20230720

Vol. 52

月刊！大阪でんきレター

仕事に少し関係のあることから、まったく関係のないことまであなたにお届けします

今月のトピックス

- 社長のひとり言
- 今月のおさめし
- 継続が上手なタイプは？
- そう言えば続けているな～。何？
- なぜ継続はこんなに難しいのか？

社長のひとり言

超高齢化社会を迎えるにあたり、私たちの出来る事は何か

としたろう
山本　利太郎

全国で健康状態が悪くても定期的に運転する高齢者は270万人。

2022年時点で全国で免許保有者約8100万人の内、高齢75歳以上は670万人(65歳以上が1950万人)。高齢ドライバーの内人口に占める割合は、男性が80-84歳で60%・75-79歳で75%が保有している。ちなみに改正道交法による運転技能検査を全国不合格割合(一定期間の結果抽出)は約1割。但し、65歳以上で自主返納・非更新も含めすでに運転を引退した人は推計で約2割。「運転をやめる」判断は広がってきている。石川県は75歳以上の保有者は7、6万人(10%)、富山県は8、5万人(11、5%)

生命保険文化センターさんが全国の65歳以上を対象に行った客観的健康状態(老研式活動能力指標を基に)と運転頻度の調査(1，730人回答)と人口推計から、「客観的健康状態」が悪くても「週に1回以上」運転をする高齢ドライバーの人数は約270万人という結果が試算された。

右記の試算は地域別に同様の調査を行わないと、交通事故リスクが高い高齢者がどこにどれ位いるか見つけ出すことができないですし、その結果からそのリスクを低減する仕組みを考えないと次は団塊の世代が75歳以上に突入していく事となり高齢ドライバーによる交通事故が急増する可能性もある。

右記を参考にすると、私たちが事業を営む地域では交通事故リスクは高い(特に富山県は人口当たりの死亡事故数が全国上位)と考えられます。事業者が組織で安全運転に心がけ、法令を順守し、きまりを守る。家庭では、身近な家族と運転についての対話をする。必要ならば業務中の送迎の外出を認める位の事業主の決断が必要です。高齢化社会は確かに現役世代にかかる負担が大きいです。これからも重くなるでしょう。ただ、行政がやれば良いといった他責で一方通行の議論ではなく事業所が地域と共生するためにできることを積み重ねるのも大切にしなければならないのではと強く感じました。

夏の全国交通安全運動の実施中に気になりましたことを書きました。暑中見舞い申し上げます。時節柄、どうかご自愛くださいませ。

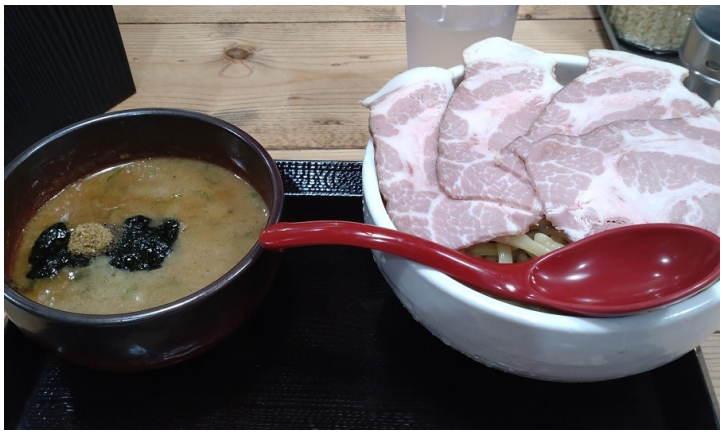
今月のおさめし

いつもお世話になっております。今年度より、U-30(30歳以下)のコーナー、「今月のおさめし」に参加する事になりました富山事業部の営業アシスタントで山本英輔と申します。

