

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
May

5

Vol.37 / No.428

our value 05

変化を楽しみ、
挑戦する



特集

スペシャルオリンピックス
SO特集

4号連続 **クイズ**



誌面のどこかに
隠れている**カバ太**を
見つけてね!



4号連続クイズ カバ太を 探せ!

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ太を見つけてください!

※このページのカバ太は除く

4号分(5~8月号)のカバ太が隠れているページ
番号の数字を合計して応募してね。正解者の中から
抽選で素敵なプレゼントが当たります!

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します

プレゼントの詳細は
裏表紙をチェック!

クイズのご応募・
アンケートはWEBから

KABANETにアクセス!

<https://www.kabanet.org/>



スマホは
こちらから



ログイン

各種アンケート

実施中のアンケート

はあい5月号「クイズ王国」

必要事項・アンケートを記入して
送信してください。

ユーザー名: KABA

パスワード: 2019

たくさんのご意見・ご感想も
お待ちしております!

はあい

2024
May
Vol.37 / No.428

Contents

- 4 **特集**
スペシャルオリンピックス
SO特集
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 未来へつなぐ
SDGsのバトン
一般社団法人プロギングジャパン
- 14 議員さんのリアルな活動紹介
ハロレポ!
- 16 地域の観光協会おすすめ!
周辺ヨリドコロ
- 18 組合MVV さあ実践!
みんなでバリュー
- 20 未来を変えるNew Action
ウェルビーイング向上計画!
- 22 **FOCUS ON! 一般部**
- 24 簡単・時短でオイシイがウレシイ!
ちゃちゃっとレシピ
- 26 すぐれmono紹介!
便利アイテム帳
- 28 **Reader's Room**
- 30 私の気持ちにGood Spice!
- 31 **クイズ王国**



堤支部・ヨネイルさん



初めてユニバでマリオエリアに行き、マリオ
カートに乗りました! 最高の興奮でした!



東富士支部・ひなかかさん



3月にすべり納め♪ スキーをはじめ今年で3年
目の娘、今シーズンもいっぱい楽しみました!



写真・エピソード大募集!

楽しかった思い出やお気に入りの写真と、50文字ほどのエピソードを投稿してください!

ご応募はKABANETから

<https://www.kabanet.org/>



トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

HAPPYコレクション

組合アプリ「カバコネ」からのご応募もOK!
ログイン方法など詳細はP29をご確認ください。

みんなの/ HAPPY コレクション



皆さんのオフでのHAPPYを
写真とエピソードでご紹介します!



掲載者には
記念品をプレゼント

京の四季折々 入浴剤四種セット

いろいろな
タイプのお湯が楽しめる
京風入浴剤の
アソート!





2023年世界大会のボウリング競技に
当社初のパートナーとして出場した
本社工場 掛水 信行さん(右)と、
知的障がいのあるアスリートの松田 雄大郎さん。

SO独自の取り組み ユニファイドスポーツ®

知的障がいのある人(アスリート)と知的障がいのない人(パートナー)がチームメイトとなり、一緒にスポーツをするSO独自の取り組み。スポーツを通じて、お互いの個性を理解して支え合う関係を築いていく取り組みです。

知的障がいのある人の
「ために」ではなく、
「ともに」スポーツを楽しむ

ユニファイドスポーツ®の精神に トヨタは共感します

スポーツには様々な個性を持った人々が参加し、同じ目標に向かって競い合い、リスペクトしあう世界を築く力があるとトヨタは信じています。ユニファイドスポーツ®は、その世界を具現化しています。

練習や試合などを通して
経験を共有することは
相互理解を深める一番の近道



トヨタはSOのグローバル&ナショナルパートナー

SOの理念と価値観に共感をして、国内および世界で支援を行っています。

2016年1月 スペシャルオリンピックス日本とナショナルパートナー契約を締結

2018年1月 スペシャルオリンピックス国際本部とグローバルパートナー契約を締結

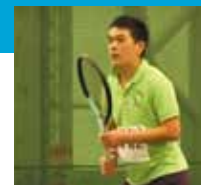
トヨタは、障がいの有無に関わらず、
すべての人が参加できる社会の実現を目指します。

トヨタのSO特設サイトも確認してみよう!



スポーツを通じて共生社会の実現へ

Special Olympics SO スペシャルオリンピックス 特集



スペシャルオリンピックス(SO)をご存知でしょうか。
トヨタにはSOアスリートとして活躍する選手のほか、
応援やボランティアとして参加している仲間がいます。



スペシャルオリンピックス(SO)とは

知的障がいのある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じて提供し、社会参加を応援する国際的なスポーツ組織(世界177の国と地域にアスリート300万人、日本はアスリート7,300人、ボランティア1万人以上)。4年に1度の夏季・冬季ナショナルゲーム(全国大会)は、翌年の世界大会の日本選手団選考を兼ねています。

公式サイト



<https://www.son.or.jp/>



SOの4つの特徴

継続的な
トレーニングと
成果発表の場
である競技会
を提供

一人ひとりの
競技能力に
合わせた
練習プログラム

能力を十分に
発揮できるよう
ディビジョニング
(クラス分け)
を実施

頑張った全ての
アスリートを称え
全員を表彰

スポーツを通じて
共に楽しみ、
共に経験を分かち合う

知的障がいのある人たちにとってスポーツは健康の増進、勇気をふるう、喜びを感じるなど成長につながります。また、知的障がいのある人たちと共に活動することは、才能や技能、友情を分かち合う機会など、地域社会に大きなプラスとなります。

コーポレート支部／佐々木 久美子さん

3度目の大会参加で初めて『DAL』というアスリートに一番近い場所での活動を経験することができました。アスリート・関係者の皆さんと喜びを共有でき、心が動いた二日間でした。



高岡支部／鶴 漢子さん

“今日できなかったことは明日絶対できるように”を目標に、それぞれがさまざまな環境の中、絶対に諦めることなく取り組む姿に何度も感動と勇気をもらいました。スポーツを通して障害のある・ないに関わらず全ての人が一になれる活動に携わることができ、本当に貴重な経験となりました。



