



写真/上杉神社[撮影:戸田悠(米沢営業所)]

東北電機鉄工株式会社 社内報

てっこー

新年号
2024.1.17
vol.174

社長新年挨拶

20歳を迎えて

辰年生まれの抱負

連載 現場だより

リレーエッセイ

DENKI TEKKO

オフィス 漢方セラピー

働く人の不調をケア
手足が冷えきって寒い！
冷え症は解消できる!?

朝
カラダ全体を温めよう

漢方からカラダの中からアプローチ

冷え症を改善するために、カラダの外側からの防寒対策と同時に、食べ物などカラダの内側から温めるとも心がけているんです。

そこで最近取り入れているのが、「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」という漢方薬。カラダを温め熱をつくる働きがあり、手足などの末梢を温めてくれるので、冷えによる頭痛や腰痛などの症状も改善することです。

私のように手足がとても冷えて、しもやけがきやすい冷え症にはオススメです。

「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」について詳しく紹介しているのはコチラ!

寒い冬の朝の出動ツライですよね。今日も朝から冷え込んでいるので、しっかり防寒対策をしないと！手足が冷えやすいので手袋や厚手の靴下は必須。カイロも必須なんです。カイトはカラダを温めるツボに貼るのがオススメです。その反対側の腰の部分にある「命門」というツボは、カラダ全体を温める働きがあるとかやけどしないように下着や服の上から貼ってくださいね。寒さに負けず今日も1日頑張りますよ！

これでぽっぴり!

「仕事にも/カラダを癒す養生のヒント」

冷え症には温性のほうじ茶を

ホットドリンクを飲む機会が増える冬。コーヒーや緑茶を選ぶ方が多いかもしれませんが、冷えたカラダを温めるなら、ほうじ茶がオススメです。漢方では、ほうじ茶はカラダをじんわり温める温性の飲み物なので、気・血のめぐりを良くして冷えをとる働きがあります。またリラックス効果もあるといわれているので、仕事中にほうじ茶を飲んで温まりながらほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

夜
血を増やす食材で血虚の冷え対策

血虚タイプの私は、栄養を運ぶ血が不足している状態で、貧血や肌荒れ、髪のパサつきはかたじけなく冷えるなどの症状が出やすいんです。だから血虚人は、血を増やす働きのある黒ゴマ、黒豆、ブルーベリーなどの黒色の食材や、マグロやカツオ、ブリなどの赤身の魚を積極的に摂るのが良いです。今晩のおかずは、ぶり大根にカラダを温める作用のあるシロガキを効かせて頂こうかな。

睡眠不足も血虚の大敵だから、今夜は早めにベッドに入ろうと思います。

漢方の知恵で、もっと豊かに美しく。Kampoful Life

「冷え症」についてもっと知りたい方はコチラ →

あなたのお悩みを聞かせてください。

提供: クラシエ薬品(株)

工事現場
だより

工事名 (仮称)岡田電機産業株式会社
庄内営業所新築工事
経営管理室 佐藤 瑠香

今回は経営管理室の私が現場見学をさせていただいた際のことを書きたいと思います。

この現場は2023年8月から始まり、私は安全祈願祭にも参加しました。何も無い更地の状態でしたが、11月中旬の見学時には鉄骨建方まで進んでおり、約3ヶ月で建物の形が少し見えてきていました。2回目は12月中旬に土間配筋の工程を見学しました。現場担当の阿曾顧問より、設計図をもとに説明をいただき、どんな材料を使っているかや作業を行っているか、客先からの要望を受けて変更になったことによる影響などさまざまなお話を聞くことができました。

初めてでわからないことばかりでしたが、現場を

見て、現場に携わる方から聞いた話をこれからの業務に活かしていければと思います。現場見学の対応と説明をしてくださった阿曾顧問、現場の皆様お忙しい中、本当にありがとうございました!