でんきレターに出るのは去年の4月以来ですが、店頭に来社される皆様はご存知の方もおられるかもしれません。

さて、今月のおさめしは、富山県の富山地方鉄道 朝菜町駅から約500mとのところにある、「つけめん　えびすこ」さんにてランチを頂きました。

7年前から「継続的」に通い続けているつけめん専門店。ガッツリとした食べ応えと濃厚な魚介スープが特徴のお店です。



【　つけめん　えびすこ　】
富山県富山市上袋58-1
えびすこ濃チャーシューつけめん　麺特盛
￥1,100　+　￥100(麺特盛)

私はオススメの「えびすこ濃チャーシューつけめん」麺特盛を頂きました。プラス100円で麺を特盛に変更出来るのが嬉しいポイントです。 一口食べると、極太の麺が濃厚な魚介のスープと絡み、食べ応えのある食感を味わえます。 注文して到着するまで20分程かかりますが、行く価値は絶対にあります！皆様も一度ご賞味下さい！

山本　英輔

継続が上手なタイプは？／伝え方ラボ通信　第２０回

祝・大阪でんきレター100号！！一人で本誌を立ち上げ、支えてきた原編集長には足を向けて寝られません。というわけで今月号は「継続」というお題を頂きました。

それでは私が10年近く継続して通う「スリランカキッチン」をご紹介します。文字通りスリランカ料理を食べることができるお店で、特にほうれん草ベースのインドカレーがお気に入り。インドカレー3種、サラダ、ナンorライスにラッシーがついて980円というコスパ最強ランチがおすすめ。甘辛いやみつきタンドリーチキンも捨てがたい・・おっと、ここは『おさめし』のコーナーではありませんでした。それでは本題に入ります。

スリランカキッチン
石川県金沢市柿木畠3-6　2階

金沢21世紀美術館から徒歩5分本場シェフがつくるスリランカ料理を堪能できます！

継続することで行動を習慣化させることは一つの能力だとつくづく思います。伝え方ラボにおける【目標計画型】である■ロジカル■ピースプランニングの人々は、この能力が先天的に備わっているように感じます。 ここで金沢支店の社員3人の出社時間を例にとってみましょう。

名前	出社時間	性格タイプ
原	7:00頃	■ロジカル
加藤	7:45頃	■ロジカル
北村	8:10頃	■ロジカル

私の知る限りこの3人は事情がない限りはいつも同じ時間に出社します。毎朝同じ時間に目覚めるとも限らないし・・・、家族とケンカするかもしれないし・・・、渋滞に巻き込まれるかもしれない。どうしたら毎朝同じ時間に会社にたどり着くことができるのでしょうか…？ 【臨機応変型】の私(■ピースフレキシブル)にはそれが不思議でなりません。まさか・・・！？前日の就寝時間、入浴時間、夕食の時間も誤差5分程度で行われているのでは・・・。それはともかく、【目標計画型】の■ロジカル■ピースプランニングは行動を継続(＝習慣化)させることに秀でている、と覚えておいててください。

「自分の性格タイプは？」
「同僚や家族とうまく付合う方法は？」
少しでも気になったアナタ！
今すぐ上野までメールを送って下さい！

大阪電機商事㈱金沢支店
上野 大輔(うえの　だいすけ)
ueno@osakadenki.co.jp

「そういえばコレ続けているな～。何？

←富山事業部

ロジカル

にしの　ともひろ
西野　智博

かれこれ20年程続けてますw週に1回だけでも体を動かす事が健康面でも大事ではと思い、ビーチボールでリフレッシュしています。コロナも5類に移行され、大会なども通常に戻って来ました。

ヴィジョン

まつうら　しんいち
松浦　信一

朝起きてからコップ一杯の水、井戸水を飲むことを習慣にしています。胃腸の活動を促しますし、特にこの時期寝ている間に沢山汗をかくので水分を補給する為にとても大切なことだと思います。