事業・営業・CF支部／山下 正博さん

スポーツで育てていただいた感謝の気持ちから参加。アスリートとコーチ陣の活躍を直接見ると、まるで自分自身も応援されているような感覚になります。今後も感謝の気持ちを持って積極的に参加します。



先進技術支部／佐々木 佳子さん

『たとえ勝てなくても頑張る勇気を与えてください』と真剣に挑むアスリート達をさまざまな役割で盛り上げます。最後は達成感に満ちた笑顔と拍手に包まれ、また一步を踏み出す勇気をいただけることが何よりのご褒美です。



三好支部／赤瀬 慎太郎さん

広島大会に続き、2度目の参加。はじめはアスリートを応援しようと参加したが、アスリートの態度や表情から逆に元気をもらう。「ボランティア」は一步踏み出すと、普段では出会えない人や素敵な出来事に出会えます。



先進技術支部／伊藤 高明さん

会社での役職など関係なく、一人ひとりが主体的に動いていくことが大切。ボランティアとして多くのアスリートの方と交流し知的障がいについての理解を深めることができました。SONのスローガンでもある「Be with all」の実現に向け、今後もアスリートとボランティアの関係性を続けていき、知的障がいのある人・ない人が当たり前に触れ合う関係を築いていきたいです。



コーポレート支部／小沼 商人さん

楽しいの一言につきます。アスリート、ボラ仲間、SOに関わる人たちの笑顔と元気が大好きです。誰とでも話ができるのがSOで、仲間になって輪が広がりさらに楽しくなる。この繰り返しで自分の成長が実感できますよー。



上郷支部／櫻木 一謹さん

SON・愛知のフロアホッケーにボランティアで参加しており、長野大会にはボランティアと選手団の両方で参加しました。支援ではなく学びに行っているつもりで参加していますので、得るものも多く良い経験になっています。

元町支部／松本 晃一さん

3年程スケートのボランティアをしていて、応援を兼ねて参加。障がいのあるアスリートたちが日頃の成果を出すために、一生懸命に頑張る、笑顔で帰っていく姿は、感動的で勇気をもらい、最高の喜びを体験できました。また、ぜひ参加します。



SOはすべての人が
ボランティアとして
参加できる活動です！



2024年 第8回スペシャルオリンピックス日本 冬季ナショナルゲーム(長野大会)

ボランティアに参加した
皆さんの声 Voice!



パワートレーン支部／清 泰宗さん

知的障がいの方との会話は言葉でなく目線を与える方、ぬいぐるみを用いて合図を与える方などさまざま。個性と捉え、優しく接することで心が通じたと思っています。共生社会の実現に向け、知的障がいの方への理解が深まりました。



明知支部／真北 臣一さん

宮城県チームに同行。スケートリンクで滑ったあと、夢のような気持ちと話していた姿が印象的です。挨拶、感謝、楽しむと言う基本的なことがしっかりできていて自分の普段の行動を改めて見直す良い機会になりました。



パワートレーン支部／河合 信一さん

今回はSISという担当で、結果を取り扱う重要な担当を、多くの仲間と楽しくできました。アスリートが、日頃の練習成果を発揮できた時や帰りの笑顔を見ると、自分の学びと共に笑顔になれます。経験必須です！



三好支部／長山 健一さん

愛知大会から始まり2度目の参加になります。担当したアスリートの金メダル獲得やサポートした方々からの感謝のお言葉。感動・涙と笑顔の量産です。サポート・めんどくさい・平等などの大切さを学びました。

東京 MY チャレンジ応援団

前大会のコロナ禍での中止により8年間待ち続けて努力続けたアスリートに想いを巡らせると、東京MYチャレンジ応援団は涙腺が緩みっぱなし。アスリートの頑張る姿から我々は勇気をもらえることを、ぜひ全従業員に知ってほしいと改めて思いました。



東京MYチャレンジとは、スポーツムーブメント・思いやり向上・地域との絆づくりを主な柱とした東京地区従業員向けのコミュニケーション活動



コーポレート支部／松井 知香さん

大会成功に向け前向きな仲間恵まれ、自然と助け合いや感謝が生まれる現場でした。前回大会が中止となり、待ちわびた大会。アスリートの大きな成長に感涙。出会えた皆さんに感謝し、共に生きる社会で今日より明日、少しでも成長したいと思いました。

継続的にさまざまなイベントを開催する予定です。
SO アスリートとの交流を楽しみましょう！

過去の活動事例を紹介はす

イベント スペシャルオリンピックス オンライントークショー



2023年8月に、社内オンライントークショーを実施。SO日本理事長の平岡拓晃さん、ドリームサポーター小塚崇彦さん、ユニファイドパートナーの掛水信行さんから、それぞれが世界大会で見た景色や感じたことなどを語り合い、視聴者にSOやユニファイドスポーツの魅力を伝えました。

ボランティア

2024年 第8回スペシャルオリンピックス日本 冬季ナショナルゲーム

2024年2月、長野市のビッグハットで開催された大会には、トヨタの従業員からも39名のボランティアが参加して大会運営に携わりました。前回大会に続いて参加されたボランティアもいて、それぞれの経験を活かして大会を支えました。



大会の動画は
こちらから



<https://www.youtube.com/watch?v=XnB9MippiHE>

今後も愛知地区大会をはじめ競技会やボランティア募集などをT-Waveや「SOファンクラブ」でお知らせします。



SOの活動に参加してみよう！

ナショナルゲーム(全国大会) 出場アスリート

2024 長野大会



平本 将寛さん(本社)
陸上・フロアホッケー

2022 広島大会



鈴木 彩さん(東京)
ボウリング

2022 広島大会



神谷 将之さん(衣浦)
テニス



梶原 航さん(本社)
ボウリング



有村 誠一さん(下山)
テニス



松岡 健斗さん(花本)
ボウリング



榎原 美咲さん(記念病院)
卓球



岩田 浩一さん(名古屋)
水泳



鈴木 満美さん(名古屋)
ボウリング



鷹羽 桃子さん(名古屋)
陸上



石原 竜清さん(名古屋)
アルペンスキー



井村 圭吾さん(大口)
卓球



田代 靖明さん(東京)
卓球



小川 倅大さん(東京)
陸上



市ノ瀬 希さん(東京)
競技チア

「SOファンクラブ」で仲間とつながろう

Teamsから「SOファンクラブ」の「チームに参加」で入会完了です！

<https://bit.ly/3TI0RV7>

入会
は
こちらから



イベントの告知や活動報告などの最新情報、SOの案内などを発信しています。
SOの活動に参加している仲間たちとつながることもできます。(24年4月現在 会員数:204名)

