

# ふれあい便り

2024年5月号 No.61

株式会社ホニック  
https://www.phonic.co.jp  
有限会社ピュアホニック  
春日井市新開町字平淵 81-4  
TEL : 0568-32-7838  
FAX : 0568-32-4221

## お久しぶりになります

お久しぶりです。なんと昨年の慰安旅行特別編(2023年7月)以来のふれあいだよりとなります。少々サボり過ぎてしまいました。気が付けば年度も代わってありました。年々と日々が過ぎ去る速度が加速しており、編集者も年を感じるなどしている今日この頃。ふと気になりバックナンバーを確認したところ、ふれあいだよりの執筆者になってからなんと16年。赤ん坊も高校生になる年月、ふれあいだよりを発行せず何ヶ月経過したかが分からなくなるのも無理のない話なのではないでしょうか…なんて言い訳はさておき、編集者がサボっていた間もホニックでは色々なことがありました。早速ご紹介していきたいと思います。

## 祝! M木さん第二子誕生!

M木さんの待望の第二子、3200グラムの元気な女の子が誕生しました! 名前はH音(はのん)ちゃんです。M木さんがインド出張に行っている間の出産となり、奥さんは心細いかなと思いきや「もう産んだよー!」という元気な事後報告の一言をいただき笑ってしまいました。写真は誕生祝いの様子です。お料理も凄くかわいいですね。そしてなんとも解せないお顔とプリプリの手がじわじわきます。



## 〇田専務お孫さん誕生!



〇田専務もおじいちゃんになりました! 元気な男の子で、名前はY人(ゆいと)くんです。このかわいい写真は生後半年記念に撮影したものです。そう、半年だからハーフでキューピーマヨネーズ1/2なのです。よく見るとY人くんの名前でユイピーハーフになっていて芸が細かい! この衣装は娘さんの自作です。とっても器用ですね。なんとなくこの弾ける笑顔からマヨネーズ感が漂っている気がします(笑) ハーフから通常のマヨネーズになる頃に、また新作のお写真を見せてくれたら嬉しいです。

## 初・インド出張!

昨年から様々な予防接種を手配し準備してきたインド出張。なんとそのワクチン数は狂犬病、A型B型肝炎混合ワクチン、日本脳炎、腸チフス、破傷風4種混合ワクチンの5種! そしてマラリアの予防薬も飲んでいました。生活環境が違うため、日本人はそれほど病気に気を付けないと危険な土地ということです。デング熱対策に虫除けスプレーも持参。インドという国にビビリ散らかす従業員と、大丈夫っしょ! という楽観的な従業員との差に他人事なので編集者は笑いつつ、現地報告を楽しみにしていました。インドに到着し、ホテルに着くと隣の空き地で結婚式を



していたそうで、どういう流れでそうなったのか謎ですが、何故か新郎の兄と肩を組んで撮った写真が送られてきました。どうやって意気投合したのか真相は詳しく聞いていませんが、ご覧ください、とても良い顔をしています。

そんな超コミュカから始まり、驚きはまだ続きます。牛が外を歩いていた…! と従業員から仕事とはまた関係のない面白い報告が。インドには野生の牛がおり、道を歩いていると普通に牛ものそのそと闊歩しているらしいのです。牛はヒンドゥー教の最高神シヴァの乗り物として神聖な生き物とされており、とても大切にされているので道路に牛が出てきても牛が横断するまで待ち、そのせいで渋滞することも。事情を知らない従業員が驚くのも無理はないですね(笑)



SriCity工場内はとても綺麗で、食堂は青を基調とした爽やかさ。現地の方々の制服を見る限りイメージカラーなのかもしれませんね。現地の方と営業的なお話も沢山して、工事作業以外にも実りはあった様子。インドの地に降り立つまではワクチンから始まり、現地人と違って弱々胃袋の日本暮らしからしたら気になる水の問題など色々な不安がありました

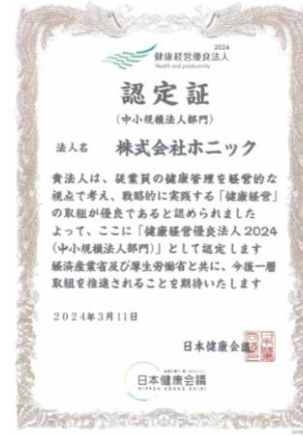


が、全て杞憂だったようで何よりです! と、思いきや…いざ帰国すると全員しっかり腹を下しておりました。ちゃんと弱々胃袋だったようです。ご飯も美味しかった! と報告を受けていただけに面白…可哀想でした。マラリアの予防薬が原因では? という話も出ましたが、真相は闇の中で終わったインド出張なのでした。



## 今年も健康経営優良法人認定!

3月11日に発表があり、今年も健康経営優良法人認定されました! 担当者の上原さんには労いの気持ちでいっぱいです。残念ながらブライト500ではありませんでしたが、適合状況は全て認定で「外部からの情報発信状況」と「経営者・役員の関与の度合い」が少し弱かったようです。なかなかブライト500には届きませんが、皆様のご協力と努力に感謝し挑戦していきますので、どうぞよろしくお願いいたします!