ロジカル

たにい　ひとし
谷井　仁史

コロナ禍によって常習化した「暴飲暴食」でしょうか。健康診断結果を真摯に受け止め身体を労わる所存でございます。

ロジカル

たかた　てつお
髙田　哲生

中三から始めたドラムです。この年になっても、出来なかったことがいつしか出来る喜びを味わえます。長男にも教えている途中なので、いつかセッションすることが夢です。

ロジカル

うちやま　こうへい
内山　康平

今月はお休みします。

ロジカル

こばやし　しんや
小林　真也

ここ2週間はストリートファイター6のオンライン対戦を続けています。使用キャラはザンギエフです。

ヴィジョン

たいら　きよたか
平等　清敬

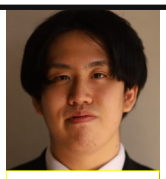
最近健康志向が強く、ランニングとウォーキングに挑戦していますが、案の定三日坊主で終わる事が多いです。何か目標があれば続くのかと思いマラソン大会にエントリーしようかと思っています。

ロジカル

たかしま　こうせい
髙島　光生

高校卒業してからバドミントンを続けています。友達とゆるくやっているレベルですが2週間に1回くらいのペースでやっています！

富山事業部


ピースフレキシブル

たかはし　かいと
髙橋　海斗

何気なく続けているなと思うのが，家計簿（個人用）です。大学のころアルバイトを始めたのをきっかけに始めたので6年目になり習慣化しています。この習慣のおかげで，ちょっとはお金が貯まった気がします。

高岡支店→

ロジカル

ふるむら　たかし
古村　孝志

2001年からケーブルラックのN電工のダイアリーノート（新品）を コレクションしています。何で始めたか?何のために集めているか? 自分でも理解できません（笑）

ピースフレキシブル

くろだ　たかふみ
黒田　剛史

小学2年から野球に継続して関わっています。見るのも好きですが、プレイするのが好きです。しかし最近は気持ちが先に行き、体が言うことをききません。ケガには注意してこれからも楽しんで行きます！

ヴィジョン

うけがわ　ともなり
受川　朋就

高岡支店勤務になってから早寝早起きが続いています。休みの日でも早起きしているので、後は休日に歩くことを継続できれば健康にもいいのですが…。なかなか始めることも出来ません。

ヴィジョン

さかい　じゅん
坂井　純

健康を意識するようになり、朝・昼・晩、三食きちんと食べる事を意識して続けています。後は野菜を先に食べてから、肉や魚などメインの料理を食べる事にしています。

ヴィジョン

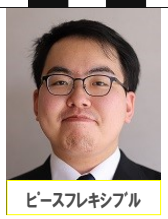
まつなが　あつし
松永　敦志

ここ数年、ブラックコーヒーを毎日飲むようになりました。体や体調にどう影響しているかは分かりませんが毎日のルーティーンですね！飲まないと逆に何か抜けてるような気持ちになります。

ヴィジョン

いまい　ひであき
今井　秀昭

お題をみて数日間考えてみました。…が、何も思いつきませんでした。継続出来ない自分を不甲斐なく感じる数日間でした。何か継続出来ることを探す旅にでも出ようと思います。


ピースフレキシブル

なつの　あつし
夏野　敦

近所の竹林を地域の方と継続して手入れを行っています。最近では電線への接触による停電が起きかけているのでこれからも隙を見て伐採します…

金沢支店→

ピースプランニング

にった　よういち
新田　陽一

日々、ちょっとずつ電子書籍を読むこと。漫画を含め、Web上でしか読めない物も多いので。文字や絵を拡大できるのも老眼の身には助かります。

ロジカル

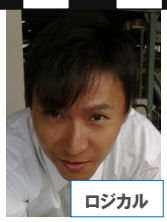
はら　りょう
原　良

かれこれ四半世紀…、英語の勉強もどきをやってますが一向に話せるようになりません…。もうわかっているんです、英語を話す場に身を置かなければならないことを…。オンライン英会話…、そろそろ…勇気を。