トヨタグループ所属のSOアスリートを応援しよう！

交代勤務が主流であるP部門

両立制度利用と健全な職場運営の両方を成立させるため時短勤務や休職制度を利用する際の要員確保や工数取り扱いについて、サポート制度を準備。

高齢者の朝勤務について

トライアルを実施

常1直時短勤務者が出勤するまでの要員を確保するため
高齢者の個別雇用について一部職場(車両・ユニット)でトライアルを実施。

数時間であれば
体力的にも
働きやすい!

トライ対象者の声

職場、工程を知っている
経験者のため作業を
任せやすく、習熟が早い。

職場の声

将来的にクルマの
つくり方が変わっても、
誰もが働きやすいような
工程整備が必要。

本人希望の早めの確認、
事前の作業訓練ができる
仕組みが必要。

トライ結果を踏まえて、労使で制度細部を継続検討していきます。

制度概要

対象者 60歳以上の技能職
(退職後の再入社も可能)

対象職場 P部門(※他部門への適用は別途検討)

雇用身分 パートタイマー

処遇 SP-A ハーフ等、
既存制度の水準を
ベースに検討中

2024年の期初
話し合いにて
希望調査を
開始予定!

日当たり2.5時間
作業するイメージだね。

「制度の正しい理解」や「多様性を尊重する職場風土づくり」に向けて、
今後も継続的に労使で情報発信していきます!

P部門での取り組み

今月のテーマ

多様性を活かし自分らしい人生を
さらに充実した両立制度 Vol.2

4月号に引き続き、今回も2号連続で2024年1月以降、さらに充実して使いやすくなった会社の両立制度をご紹介します。制度を正しく理解し、ご自身のキャリアパスをしっかりと自律的に考えて、制度を上手く活用できるように意識をしていきましょう。

会社制度・取り組み

あれこれ探究学

知っておきたい会社の制度や
取り組みなどポイントをお伝えしていきます!

- 社命により従業員が配偶者と別居状態にある場合、二重生活に伴う(異動・出向者本人の)負担の軽減を目的に手当を支給
- 特に子育て世代の単身赴任者の帰省ニーズは高く、負担が大きいため手当額の見直しを実施



別居手当

制度改定時からの環境変化を踏まえて改定

変更前	変更後
30,000円/月 (一部、食事補助とし+15,000円)	一律60,000円/月に拡大 (食事補助包含)

2024年
4月から

帰省旅費

「産み・育てる」世代の単身赴任者が増加する中、帰省の負担を緩和

変更前	変更後
支給回数12回/年	18回/年に拡大

2024年
4月から

赴任料

制度改定時からの環境変化を踏まえて改定

赴任形態・転居形態に応じて、実態に即した支給金額を設定
※システム改修が完了し次第 T-Wave 等で詳細を案内します。

2024年度
変更予定

今後も環境変化や利用動向を確認しながら、
労使の議論・見直しの検討を継続していきます。

国内異動・出向者への取り組み

プロギングは ジョギング×ごみ拾いの新SDGsフィットネス

ごみを拾うたびにほめ合って気分がいい!



ナイス〜!

ごみ拾いのしゃがみ動作が加わるとカロリー消費はジョギングの1.2倍に!



「ゴミもゲット!」



頑張りを称え合うハイタッチでゴール



名古屋プロギングツアー in 千種区
(名古屋市とのコラボイベント)

みんなで拾った
ごみの量 約14kg



体験してはじめてわかる楽しさがあります!



参加してみたら楽しくてリピーターになった! という方がたくさんいます。各地でいろいろなイベントを開催しているので、ぜひ、一度参加してみてください。

<https://plogging.jp/> 公式サイトで活動情報をチェック!



「ポジティブな力で足元から世界を変える」
プロギングで楽しむ社会貢献を広めたい!



中部支部
(左から) 藤木 優成さん 加藤 真奈美さん
常田 靖子さん 常田 昌宏さん

未来へつなぐ SDGsのボタン

さまざまな企業のSDGsの取り組みを
ご紹介していく企画です!

vol.17 一般社団法人プロギングジャパン

プロギングとは

スウェーデン語の「Plocka Upp」(拾う)と英語の「Jogging」(ジョギング)をかけた造語。ジョギングをしながらごみを拾う新しいフィットネスとして2016年にスウェーデンで誕生以来、すでに世界100カ国以上で楽しまれています。人気の理由はエコや社会貢献より先に「楽しさ」が勝るからでしょう。日本でもプロギングという言葉ができる前から、ランナーの間でゴミを拾う活動は広まっています。プロギングジャパンでは、環境問題に関心があってもなくてもごみ拾いを楽しめるフィットネス型のイベントへと進化させ、プロギングをより多くのの人に親しんでもらうための普及活動に取り組んでいます。

社会貢献と言わない社会貢献

なったり、地域が活性化するなど社会貢献につながっていく「社会貢献」と言わない社会貢献が目指す姿です。自分のペースで走ったり歩いたりできるため、お子さんからご年配の方まで、誰でも気軽に始められるのも特徴のひとつ。また、ごみを拾う時には参加者同士で「ナイス!」と声を掛けてはめ合うので、宝探しのようなゲーム感覚の面白さがあり、初対面の方とも自然と会話がはずみます。多世代で交流が広がっていくのも嬉しい効果です。

笑顔で社会を変えたい

拾ったごみが目に見えて増えていく達成感と体を動かすフィットネス効果の爽快感、いつの間にか社会貢献できたという喜び、他の参加者との交流や一体感など、プロギングには楽しさと笑顔が詰まっています。地球環境という大きな問題も、みんながポジティブな気持ちで笑顔になって楽しむことから、一緒に解決していきたいと願っています。