20歳を迎えて

2023年度、20歳を迎えられた皆さんおめでとうございます！
今回は3名にこれからの抱負を伺いました。

東北電機鉄工に入社して1年が経ち、2年目になりました。これからも仕事で体験したことを糧にし、日々努力していきたいと思えます。資格はこれからの目標に積極的に取得していきたいです。また、日々の業務で初めてする仕事には自分から進んで挑戦し、チャレンジ精神を大事にして取り組んでいきたいと思えます。まだまだ分からないことが多くあるので、先輩方に質問して学んでいきたいです。

プライベートでは趣味を見つけないと思っています。休日はゲームをしたり、動画を見たりするだけで他にすることがなく、時間がとて余ってしまいます。なので趣味を見つけて時間を楽しく使えたいと思います。



電機工事課
伊藤 輝星

20歳を迎えて今までのことを振り返ると、私はたくさんの人に支えられながら育ってきました。現在も変わらず、社員の皆さんに支えられて仕事をしています。そして、これからは新しく社員が増えて今以上に賑やかになると思っています。そんな中で自分が誰かを支えることができる存在になりたいと思えます。

私の今後の抱負は、「仕事に興味や関心を持って取り組む」です。今も自分の中では仕事に対して一生懸命に取り組んでいます。今以上に興味と関心を持ち仕事に取り組んでいきたいと思えます。また、わからないことがあったら自分で調べて、それでもわからない場合は上司に聞くなど、自分で物事を解決することを優先に仕事に励んでいきたいと思えます。



製造課
奥泉 魁里

20歳を迎えることは新たな節目だと思います。私は3つの抱負を持つことを決意しました。

一つ目に、自己成長に努めます。新たな知識や経験を積むため、積極的に先輩や現場の方々に聞いていき、自分の学びや成長に繋げるようにしていきます。

二つ目に、健康的な生活に取り組みます。この頃暴飲暴食や睡眠不足など頻繁にやってしまうので、十分な睡眠時間と継続的な筋トレを行い生活習慣の徹底をしていきます。

三つ目に、体重の減量に取り組みます。二つ目と被っているところがありますが、現在の体重が77kgとどんどん増えていき体が重いと日に日に感じるようになってきていますので、70kgを維持できるように運動を行っていきます。

最後に、初めて行うことや分からないことが出てくると思いますが、諦めず根強く頑張っていきます。



山形支店
加藤 颯太



2024年 年頭挨拶 昇りの龍(辰)の年

代表取締役社長
濱田 勝也

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。令和6年も皆さんと皆さんのご家族にとって、良い年になることをお祈りいたします。

昨年は、ロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルのガザ地区侵攻、二酸化炭素問題、新型コロナウイルスやインフルエンザ感染拡大、材料・物価の高騰等、毎年のことながらあつてはならないことも発生し、心の重苦しい年でした。その中で、11月12日に東北電機鉄工OB・OG会が開催され、懐かしく充実した時を過ごしました。41名と現役10名が参加し、40回記念だったようで、立派な葉もできました。新型コロナウイルスに関して社内では、新型コロナウイルスに累計90名が感染、濃厚接触待機者が59名になりました。幸い全員後遺症もなく回復し、元氣よく働いています。ワクチン接種者も2回接種者が61%、3回が37%、4回が18%、5回が10%、6回が5%、7回が2%となりました。

さて、2023年度も残り3ヶ月となりました。当社の経営成績は、年間売上予算82億円は、12月現在66億円が確定し、71億円位の見込みであり、予算達成は困難かと思っています。受注高予算98億円は44億円と大幅未達であり、経常利益予算6・5億円は6・8億円になり、受注努力の継続

は不可欠なところではあります。今後、年度内に54億円の受注をこなす努力をしていきます。昨年度受注残38億円を含めて現状では82億円の運営をしており、また、来年度への受注残は16億円であり、昨年と同様トーンダウンした状況になっています。ただ、案件も非常に多く控えており、昇龍(辰)のごとくしつかりと昇っていきと思っています。

