



～社長より～

恒例の「米子どてらい市」が6月17～19日に開催されました。例年通りたくさんのお客様に来て頂き、楽しんでいただけたと思います。社員の皆さんも集客活動や販売促進でご苦労をかけました。まだ配達や事務処理が残っていると思いますが、最後まできちんとした処理をお願いします。山善さんが「どてらい市」をはじめから41年目で、米子は2年目から開催されたので40回目となりました。多少マンネリ感が出てきているので来年は社会の変化に合わせた新しい取り組みを期待します。

さて、今年も梅雨入りをしました。梅雨の時期は体調を崩しやすくなります。風邪、頭痛、腹痛、目まい、倦怠感、体の冷え、肩こりや腰痛などが考えられます。食事、睡眠、運動などの普段の生活習慣の意識が梅雨時の体調を大きく左右します。

まず食事ですが、「ビタミンB群」を摂取することが良いそうです。特に玄米や豚もも肉に多く含まれる「ビタミンB1」は、糖質を分解してエネルギーに変える役割を果たすことから『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』と呼ばれています。また、「ビタミンB2」も糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。魚介類や乳製品に多く含まれます。

次に睡眠ですが、快適に眠れる環境を整えましょう。湿度が高いと寝苦しくなります。ここではエアコンを上手に使いましょう。室温を26度前後に保つと寝やすくなるそうです。また布団もできるだけ乾燥させましょう。気持ちよく眠れます。

運動では簡単なストレッチと筋トレがお勧めだそうです。特に入浴後の体が温まった時が最適です。1日10分程度からでも実践すると効果があります。負担のない範囲で挑戦してみましょう。

この時期は誰もが体調不良を起こしやすく、自分以外の家族や身近な人たちも、だるさや疲労感、ストレスと闘っています。お互いに気遣い合いながら、共に生活習慣を改善してこの梅雨を乗り切っていきましょう！

【2017米子どてらい市】

今年6月17日(土)、18日(日)、19日(月)の3日間、場所はいつもの米子産業体育館で開催されました。

開会式では(株)ヤマネ産機の山根社長、(株)ロプテックスの地引社長そして(株)山善の長尾社長が開会にあたり挨拶をし、目標必達のスローガンを唱和して幕を開けました。

3月からのどてらい市全体売上目標は9億円、3日間の動員目標は3,000名でした。結果は売上目標は10億566万円、動員は2,470名でした。売上目標は達成しましたが、動員は昨年と同じくらいの来場者数だったようです。会場にはメーカー128社が出展し、地元の主催店はわが社を含めて9社、各々がどてらい市を盛り上げていました。

3日間天候にも恵まれました。社員のみなさんお疲れ様でした。

ご多用中にもかかわらずご来場いただきました皆様、ありがとうございました。来年も宜しくお願いいたします。



【倉吉支店より】

倉吉支店に移動して2ヶ月が過ぎました。

まず大きく変わったのは松江より通勤距離が10km遠くなりましたが、通勤時間は15分短くなったことで、とても楽に通勤できています。着く時間が早くなったことで、始業時間までに会社の裏にある遊歩道を20分ほど歩くようになり、健康な生活になりました。倉吉支店のみなさんにも何とかついていながら私なりに売上アップに貢献していきたいと思

います。倉吉の夜の楽しいところも少しずつ発見していきたいと思

います。ちなみに、朝の散歩は体内時計を整える効果があるそうです。朝日を浴びながら散歩をすると体内時計のずれがリセットされ、正しい生活リズムにもどしてくれます。また、脳を有効に働かせる効果もあるようです。



【イベントに参加しました！】

5月13・14日、得意先の島根電工さんの出雲支店移転新築記念の大感謝祭に出雲営業所と松江支社で協力をして、LIXILのユニットバス、洗面化粧台、洋風便器を出展しました。

2日間で700名もの来場者があったようで、商品のPRもできたようです。島根電工さんは各拠点でも感謝祭を開催してるみたいです。しかも6月に60周年感謝祭を松江で開催してたくさんの来場者があったそうです。



【バドミントンクラブより】

第45回米子市職場対抗バドミントンリーグ大会に参加しました。いつもは2チームで参加していたのですが、今回は人数の関係で1チームでの参加となりました。日南シルクファームの新入社員の渡辺大陸さんも初参戦！結果は4部リーグで5チーム中4位でした。秋の第46回の大会へは2チームで参加したいと思います。月2回米子市内の体育館（しん）で練習していますので、気軽に覗いてみて下さい。宜しくお願いします。選手の皆さん、お疲れ様でした。



【日本スポーツマスターズ2017・サッカー】

出雲営業所に清水さんが35歳以上で構成される島根県選抜に選ばれ、5月13・14日に山口県で開催された中国予選会に参加されたそうです。結果は1勝1分2敗で3位という結果でした。ちなみに背番号は「9」です。写真左下に写

っているのが清水さんです。わかりづらいですね。

関係ありませんが、鳥取県選抜は1勝1分2敗で島根県と同じでしたが、得失点差で4位でした。清水さんお疲れ様でした。



豆知識（お役に立てれば光栄です）

「ある習慣」をやめると食後の眠気から解放される！

「ある習慣」＝「食事時の水分補給」をやめる事が大事！水を飲んでしまうと、消化液の酸が薄まり、結果的に消化活動を妨げ、消化器官に負担がかかります。その消化の負担が眠気の原因となります。

食事中水分は一緒に摂る味噌汁やスープまでとし、コップ1杯の水やお茶は喉のつまりを防ぐ程度にしておくのがベストです。消化に使うエネルギー量が各内臓でアップして代謝があがります。食べ物の消化をスムーズにおこなえば、眠気を最小限に抑えることができます。

やってみたい人は、次の食事から試せます！

～編集後記～

今年は6月7日に梅雨にはいりましたが、梅雨にはいつからの降雨量は鳥取市で例年の11%しか降ってないようです。雨が少ないです。沖縄は22日に梅雨明けしたみたいですが、山陰地方はいつ梅雨明けするんでしょうか。（美濃）