Profile

一般社団法人プロギングジャパン



Plogging Japan

学生時代から登山やクライミングに打ち込んでいた代表理事の常田英一朗がプロギングと出会い、魅力を広めるために2019年6月プロギングジャパンを設立。日本の公式協会としてイベント開催のほか、自治体や企業との連携、全国各地のプロギング団体の支援なども行っている。スローガンは「ポジティブな力で足元から世界を変える」。

私の活動をご紹介します

カーボンニュートラル&公共交通の充実



グリーンスローモビリティ(低速で走行する電気自動車)

実証運行を行っています

生活のための移動を支える取り組みです

後期高齢者の増加率が最も高い町内会において、バスや電車などの公共交通に接続するまでの移動手段としてグリーンスローモビリティの実証運行を実施しています。

結果を踏まえて、
本格運行に向けた
取り組みを
進めています！



温暖化への対応(体育館への空調導入)

一般質問で提言しました

学校体育館への空調設備導入の推進を図るため、岡崎市議会の一般質問で提言しました。



子どもたちの
教育や健康を守るため、
また、地域住民の避難施設と
しても重要な施策である！



くらしの相談担当者の検索方法

1 KABANETでログイン

[ログイン]ユーザー名・パスワードはP31に記載

2 くらしの相談

くらしの相談担当者

地域や支部を選択してSearchをクリック

<https://www.kabanet.org/members/consultation-counter/living/congressman/>

スマホは
こちらから▼



議員さんへのご要望やご意見は
こちらから！



<https://forms.office.com/r/Q883UIK96j>

出身

岡山県赤磐市
(旧赤磐郡)

趣味

- ・ラーメンを食べること
- ・走ること
- ・ごみを拾うこと



略歴

- 1995 トヨタ自動車入社
堤工場 成形部配属
(現：塗装成形部)
- 2016 トヨタ自動車労働組合
専従
- 2020 岡崎市議会議員 初当選



議員さんの
リアルな活動紹介

HELLO REPORT
ハロレポ！



はら のりひこ
岡崎市議会議員 原紀彦さん

活動への想い

働く者、生活者の代表として

予測不能な自然災害・カーボンニュートラル・少子高齢化など、市政に必要な取り組みは山積しています。だからこそ、働く者の代表として、生活者の代表として、**皆さまの「もっとこうしてほしい」を市政に反映するために全力疾走しています。**

皆さんの
ご要望を
聞かせて
ください！



ある1日の流れ

- 7:15 地域で生徒・児童の見守り活動
- 9:00 議案ヒアリング
- 10:00 こどもまんなか社会推進特別委員会
- 12:00 昼食
- 13:00 議案審議
- 17:00 地域要望現地確認
- 18:00 地域会議



世界初の砂像を展示する美術館

鳥取砂丘 砂の美術館

コンセプトは「砂で世界旅行」。毎年定期的にテーマを替えて砂の彫刻作品「砂像」の展示を行っています。砂像は会期終了後、解体された砂をリサイクルし、再び砂像制作を行う環境にやさしいエコなアート作品です。繊細で迫力のある作品は必見です！

第15期展示「砂で世界旅行・フランス編」

2024年4月19日(金)～2025年1月5日(日)

場所	鳥取市福部町湯山2083-17
定休日	会期中は無休
時間	9:00～18:00(最終入館17:30)
料金	一般800円、小・中・高校生400円、小学生未満は無料



*

過去の展示作品



【13期チェコ・スロバキア編】

カレル橋とヴァルタヴァ川の風景

●写真提供: 砂の美術館



【14期エジプト編】

アクエンアテン王とその家族

アイエム電子 鳥取砂丘 こどもの国

親子でたっぷり遊べるテーマパークです。子どもたちが楽しめる大型遊具やアスレチック、水の遊び場(夏休み期間限定)、のりものなどが充実！砂の工房や木工工房では工作体験も楽しめます！

場所	鳥取市浜坂1157-1
定休日	第2水曜(祝日の場合はその翌日)8月は無休
料金	大人・高校生500円 中学生200円、小学生無料 (1月～2月)大人・高校生300円 中学生120円、小学生無料 ※中学生・高校生・大学生は土日祝の入園無料 ※のりもの、工房・体験は別途料金が必要です

●写真提供: アイエム電子 鳥取砂丘 こどもの国



工房では
モノづくり体験も！

鳥取砂丘ってどんなところ？

鳥取市の中心
市街地から約7km
アクセスも便利！



鳥取市の日本海に広がる海岸砂丘で、東西16km、南北2.4kmに広がっています。良好な砂丘景観がみられる一部が山陰海岸国立公園の特別保護区となっており、国の天然記念物にも指定されています。全国から観光客が訪れる人気エリアです。



●写真提供: 鳥取砂丘ビジターセンター



鳥取砂丘

長い年月をかけてつくられた広大な自然の美しさとパワーに圧倒される鳥取砂丘。景観だけでなく、アクティビティでも砂丘を存分に楽しみたい！

【熱中症に注意】帽子や飲み物など、十分な対策が必要です。
※砂の表面温度が上がるので夏季のサンダルはNG



●写真提供: 鳥取砂丘サンドボードスクール事業部



サンドスライダー

砂丘ならではの
遊びを楽しむ！

サンドスライダーは
3歳～9歳以下のお子さま、
もしくは女性限定です。

※10歳以上の男性の方は
サンドボードになります。

鳥取砂丘サンドボードスクール

時間	季節により時間が異なります 【3月～9月】9:30～11:30、13:00～15:00、16:00～18:00 【10月～11月】9:30～11:30、12:30～14:30、15:00～17:00 【12月～2月】9:30～11:30、12:30～14:30
----	---

料金	サンドボード4,500円 サンドスライダー(シングル)3,500円 サンドスライダー(タンデム)5,000円※2名分 ※すべて別途保険料1人500円が必要です
----	--

サンドボード・サンドスライダー

公式サイトで
詳細を確認して
予約しよう！▶

<https://sandboard.jp/>





私たちのミッション

『組合員と家族の真の幸せ
(ウェルビーイング)』と
『トヨタと産業の持続的成長』を実現する

私たちのビジョン

一人ひとりが“変革の主役”となり、
“共創”しつづける

私たちのバリュー

ビジョンを達成するために
共通化して実践する行動指針

- 1 心にゆとりを持つ
- 2 助け合う
- 3 互いの個性を尊重する
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

さあ、実践!