主要工事案件については、民間10件、官庁4件、東ソーグループ6件の大型工事を実施しています。富山事業所の大型1案件もほぼ終了しました。原動力施設に機電計一体となって参画するため、安定した90億円を目指してT90プロジェクトチームを立ち上げました。ビジネススタックとの市場拡大についてはなかなか拡大できず苦慮しています。タンクローリーの製作については、依然採算面で厳しい状況にありますが、黒字化する努力をしています。酒田工場も収益改善努力を継続し、5Sも着実に実行しています。

最後に、「報・連・相」を的確に行うこと、「P・D・C・A」を丁寧に戻すことを継続しており、内部統制やコンプライアンスも取り組み状況も高いレベルで維持しています。これからも気持ちよく緩めることなく、明るい姿勢で働いていきたいと思っておりますので、今後ともご指導よろしくお祈りします。

辰年生まれ 2024年の抱負



辰年生まれは、常識にとられないほどの発想力、持って生まれた先見の目、好奇心旺盛な行動力を兼ね備えている人が多いです。時代を切り開き、時には誰にも真似できないことをやってしまうほど才能に溢れているといわれています。そんな辰年生まれのみなさんに今年の抱負を伺いました。



電機工事課
佐藤 将

4回目の年男になりましたが、あ～年男か～ってな感じが正直な今の気持ちです。
体力の衰え、夜ふかしができなくなっていることを今感じています。
身体の衰えは仕方ありませんが、心の健康を大事にして頑張っていきたいと思います。



計装課
高橋 伸一

体のメンテナンスを行いながらストレスを溜めないように、信用と信頼を得られるように、丁寧な対応を心掛けていきたいです。



計装課
土門 篤矢

今年で24歳になる年を迎え、入社して5年目となります。昨年は出張で酒田にいる時間の方が少ない年でした。出張先で体調を崩すことが何度かありましたので、今年には体調管理に気を付けたいと思います。



購買部
山本 敏裕

3度目の20歳を迎えました。年男としての感慨は特にありませんが、大病、事故なく、気持ちよく定年まで勤めあげられたことを家族や職場の皆さんに感謝する次第です。今後は自分にできることで社会に恩返ししていきたいと考えます。



電機工事課
小池 崇弘

入社してからの4年間を振り返ると上司、同僚の皆さんの力を借りて、なんとか形にしてきたものでした。
教えていただいたことを形にできるよう、資格の取得に重点を置きます。頼るだけでなく、頼られる人材になるよう、努めていきたいと思っています。



製造課
外記 真理

年男をあまり意識したことはありませんが、今年には60歳になり定年を迎えます。
まだまだ仕事に剣道に車・バイク、ちょっとお酒も飲みながら、美味しい物を食べ歩きたいと思っています。



設備技術課
長南 望

今年の抱負は、ケガ・交通事故等の災害を無くすことです。
毎年目標に掲げていますが、日々、何が起こるか分からないのでKYを必ず実施して無事故、無災害で今年一年を過ごしたいと思っています。



鶴岡支店
佐藤 透真

新年あけましておめでとうございます。
昨年は酒田から鶴岡へ転勤があり、新しい職場で難航していましたが今年は雲竜のごとく精進していきたいと考えています。
体調にも気を付け健康第一で頑張っていこうと思います。



製造課
齋藤 友哉

新年あけましておめでとうございます。4回目の年男となりました。
私の今年の抱負としては2023年7月より製造課長を拝命し、今までより業務内容の責任の大きさが変わり、問題解決の量が増えていますので課員とのコミュニケーションを今までより円滑に進めたいと思っています。一人よがりにならないべく笑顔で対応するのが目標です。
社内で見かけた際に眉毛が上り上がっていたら、気兼ねなく注意・声掛けをいただけたらと思います。今年もよろしくお願いいたします。

