

協進レターの 73 号

平成 24 年 1 月 25 日

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお祈りします。

2012 年、平成 24 年、辰年になりますが、「よい年にしたい!」と、皆さんそれぞれに「思い」があることでしょう。何の「思い」もなく、なんとなく過ぎちゃっている人がいたら、これから考えませんか。何か「思い」を持って過ごしましょう。やっぱり何か「思い」がないと、何にも実現しません。

毎年恒例になりました社長の 10 ヶ条の誓いを、今年は半分の「5 ヶ条の思い」にして、皆さんに公言し、有言実行を目指します。

- ①どんな時でも、誰にでも、明るく元気に爽やかに語先後礼の挨拶をします。
- ②対面で人と接する時は、笑顔で接することを心がけます。
- ③丁寧で前向きな言葉使いに、注意を払います。

以上の三点は、私の永遠のテーマです。この三つが私の中では出来そうで出来ない、出来ていそうで出来ていない三つだと承知しています。対外的には自然に出来るのですが、特に親しい人や家族、社員の皆さんには、その時の気分から入ってしまって、感情が表面に噴き出しています。素直に挨拶ができなかったり、いきなり嫌な顔で接

したり、ぞんざいな口ききをしてしまうことがあります。後で、「ああ言えば良かった、こうすれば良かった」になるのですが、「わかっちゃいるけど、やめられない!」と言うやつです。

④禁煙を貫徹します。

昨年禁煙に挑戦して、7 ヶ月で誘惑に負けてしまいました。今年こそは完全に禁煙を成功させます。

元喫煙仲間の皆さんも、挑戦してみませんか?一緒にやりましょうよ!

⑤ 腹囲を 10 cm くらいスリムします。

昨年の健康診断の結果、身長 178 cm で、体重 87.3 kg、腹囲 95 cm あるのに、体脂肪率がなんと 20.2% で、メタボリックシンドロームには該当しませんでした。しかし、検査して下さる方から「もう一度計ってみましょう」と、笑いながら言われたくらいです。

そこで、今着ている服が楽に着られるサイズになることを決めます。その結果として、体重も体脂肪率も下がるはずですし、所見で指摘された消化器系の異常も改善されるはずです。

正直、現在お腹回りを無理やりベルトの中に納めているので、少し食べたり飲んだりしただけで、すぐゴムの物に着替えたくになります。

私の 2012 年は、この「五つの思い」を実現しようと努力してまいります。皆さんも、何でもいいからこの一年の「思い」を立ててみては?そして可能ならば、家族や仲間と公言し合いながら、「思い」を成就してみませんか。

最後まで読んで下さいまして、ありがとうございました。