組合 MVV

みんなで
Value!

組織として目指す姿を達成するために、判断・行動の共通基準となるバリュー。できることから実践へ。皆で一步を踏み出していきましょう!

バリュー実践者編

トヨタで働く皆さんへ

健康は財産です!

私がZUMBAに飛び込んだきっかけは「楽しそう」だから。まさかインストラクターという道が拓けるとは思っていませんでした。皆さんも「楽しそう」と感じたら、思いきってチャレンジしてみたいかがでしょうか。心身ともに健康で、楽しく充実した人生にしていきたいです!



これからも楽しい健康づくりを
多くの方に広めていきます!



健康づくりに興味を持った方は紹介ページもご確認ください!

私のアクションエピソード

余裕がなかった頃を反省して 自分自身を変えたかった

振り返ってみると、組長時代は至らない点も多かったと反省しています。高負荷でしたし、成果を出して認められたいという欲もあった。メンバーからの提言に対しても「いや、こっちが先だから」とスルーしてしまったこともあります。私自身に余裕がないために、メンバーに嫌な思いをさせてしまった。組長時代の反省は、自分のマインドを変えなければいけないという気づきになりました。

気づき 自分を变えたいと思った時が
何かにチャレンジする良いタイミング!

体の健康と心のゆとりから うれしい変化が連鎖して広がる

私の場合、自分を変える行動の第一歩が人生初のスポーツクラブ。ZUMBAで楽しく体を動かしていると、健康で前向きになって「心にゆとり」も出てきました。コロナ禍を機にインストラクター資格を取得。楽しい運動習慣で健康づくりを広めて地域の方に還元したいという想いで、レッスン活動を始めました。今は運営費を除いた収益でお米を買って子ども食堂に寄付をしています。

変化 ZUMBAのメンバーにも子ども食堂や
社会貢献に関心を持つ方が増えた!

濱さんにとって

「心にゆとりを持つ」とは?

笑顔と「ありがとう」をいただいた時
心が洗われて、ゆとりが生まれる。



ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス!

今回のトークテーマ

心にゆとりを持つ

実践者プロフィール

三好支部
濱 賢一さん

2005年期間従業員として入社し、翌年に正社員登用。三好工場第2機械部(現:第2DL製造部)でTL、組長を経て今年から部内異動で設備保全に。兼業で休日には三好・豊明・高浜などでZUMBAインストラクターとしても活動。

推薦者 コメント

三好支部 支部長
宮川 裕貴さん



ZUMBAインストラクターとして地域の方に教えており、運営費を除く収益をお米に変えて子ども食堂に寄付をしています。【心にゆとりを持つ】と【誰かのために】を一丁目一番地に置き、いつも笑顔でイキイキと仕事やプライベートと向き合いワークライフバランスを上手に調整。地域の方にも頼られている人財です!

睡眠の質向上に向けて、レッツ Action!

よく眠れる環境づくり



- ☑ 起床後は朝日の強い光を浴び体内時計をリセット
夜勤の方も午前中は日光を浴び、夕方以降に普段よりやや長めの睡眠時間を確保! 日勤日と同じ時刻に起床するとよいです。
※夜勤が週1~2回程度の場合
- ☑ 就寝の2時間前からスマートフォン・LED照明などブルーライトを避ける
- ☑ 就寝前に入浴し身体を温め、入眠を促進
湯温が高すぎると入眠の妨げにつながることもあるので要注意!

生活習慣の改善



- ☑ 適度な運動習慣を身につける
目安は息が弾み汗をかく程度。就寝前2~4時間の運動や過剰な運動は逆効果になることも!
- ☑ 朝食をとる&就寝直前の夜食を控える
どうしても夕食が遅くなる場合は、おにぎりなど主食を夕方に、帰宅後におかずなど副菜を軽くとり「分食」をすると体内時計が乱れにくくなります。

嗜好品と適切につきあう



- ☑ カフェインの夕方以降の摂取をさけ1日400mg(コーヒー700cc程度)を超えないようにする
「夜飲んでも入眠に問題がない」という方も、多くの人に睡眠時間の短縮や深い睡眠の減少がみられるため注意が必要です!
- ☑ 晩酌は控えめに。
寝酒はしない
アルコールは一時的に寝つきをよくしますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化します。飲酒量が多いと排尿回数も増え睡眠の妨げに。

寝だめは効果があるの? それともよくないこと?

休日に長く眠っても、眠りをためることはできません。逆に平日と就寝・起床の時刻がずれ、「ソーシャルジェットラグ」とよばれる社会的時差ボケ状態に陥ります。



Point! 休日に長時間の睡眠が必要な場合は、慢性的な睡眠不足のあらわれ! 平日に十分な睡眠時間を確保できるようにしましょう。

次回は、

眠活後編!

睡眠の質を上げる体操をご紹介します。

睡眠の量と質を高めて心身ともに健康に!

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です。しかし「たくさん寝ればOK」というわけではありません。睡眠に関する知識を見直して、より良い睡眠習慣につなげていきましょう!



未来をかえる New Action

ウェルビーイング向上計画!

身体と心の健康や将来に役立つ

新習慣・活動をご紹介します!

現在から未来につながる

持続的な幸せの実現(ウェルビーイング)を向上させるActionにレッツトライ!

今月のAction

眠活 前編

知ると怖い! 睡眠不足

睡眠不足は、ウェルビーイングの大敵! さまざまな悪影響をもたらします。

日中の眠気・疲労

学習成績の低下

情緒不安定・注意力や判断力の低下

作業効率が落ち、場合によっては事故を招くことも!

心の健康を害し、抑うつ傾向が強くなる

心筋梗塞など心血管疾患、肥満など代謝機能障害の発症リスクの増加

寿命短縮リスクが高まることも!

たくさん寝ればいいわけではない!

睡眠の質も重要!

睡眠時間の確保だけでなく、「睡眠で休養がとれている感覚」を得ることも大切です。



必要な睡眠時間は年代によって違う!