釣りつながらでリレーの禱を受けたところ、残念ながら自慢できる逸話はありません。

しかし、1回目の転勤では現富山事業所の佐藤淳一郎所長に導かれ、黒鯛を求めてどこまでも行ったものです。

それから早や十数年。2回目の転勤となってからは、専ら資格取得に燃えていたところですが、成果との引き換えに随分と体力が落ちていることに最近気付きました。健康管理で痩せたものと喜んでいたのですが、実は筋肉が落ちていたようです。少林寺拳法やゴルフも休止中なのが響いているのかもしれない。

まだいけるはず！と思い中学の息子に挑んだ100m走でも惜しくも（大敗？）負け、かかりつけ医からも筋トレで体脂肪率を下げましょうとの指導を受けた次第。よし、50歳となった今年の目標が定まった。体力づくりをしよう。

昨年、富山事業所に新調した自転車も活用しフィットワークを高めよう。釣果を求めていけば、脚力もつくだろう。来年の年明けには再び100m走に挑み勝つことを目指していこう。

超えられない壁はない！と言い聞かせて今年一年を過ごしたいところです。

次回のリレーエッセイは機械設備課の川崎拓也さんをお願いします。



富山事業所
山木 琢徳

リレーエッセイ 41
「今年の目標」



新春お年玉クイズ

今年初の運だめし、ふるってご応募ください。

【問題】初日の出がいちばん早い
県庁所在地はどこでしょうか？

- 1.宮城県仙台市
- 2.埼玉県さいたま市
- 3.三重県津市
- 4.徳島県徳島市

- ▶応募締め切り:2月9日
- ▶正解者には豪華賞品あり(多数の場合は抽選)
株米沢牛黄木「黄木の米沢牛ギフト券」
10,000円コース…1名様
- ▶応募方法
ご応募は本ページを印刷し、正解と思う番号に○を付け経営管理室佐藤・今野までお送りください。

慶弔通信

資格取得

第二種電気工事士 伊藤輝星

●ご誕生おめでとうございます

箕輪 愛希

柴田 凌太

柴田 椋花ちゃん(12月生まれ)

12月入社
12月から中途採用として入社させていただきました、小川則史です。
中途ですが、これからは色々な知識と技術を学んで積極的に取り組んでいきたいと思えます。よろしくお願いたします。

12月入社



製造課
小川 則史

はじめまして

4年ぶりのOB会総会



OB会会長
梅木 清夫

令和5年11月12日（日）酒田産業会館4階において、OB会総会を開催いたしました。コロナ禍により3年間中止となり4年ぶりの開催でした。

OB会会員41名に参加いただき総会において会計報告および会長、世話人人事につきご承認いただきました。長きにわたり会の運営にご尽力いただきました小倉前会長・竹内世話人・前田監査役、大変ご苦勞様でした。深く感謝申し上げます。

総会終了後、濱田社長を初め10名の会社幹部職の皆様にご臨席を賜り、懇親会へと移りました。出席者全員での記念写真はお酒が入る前に忘れずに撮影をすませました。

懇親会は17名の物故者への黙禱から始まり、濱田社長よりご挨拶、中嶋常務より乾杯の音頭をいただきスタート。

総勢51名、4年ぶりの懇親会は、それはそれは賑やかで昔話に花を咲かせたり、健康の話をしたりと笑顔があふれるものでした。また、濱田社長のご厚意で酒田舞娘さんをお呼びいただき、歌や踊りの披露で会に大きく綺麗な華を添えてもらいました。（濱田社長 ありがとうございます。）写真もたくさん撮ってもらいました。

賑やかな懇親会も前田さんの万歳三唱で中締めとなり、皆様と元気で次回もまた会いましょうと誓い合いながら散会となりました。長らく御無沙汰していた方々にお会いでき非常に充実した楽しいひとときでした。ありがとうございました。

皆様、くれぐれも身体に気をつけて、また!!

