

「 冬季オリンピックの感動 」 令和8年3月 吉日 岩本 博之

涙・笑顔・感動！！ 様々なドラマが展開されて素晴らしいパフォーマンス・演技に称賛を送る日々です。一番感銘を受けたのはフィギュアスケート ペアの『**リリクリュー**』。2月17日早朝6時5分ショートプログラムでは5位となり、メダルの可能性が遠のいたかと誰もが思っていたにも拘らず、フリーでは世界歴代最高の158.13点を記録して大逆転、**金メダル**を獲得！！06年トリノ大会 **荒川静香**、14年ソチ・18年平昌大会 **羽生結弦**に続く快挙です。それぞれに感じたのは“優雅”、“繊細”、“直向き”、人それぞれに感動の受け止め方は千差万別ですが、私が受けたのは1+1=2ではなく、10にも100にも大きな化学変化を興した“軌跡、だと思っています。まずはファミリーの大きな応援。物心両面でのサポートが有り、良き先生(監督&コーチ)方や仲間(ライバル)たちに刺激を受けて…。アマチュアのアスリート達には潔しさ・清々しさが有ります。反面スケートボードやスノーボードの若者達には、恐れを知らない笑顔満載のカッコ良さをベースにした洗練さを感じます。新しい競技では20才前後の若者達が国境を超えてお互いをリスペクトし合い、称え合う仲間意識の強さが見受けられます。

この競技場から東北東のオーストリア・スロバキア・・・2000km方では戦場です。スキーやスノボの板を履かず、銃を持った若者たちが・・・殺戮の世界です。SNSでは妬みなどが蔓延り、各国の友好関係などもディール(Deal 商売)の世界。しかし地球人の1/4である20億人が“戦争は嫌だ！” “NO WAR！”と呟けば戦争を終えられるのではないのでしょうか！！

AIが進化して性善説に基づけば、車社会は乗り捨て自由・・・、信号機や渋滞(事故)も無くなり、個人観察(監視ではなく)が行き届くと犯罪も未然防止。ドローンで爆弾を積むのではなく移動手段で使えば道路などのインフラ整備も不要となり、それらの費用などは健康・福祉・教育など心の豊かさに繋がる投資となります。色々な境目が無くなれば白黒黄色の肌の違いも気にせず、『おもてなし』の心が蔓延すれば『思いやり』&『気配り』&『愛おしみ』などなど人間らしさの大復活。燃焼エネルギー・発電が無くなり温暖化問題も解消。

自然の重要性は動物との共生にもつながり、ユートピアな世界も間近です。



北國銀行様 主催  
企業型DC投資セミナー

2025年7月より開始した企業型DC運用開始から半年経過したこのタイミングで北國銀行様によるセミナーを開催しました



みなさん真剣に聞き入っています

運用はどんな状況～??  
ちょっと苦い顔の人も・・・?

また運用状況など確認してみてくださいね

退勤時のPCシャットダウンの重要性

退勤時のシャットダウンのメリット

- ✓ セキュリティ強化：不正アクセスの防止
- ✓ 電力削減：無駄な電力消費を防止
- ✓ PC寿命延長：熱や負担による部品劣化の防止

ITリテラシー教育より

ITリテラシー教育からの復習だよ！  
自宅のPCでも是非取り組んでみよう



シャットダウンしないと・・・

◇ セキュリティリスクの増加

事例：情報漏洩や社外からの不正アクセス  
業務終了後もPCが起動したままだと社内ネットワークに接続された状態が続き、外部からの攻撃(リモートアクセスやマルウェア感染)の対象になりやすくなる

◇ 無駄な電力消費

事例：夜間の電力使用が増加  
PCが起動し続けることで、電力が無駄に消費されます。企業全体で見ると年間数十万円以上の電気代が余分にかかるケースも。

◇ PCの劣化・故障リスク

事例：ファンの故障や熱暴走  
長時間の連続稼働により、冷却ファンが常に動き続け、摩耗が早まる。また内部の温度が高い状態が続くと、CPUやSSDなどの部品に負荷がかかり故障の原因に

なので・・・  
みんなで取り組もう！  
シャットダウン習慣





〈パパより〉  
明るく元気にすくすく育  
ってね！



第6係 北さん

## この方言 どこの言葉かな？

### ①『もんげえ』

例) もんげえでけーが

### ②『てー』

例) てーこんでーてーてー

### ③『おえん』

例) 全然おえんかったわ

次回から新企画始まるかも！？

結果は次月号のお楽しみですよ！

では前月号の結果発表～  
2025年WBCで大谷先週と共に活躍した山本投手の出身地【岡山県】の方言でした。

### ①『もんげえ』

例) もんげえでけーが

⇒ "すごく"の意味

例) すごく大きいね

### ②『てー』

例) てーこんでーてーてー

⇒ "炊く"の意味

例) 大根炊いといてー

### ③『おえん』

例) 全然おえんかったわ

⇒ "ダメ"の意味

例) 全然ダメだった

## REPORT

### 【安全管理者選任時研修】

#### 何を学んだか

- ・危険源の特定と評価
- ・優先度に応じた対策の実施
- ・PDCAサイクルで継続改善

#### 自身のアクションプラン

- ・年間安全衛生計画の策定
- ・作業員への安全教育・KY活動
- ・緊急時対応
- ・ヒヤリハット報告と情報共有
- ・安全パトロールの実施

労働基準協会連合会 主催  
管理部 吉田

安全+第一

+

安全第一

安全第一



## 健康な体づくりの 3つのポイント

### 食生活の改善



### 毎日の運動習慣

18歳～64歳

65歳以上



### 睡眠サイクルの見直し



### 運動習慣の確立

- ◇ 適度な運動を継続  
毎日10分多く体を動かそう
- ◇ 運動の目安  
週2日以上、30分以上の運動 or 15分以上の運動を週4回目指そう  
(ウォーキングやジョギングなど有酸素運動がおすすめ)

### 食生活の改善

- ◇ バランスの取れた食事  
野菜を1日350g以上。主菜は肉より魚を選ぼう
- ◇ 塩分と脂質の制限  
塩分は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満に。油っぽい食事は控えよう！

### 質の良い睡眠

- ◇ 十分な睡眠時間の確保  
十分な睡眠は、疲労回復と体の免疫力向上に繋がる
- ◇ 睡眠環境の整備  
睡眠前には心を落ち着かせよう！

### その他にも・・・

- ◇ 禁煙と飲酒の制限
- ◇ ストレスケア

健康第一！！



### 編集後記

3月になりますが、石川県では1月～2月は顕著な大雪に関する気象情報が発表されるなど大雪（ドカ雪）に見舞われたのも記憶に新しいと思います。私のアパート周辺は除雪が入らないので雪かきがとても大変でした！まだまだ寒暖差が激しい日が続いておりインフルエンザも流行しています。適度な運動、食事、睡眠の3つの生活習慣をバランス良くし今年度最終月を健康に締めくくりに、新しい年度を迎えたいですね。

宮崎