夜間に実際に眠れる時間は、加齢により徐々に短くなることがわかっています。

必要な睡眠時間の目安

※個人差があります

小学生	9~12時間
中・高生	8~10時間
成人	6~8時間
高齢世代	6時間以上

Point!

休養感が得られる時間を自分で見つけることが大切です!

※高齢世代は、床上時間が8時間以上にならないよう注意。死亡リスクが増加する可能性があります。

パワートレーン製造基盤技術部
主幹 井上 ゆかり

MSプラットフォーム開発部
石岡 大貴

衣浦工場 工場総括室
駒田 昌也

パワートレーン製造基盤技術部
富田 美樹雄

三好工場明知工場製造技術部
佐脇 義典

パワートレーン機能・性能開発部
金井田 カナコ

素材材技術部
高山 和正

衣浦工場駆動H-EV製造技術部
近藤 康文

広瀬 R- フロントエア部
木村 弘樹

元町工場 組立部
田川 智子

水素製品開発部
見平 健悟

パワートレーン製造基盤技術部
大石 尽

パワートレーン製造基盤技術部
三村 洸太

パワートレーン製造基盤技術部
上岡 壮馬

三好・明知工場第1DL製造部
鶴井 萌

監督・コーチ・スタッフ

パワートレーン製品企画部
部長 成田 竜司

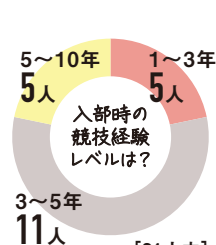
明知工場 パワートレーン統括部
顧問 難波 剛志

上郷工場 エンジン製造技術部
監事 石塚 淳一

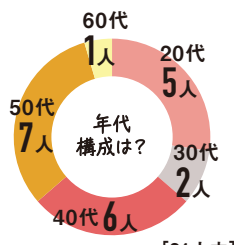
パワートレーン機能・性能開発部
監督 森山 英樹

名古屋 カスタマーファースト統括部
助監督 阪口 剛史

堤工場 車体製造技術部
コーチ 飯塚 昌利



気になることを
聞いてみました！



自慢の名物メンバーです！

入部4年目 大石 尽さん

弓道に取り組む姿勢が誰よりも熱く、
若手を代表する選手。全日本実業
団大会の団体優勝を牽引するなど、
弓道部を盛り上げてくれています！

部を盛り上げる



注目の若手！

弓道部の良さ・魅力は？

学生の頃は毎日の練習で本数を重ねてきました。今は限られた時
間で技量を上げるため、1本1本集中して自分の射を見つめ直し、
練習の質にこだわっています。経歴が長い方など多様な年代の先
輩に相談できることも成長につながっています。

競技にかかる意気込みを聞かせて！

昨年は東海連合大会個人戦で優勝しました。専用の弓道場など
環境を整えていただいていることも感謝しています。仕事も弓道
もどちらも疎かにせず、一生懸命に頑張りたい。今年の全国大会
では団体戦も個人戦も優勝を目指します！

活動場所 トヨタスポーツセンター 弓道場

活動日 平日(月曜以外):自主練習
土・日:合同練習

見学・入部希望も募集中！

メールでご連絡ください。hirotaka_ishioka@mail.toyota.co.jp

仕事と競技を両立して頑張る一般部。活動の様子と魅力をご紹介します！

今月のフォーカス

弓道部

FOCUS ON! 一般部



昨年は32年振りに全日本実業団大会で団体総合優勝。今年も大会連覇を目指しています。
射技を磨くためには礼儀や所作、自制心の鍛錬を通して人間力の向上にも必要な競技です。

活動風景

弓道では自分の心と向き合うことも必要。早く矢を放ちたいという焦りや
大会での動揺を律するため、普段から緊張感を持って修練に取り組んでいます。

今年で
創部55年



全日本実業団大会で団体総合優勝した昨年に続き、連覇を目指す！

弓道の基礎知識

近的競技

28mの距離から直径36cmの的を狙います。
多くの大会が近的で行われます。

遠的競技

距離は60mで的の大きさは1mになります。



一口大のぶつ切りにした鶏むね肉を①に入れ、粗挽きになるよう搅拌します。

POINT!

揚げ時間の目安は
4～5分。持ち上げた
時にナゲットが
しっかりした固さに
なっていたらOK!

170度の揚げ油で
カラッと揚げます。



②を一口大サイズに丸め、茶こしなど
を使って小麦粉をまぶします。

POINT!

丸める時は手のひらに油を
つけて(分量外)行くと、
具材のくっつき防止に。

完成!

揚げあがったら、Bを添えれば完成!
お好みで④の工程で冷凍ポテトを
一緒に揚げて添えても。

教えてくれたのは

● whole foods studio yuge



フードスタイリストとして活躍するオガワヒロコさんが運営する、料理
教室兼ショップ。パーソナルキッチンアドバイザーとして暮らし方や
家族構成に合う最善のキッチンツールを提案してくれます。実際に使
用感を試しながら選べるのも魅力。教室は月に1回少人数制で開催。
愛知県名古屋千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



<https://yuge.sajikagen.com/>



簡単・時短でオイシイがナゲット ちゃちゃっと レシピ

調理時間
20分

卵豆腐や鶏胸肉を使って、
お家でも本格的な味が楽しめる!

できるだけ手間や時間をかけずに
美味しい料理ができれば…を叶えるレシピを紹介。
ちゃちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.5 お子さまも大好き! 簡単チキンナゲット

作り方



フードプロセッサーに鶏ひき肉、Aを入れ、
さっと混ぜ合わせます。

POINT!

フードプロセッサーが
無い場合は、包丁で
叩きます。その際は
半量ずつ行うのが
おすすめ。



ちゃちゃっとポイント

- 卵や調味料代わりに卵豆腐を使用!
- フードプロセッサーで切る手間を省略!
- 冷凍のポテトと一緒に揚げてOK!

