

今年は暖冬と言われつつも、寒い日が続いていますね。この寒さではなかなか外に出て運動をする気にもなりません、暖かい日や時間を見計らって縮こまった体を動かすと、血行も良くなり、体もぽかぽかになりますね♪エクササイズと健康法についても紹介していますので、参考になれば、と思います。

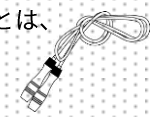
*** 月間重点目標 ***

『個性と努力の積み重ね ひとつの工夫で大きな成果』 by 村上さん

カロリー燃焼率の高い運動BEST3と長寿の健康法！

1位 縄跳び

1分120回のペース(テンポ良く長く続けることがコツ!)で、1時間に667~990kcalも燃焼するそうです!ということは、10分でも110kcal近く燃焼するということになります。



2位 ランニング

1.6kmを10分で走るペース(時速約10km)でランニングを1時間すると、566~839kcalを燃焼するそうです。また運動中だけでなく、その後も1日中カロリーを燃焼し続けるほど体力を使うといえます。

3位 キックボクシング

素人にはなかなかプロのような華麗な動きはできませんが、1時間で582~864kcalを燃焼するそうです。

エクササイズは、体に無理なく行うことが大事です。激しいエクササイズを長時間すればその分カロリーや脂肪を燃焼しますが、すなわち健康にいい...というわけではないようです。

「長寿をもたらすエクササイズ法」によると、エクササイズのガイドラインは週150分程度。一番健康および長生きにいいとされるのは、「週450分程度のウォーキング」(1日に約1時間)だそうです。ウォーキングなら、心臓や足にも無理なくプレッシャーなしで続けることもできそう。毎日のウォーキング+上記のカロリー燃焼エクササイズをたまに組み合わせ、効果的にエクササイズしてはいかがでしょうか!

◆ 今月の予定 ◆
 十日(水) 岡山 製造会議
 十二日(金) 本社 総務会議
 十三日(土) 本社 営業・製造会議
 十七日(水) 本社 品質会議



お誕生日
 9日 藤井さん
 富士さん
 22日 国村さん
 26日 高原工場長
 おめでとう

~ 今月の TOPIC ~

今月の TOPIC は昨年4月から濱渦係長が参加されている、大阪府工業協会主催の「現場改善」(実践研修コース)の第1回~5回までの内容と講習を受けた感想を、研修報告書より簡単にまとめて紹介します。

第1回 『5S活動の進め方』

【内容】5Sの基本である「整理」「整頓」は、いかに作業がやり易く、時間短縮に繋がるかが重要である。見せかけの「整理」「整頓」では意味が無い。エフ付け演習では、グループに分かれて、それぞれが持参した自社工場内の写真を見て指摘し合った。



【感想】改善前後の写真を残すことで、改善がより実感できると思った。5Sは個人がやっても意味がなく、本当に5Sをやって行くのであれば会社を上げてやって行かなくてはならない。

第2回 『ムダとりへの挑戦』

【内容】「ムダをなくす」には、まず現場を「ジッと見る」ことが基本で一番重要。近年の現場改善には、気になる作業・動作を撮り、皆で話し合うため、ビデオカメラが必須とのこと。



【感想】いきなり100点を目指すのではなく、初めの到達点を60~70点くらいに設定しておき、徐々に到達点を上げていくという方法は、達成も出来てやりがいのある方法だと思った。皆に広めてすぐにでも実践すれば、人それぞれの違った視点で気づくことも期待できる。

第3回 『目で見える管理』

【内容】「目で見える管理」とは、関係者の誰もが、現場の状況をひと目でわかるようにし、異常やムダが発生すれば、直ぐに対策がとれる管理。現場での現状認識と問題点の洗い出しが必要。



【感想】現場を管理するに当たって、何が正常で何が異常なのかという基準がなく、曖昧な部分があるので、そういった所をひと目でわかるようにし、誰もが直ぐに対策をとれるような基準を作っていかなければいけないと感じた。

第4回 『不良ゼロの進め方』

【内容】99.7%の良品率では競争に勝てない。バラツキ退治こそ、品質不良に対する攻略法! QC七つ道具(データ・グラフ)を使ったバラツキ退治(改善)の実践演習



【感想】不良品は絶対に作らない、流さないという強い決意が必要だと感じた。堅い話や重たい内容のテーマの演習でも、少し遊びの要素が入ると、取り組みやすいと感じたので、この経験を生かして、今後新人教育や会議などでも効果的に取り入れてみたいと思う。

第5回 『段取り改善』

【内容】段取り改善を効果的に進めるポイント・テクニックと段取り作業改善の事例演習



【感想】量産向けの内容だったが、リピート品の時間短縮に応用できる可能性があると思った。そのため、基準を設けて、必要であると判断された物については、作業手順書を作成し、それを見れば誰でも製作できるようになれば、時間短縮につながると思う。

国村さんに二人目の赤ちゃんが生まれました!

Congratulations!

◎お名前 : 国村 ^{みお} 澪ちゃん

◎お誕生日 : 平成28年1月20日

◎出生体重 : 3028g

◎お名前の由来は?
 スパークリング日本酒“澪”のテレビCMを見て、いいなと思い、付けました。

◎どんな子に育てて欲しいですか?
 明るくやさしい元気な子!