反射することができます。



今回で似顔絵色紙コーナーが最終です。  
みなさん楽しんでいただけましたか？  
現実にはありえないですが、ここぞとばかりにやらかしてみました（笑）  
実際ご覧になりたい方は事務所へぜひどうぞ～>v<

## 社員の似顔絵色紙ご紹介コーナー

アイドル・美穂子



安西美穂子・・・まさに聖子ちゃん世代なのです！年齢はヒ・ミ・ツ・・・フフ いろんなことを相談しやすく、とても頼りがいのある女史です

なでしこ・由美子



宮本由美子・・・NBMの大和撫子です。細かな気遣いで、安心して仕事を任せられます。心優しく、みんなのお手本です。見習わないと・・・

ユニバース・千景



岡崎千景・・・最初は常務のお手伝いから始まり、下の娘が半年の時からその娘が成人です。月日がね～現在、シェイプアップに励んでいます 🐼

## 労災事故ゼロ活動

夏号で「労災事故ゼロ活動」の案内をしました。

9月16日に『100日』達成しました。皆さんの安全に対する意識の高さの賜物です。

今後も労災事故を出さないよう、一人ひとり気を付けましょう。これからも引き続きカウントの日数をどんどん増やして参りましょう。次は200日を目指して事故の無いよう頑張りましょう。



100日達成



安全作業ポスター

### 月報記入実績

6月:83% 7月:87% 8月:85%

面接時、出勤簿と月報の記入について説明をしております。しかしながら、未記入の方や“特になし”のみにとどまる方もまだまだ見られます。仕事の振り返り、伝達事項はもちろんですが、ご自身の健康管理についての取組やご家族、お孫さんの様子など内勤業務者も楽しみに読ませて頂いています。なかなかお会いする機会もないですが、皆さんの頑張りが目に見えます。引き続き継続事項として取り組んでください。

### 健康管理 part1

健康診断の結果からコレステロール、脂質、血糖値の高い方が多くみられます。見た目、症状として異常がなくても気を付けなくてはならないサインですね。バランスの取れた食事、適度な運動は頭では分かっているにもかかわらず実行できませんね。一つずつでも目標を決めて継続してみてください。