## 健康コラム〜サウナや半身浴で痩せられるはか!〜

「ダイエットなんて簡単だよ。ちょっとサウナに入れば、1kgくらいすぐ痩せるもの」こんなことを言う人がよくいます。また、下半身だけお湯にゆったりつかる“半身浴ダイエット”などもはやっていますね。サウナやお風呂につかって本当に痩せられるなら、食事を制限したり、運動したりという面倒なことをしなくてもと考えてしまいます。でも、本当に痩せるのでしょうか。

【水分はたっぷり出たけれど……】

サウナに入ってから体重測定した人なら、サウナのあとは体重計の目盛りがかなり下がっていることを経験したはずです。でも「痩せた!」と、大喜びするのは早すぎます。たっぷり汗をかいたあとですから、喉が渇いていますよね。ビールや清涼飲料水をゴクゴク飲めば、あっという間に体重は元どおりになります。サウナにしても半身浴にしても、体重が減るのは、体の水分が汗として外に出たからにすぎません。“痩せる”とは、単に体重が減るのではなく、“体の脂肪が少なくなる”ことです。サウナや半身浴では、水分は減っても、脂肪が減ることはありません。つまり、“痩せない”のです。ただし、サウナや半身浴でたっぷり汗をかくことは、決して悪いことではありません。特に、半身浴にはリラックス効果があります。ヤケ食いやヤケ酒が肥満の原因になっている場合は、ストレス解消や快眠目的で行うとよいでしょう。

【便秘を解消すると痩せる?!】

同様の誤解に、“便秘解消”があります。便秘を解消して痩せようというものです。確かに、おなかにたまっていたものを排せつすれば、体重は減ります。だからといって、脂肪が減ったわけではありません。ただし、便秘は解消しておくにこしたことはありません。そのために食物繊維をたっぷりとることが、健康にプラスなのは間違いありませんよ。

【監修】宮崎 滋 みやざき・しげる

公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター所長

## K坂顧問ご勇退と食事会

3月20日、K坂顧問がご勇退されました。1994年に二代目社長のご縁で入社され、1998年に会社名を(株)ホニックに改称し板紙段ボール関係の顧客へ特化すると同時に、段ボール業界の営業に努めて頂きました。2010年に定年を迎えられた後も14年間支えて頂き、感謝の言葉しかありません。

さて、そこでK坂顧問の送別会も兼ねて、物凄く久しぶりに食事会を開催することとなりました! 令和という時代に迎合し、年に一度の慰安旅行が1日福利厚生イベントに変わってから初めての食事会となります。そういうわけで勤務終了後に飲みに行くのではなく、その日1日は食事会の日とし、お仕事は実質お休みです!(勤務時間扱いですので賃金は発生しています)場所は「海鮮処兄弟」何年か前に一度だけ食事会をしたことがあり、それから誕生日ランチの会場としてよく



使わせて頂いていました。社員全員での食事会ではかなり久しぶりとなります。健康経営に力を入れているホニックとしてはヘルシーなお魚料理がメインなのも嬉しいところ。宴会会場をお昼から貸して下さるところは少ないのですが兄弟さんは快く引き受けて下さいました。

13時30分から食事会はスタート! いつもはこういった集合では時間ギリギリの従業員も多いのですが、今回は15分前くらいにはほぼ全員揃ってました。なんとも分かりやすい従業員達ですね(笑)

社長と副社長による乾杯の挨拶から始まり、まずはK坂顧問に饞別のギフトカタログを贈呈! 高坂顧問、本当にお疲れ様でした。

お魚料理がメインなので若い従業員は物足りないかな?と少々不安でしたが、今回は唐揚げやポテトなどの揚げ物も多く、そんな心配はなさそうで一安心。もりもりと唐揚げを頬張ります。しかし



最初から飛ばしてしまうと後半が食べられなくなるので注意です。とは言いつつも、美味しいと食べちゃいますよね。編集者も先に揚げ物を完食してしまったせ



いで締め炊き込みご飯を食べる頃にははちきれそうになっていました。お刺身も美味しいし茶碗蒸しも美味しいし飲み放題だし最高でしたね! 次はいつ開催できるが分かりませんが、世の中の動きを観察しつつ、従業員の負担にならない範囲で息抜きしていきたいと思えます。