【材料】15～20個分



- 鶏胸肉…300g
- 鶏ひき肉…100g
- 小麦粉…適量
- 揚げ油…適量
- A 卵豆腐…1パック、コンソメ顆粒…小さじ2
小麦粉…大さじ1、塩・コショウ…少々
- B トマトケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1

清潔感アップに役立つアイテム



前髪の浮きや割れを防ぎ、固まらず自然にキープ

もう前髪が目に入らない!

●前髪グルー 1,100円

おでこに塗ってとめるだけで理想の前髪をキープできるスタイリング剤。朝セットした前髪が風や湿気で崩れてしまう心配もなし。お客様に会う時にもすっきり清潔感のある印象に!

狙ったところに塗りやすい刷毛タイプ



しっとり潤う保湿成分や角質ケア成分が配合された高品質パック

忙しい朝もたった

1分だから続けられる!

●目ざまシート 爽やか果実のすっきりタイプ 1,540円

ほんの1分程度貼るだけで洗顔、スキンケア、保湿が完了する、人気の朝専用オールインワンパック。どんなに忙しい朝でも手抜きしながら、きちんとケアもできるすぐれもの!



手早くできるパックだから、男性の肌ケアにもおすすめです!



ジェルオイルで液だれしにくいから、どこでもケアできる!

傷んだ爪には潤いを! ●Country&Stream

ネイルトリートメントオイル ハチミツの香り 1,100円

ハチミツや保湿成分を配合した爪専用トリートメントオイル。乾燥して傷んだ爪にうるおいとツヤを与えてくれます。男女問わず、指先までケアが行き届いていると印象もアップ!



使いやすい筆タイプなのでまんべんなく塗ることができます



●取材協力 栄ロフト

愛知県名古屋市中区栄三丁目4番5号
SAKAE NOVA 3~6F
<https://www.loft.co.jp/>

※商品の値段はすべて税込み価格となります。

職場やバッグに常備して、気になる時にすぐにケア!



いつでも持ち歩いて口腔ケアを!

●オーラルタブレット 1,998円

タブレットを口に含んで噛み砕くと泡が口の中に広がり、水で口をすすげばマウスウォッシュ、歯ブラシで磨けば歯みがき粉代わりになる2WAY。口臭予防や歯石除去、歯を白くする効果などが期待できます。

すぐれmono紹介! 便利 アイテム帳

第29回

身だしなみを整えるヘルスケアグッズ



タブレットだから人に会う前などにさっと使えるのが嬉しい

オーラルケアアイテムで笑顔に自信!

画期的な形状の歯ブラシ

●奇跡の歯ブラシ 621円

独自のピラミッド形状が、歯の隙間汚れを効率よく落としてくれると話題の歯ブラシ。ブラシの弾力もちょうどよく、力を入れなくてもやさしく磨くだけで汚れがスッパリ!

ピラミッド形状に加え、ダブル植毛&ダブルカットがポイント!



驚くほど歯の隙間汚れがよく落ちると評判に

日常生活に役立ちつつ、ほんのり癒しや楽しみももたらしてくれる、ちょっとユニークで使えるアイテムをご紹介します!



Thank
you
お便り
ありがとう!

「はあい」へのご意見・ご感想やヨムヨムへのお便りを紹介します!

Reader's Room

組合員みなさんから
お寄せいただいた
お便りで作るコーナーです!



僕が投稿や
お便りを紹介するよ!

Reader's Room編集員
ヨムヨム

今月のテーマ

小学校の頃、学校の休み時間にしていた遊び

圧倒的大多数!
ドッジボール

●朝早く行つてドッジボールして、昼休みにドッジボールして、放課後もドッジボールしてました!
レッチリ11さん(田原支部)



●とにかく変化球を磨いていました。
T・Kさん(生産・TPS・病院支部)

●ボールが前歯に当たって折れた。
T・Rさん(下山支部)

●私は逃げてばかりいました。なので、いつも最後のほうまで残っていました。こてちゅさん(クルマ開発)

支部)

●アンケート回答のうち約4割のみなさんがドッジボールと回答! 大人気種目ですね。

おなじみの遊び

●一輪車が得意だったの
で、休み時間にグラウンドで一輪車を乗り回していた。後ろ走行も出来たのですが、大人になって久しぶりに乗ったら全く出来なくなっていました。
れいさん(田原支部)



●なわとび。大勢が行い、何人、何回で競い盛り上がった。
ちーばくんさん(三好支部)

●世代が違うから、色々なスポーツの流行りがあるが、自分達の世代は、野球一択でしたね。

HURRYさん(生産・TPS・病院支部)

●長い休み時間には、みんなでサッカーをしてました! Jリーグがかなりの人気だったので。
ドンさん(上郷支部)

●学校中使って鬼ごっこしてたら、次の時間に遅れてそのまま隠れた。
さけらーキングさん(上郷支部)

●ドッジボールに続く人気の遊びばかりです! 夢中になって遊んでいた人も多はず!

知る人ぞ知る? な遊び

●てんかというボールゲー

ム。通っていた小学校しか流行っていない、中学校では違う小学校の人は知らなくて驚きました。

●ぽこべん。ギリギリまで遊んで教室に間に合わないことがあり、グラウンド禁止になった。

●ろくむし。授業が終わったらずに校庭に飛び出して休み時間いっぱい遊んでいた記憶があります。多少の雨なら気にせず全力で遊んでいました。
ぴよりぴよりさん(コーポレート支部)



●聞いたことがない遊びばかり! どうやって遊ぶのが気になります!

アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!

テーマへの投稿、ご意見・ご感想、その他面白ネタなど、どしどしお寄せください! お待ちしております。

カバコネからの投稿

組合アプリ「カバコネ」を
ダウンロードしてね!

iOS、Android 共通



QRを読み取るか、URLへアクセス
https://yappli.plus/kabacone_flyer

ログインID 従業員番号(7桁) 初期パスワードは「生年月日」
パスワード 生年月日(8桁) 例)1991年1月1日生まれの場合
19910101

※ご家族の方は【ご家族の方はこちら】をクリック。ID・パスワード設定画面に入るには組合員ご本人の従業員番号が必要です。

KABANETから投稿

トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

アンケート一覧

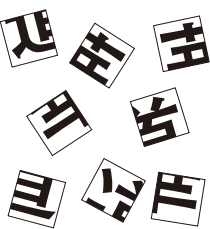
<https://www.kabanet.org/>

ユーザー名 KABA
パスワード 2019





4月号の答え

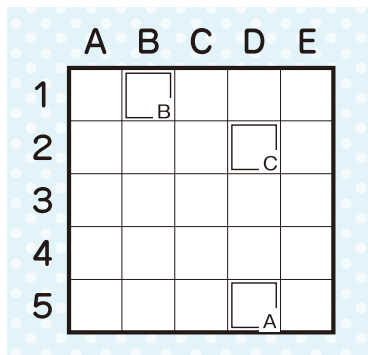


ばらばらに
なった熟語は **華道** でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは推理クロス

パズル制作 / ニコリ



A~Cの枠に入る文字を並べて
できる言葉は何でしょう?



ルール

- 1 ヒントに合うようにすべての白マスに文字か黒マスを入れて、クロスワードの盤面を完成させましょう。
- 2 タテヨコに入る言葉の前後は、必ず黒マスがワクの外周です。
- 3 黒マスをタテヨコに連続させたり、黒マスで盤面を分断したりしてはいけません。
- 4 「ン」や「ー」で始まる言葉は入りません。また「ンン」「ニー」「ー」という文字のつながりはありません。
- 5 同じ言葉を複数個入れてはいけません。

ヒント

- Aにはランドセルが入る。
- Cに入るダイガクは、イライと交差する。
- サの字は全部で3つ入る。
- サイゴはタテに入る。
- ドウガ、ラクダ、サラ、ルビはヨコに入る。
- 黒マスは全部で6つ入る。

栄ソフト
セレクト!

電子レンジ
OK
フタは
外してね!



今月のプレゼント

おにぎりランチケース

にぎらずに作ることができるおにぎり
ケースと、おかずが入られる容器が
1つに! 簡単&時短に役立ちます。

応募はKABANETから

WEB <https://www.kabanet.org>

ユーザー名:KABA パスワード:2019

ログインしてアンケートから
クイズ王国を選択して解答してね!

応募締切 2024年5月24日(金)

編集後記

青葉の美しい季節になりました。皆さん、長期連休はしっかりお休みしてリフレッシュ出来ましたか? 仕事が始まってなかなか気持ちの切り替えが出来ない人も、「仕事が終わったらおいしい夜ご飯を食べよう」「次の休みは趣味の時間に使おう」など、仕事を頑張った自分へのご褒美を設定して、楽しいことを想像しながら仕事のモチベーションを上げてみましょう。オンオフを切り替える方法の一つに身体を動かすこともおすすめです!

はあい Vol.37 No.428 2024年5月8日発行

発行/トヨタ自動車労働組合
企画総務局
愛知県豊田市丸山町10-5-1
TEL.0565-24-1101
FAX.0565-24-1177

発行人/鬼頭圭介
編集人/鬼塚裕之
編集員/三村早保
編集/glassy株式会社
印刷/長苗印刷株式会社

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに
Good
Spice!

本や映画、音楽に感動したり、刺激を受けたり、
元気をもらったりすることって、ありますよね。

この企画では、皆さんにおすすめしたい作品をご紹介します!

おすすめする人



先進技術支部 支部長 出原 毅史さん

「今だからこそ」を大切に、仕事+育児を楽しみながら過ごしています。その中で、ジョギングや家で映画を見ている時は、最近起きたことを振り返ったり、頭の中で考えを整理したりアップデートできる、貴重な「自分時間」です。

この映画と出会ったのはいつ頃?

社会人になって、サブスクで映画を頻繁に見るようになってからです。

きっかけは?

サブスクのおススメ紹介で偶然出会いました。自分がやり遂げたいと思っていることをどう前に進めるべきか悩んでいた時期だったので、この映画が後押ししてくれました。

感想・印象に残っているシーンは?

差別が日常茶飯事だった1980年代のアメリカ南部で、身に覚えのない罪を着せられ、死刑判決が言い渡された黒人男性に手を差し伸べたのは、同じ黒人の新米弁護士でした。検察の証言や陪審員の偏見など、黒人にとって不利に仕込まれた裁判での逆風、まさに「0%」を覆した、弁護士の最後の名スピーチには鳥肌が立ちました。



黒い司法 0%からの奇跡

『黒い司法 0%からの奇跡』デジタル配信
ブルーレイ&DVDセット (2枚組) 4,980円(税込)
発売元:ワーナー・ブラザーズ ホームエンターテインメント
販売元:NBC ユニバーサル・エンターテイメント
Judas and the Black Messiah © 2020 Warner Bros. Entertainment Inc., MACRO JWMH, LLC, Participant Media, LLC and BRON Creative USA, Corp. All rights reserved.

どんな人に
おすすめしたい?

周りに反対されたり足を引っ張られても、自分が正しいと思ったことを、くじけずにやり遂げようとする人を最高に励ましてくれる映画です。

運動部
応援
NEWS



ニトリJD.LEAGUE 2024

女子ソフトボール部

トヨタレッドテリアーズ



パロマ瑞穂野球場

5/10(金) VS
18:30 東海理化

5/11(土) VS
11:00 タカギ

5/12(日) VS
10:30 シオノギ

刈谷球場

5/25(土) VS
11:00 日本精工

5/26(日) VS
13:30 豊田自動織機

豊田市運動公園野球場

6/1(土) VS
13:30 デンソー

6/2(日) VS
13:30 太陽誘電



SNS も
チェックしてね!



★ PRESENT ★

4号連続クイズ 全問正解者の中から抽選で

★ 20名様にプレゼント!! ★

TOYOTA UPCYCLE IDカードホルダー

LEXUSに使う最高級シートレザーの端材を
アップサイクルして生まれたIDカードホルダーです!

※いずれかひとつ
※色は選べません



4号連続クイズ
カバ太を
探せ!



毎号誌面のどこかに隠れているカバ太を見つけ
4号分のページ番号を合計してくださいね!

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{5月号} \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{6月号} \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{7月号} \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{8月号} \\ \hline \text{の} \\ \hline \text{ページ} \\ \hline \end{array} = ?$$

※4号連続クイズのご応募は8月号でご案内します