ヴィジョン

よした　ひでき
吉田　英喜

走るのは、3年程お休みしておりますが、テニスは20年以上続けております。出来る限り続けるつもりです。


ロジカル

きたむら　まさと
北村　真斗

朝起きてコップ一杯の水を飲む事や、ランニングも復帰してから2年程続いています。しかし一番続いているなーと思うことは16年続いている結婚生活です！

ピースフレキシブル

ふくい　けんたろう
福井　健太郎

基本毎日、腹筋ローラーをしています。体幹も鍛えれて、少しの時間の合間に出来るのでオススメです。

ヴィジョン

ふじもと　りゅうき
藤本　竜輝

私は運転免許を取ってから、無事故無違反を継続しています。 大学2年生の夏に免許を取得して以来4年間一度も違反をしていません。運がいいだけかもしれませんがちょっとした自慢です。

エンジニアリング部

ロジカル

かとう　さとし
加藤　敬

FacebookからMetaに変わりましたがそれに伴いOculusもMetaになりました。GOからVRユーザーですがやっとQuest2を購入しました。秋には3出るのに…Appleも出すのに…。

ヴィジョン

いとう　ひでき
伊東　英樹

週末、適度に運動する事です。今のところ、3ヶ月近く継続中です。

なぜ継続はこんなに難しいのか？

約2年間、レジで聞かれるたびに継続して断り続けた平和堂会員カード（HOPカード）をついに作りました！ただクレジットカードでの支払いにはポイントが付かないことを最近知って愕然としております…、どうも大阪でんきレター編集長の原です。

みなさまのお蔭様を持ちまして、大阪でんきレターは今月号で100回目の配信を迎えることができました！一重に読者の皆様のあたたかいご声援とメールでのコメント、関わるすべての皆様のご協力があってのことだと、心より感謝しております。アキラNEWSで48回、大阪でんきレターで52回。初めて自分で自分をほめたいと思います。

さて、伝え方ラボ通信でも継続（習慣化）することについて書かれています。継続って本当に難しいですよね。私自身、数えればキリがないほどの三日坊主を繰り返しています。

なぜ習慣化が難しいのか？それは、習慣の力がとても強いからです。つまり、私達はこれ以上抱えきれないほどの習慣をすでに持っていて、もうこれ以上新しい習慣なんて抱えられないのです。

だから、捨てないといけないのです。新しいモノ（習慣）が欲しいなら、すでにもっているモノ（習慣）を手放さないと、抱えることも置いておく場所もないのです。読書の習慣が欲しいなら、テレビを見る習慣を捨てなければならないのです。

「継続」するためのオススメ本

①モチベーションで仕事はできない／坂口 孝則
②GRIT やり抜く力／アンジェラ・ダックワース
③自分を変える1つの習慣／ロリー・バーデン
④自分を変える89の方法／スティーブ・チャンドラー
⑤一流の達成力 ／原田 隆史
⑥3週間続ければ一生が変わる／ロビン・シャーマ

新しい習慣を手に入れるとき、最初は忍耐です。それから約束を守る誠意が必要。そして、新しいことにチャレンジしようという勇気がなければスタートラインにも立てません。自分に対する「忍耐」。相手への「誠意」。更なる飛躍のための「勇気」。継続をスタートさせた大阪でんきの創業者に思いを馳せながら…。（忍耐・誠意・勇気は大阪でんきの社是です☆）

大阪でんきは皆さまのお蔭で継続できていると思っています。これから70周年、100周年へ向けてさらに継続できるように、忍耐・誠意・勇気を持って頑張っていきます！大阪でんきレターも引き続きご愛読の程、宜しくお願い致します。

原（はら） 良（りょう）

大阪電機商事㈱ 富山事業部

富山県富山市新庄本町１丁目５番３４号
TEL (076) 451-5581　FAX (076) 451-2320
nishino@osakadenki.co.jp　（西野）

大阪電機商事㈱ 高岡支店

富山県高岡市問屋町５番
TEL (0766) 23-3111　FAX (0766) 25-1790
furumura@osakadenki.co.jp　（古村）

大阪電機商事㈱ 金沢支店

金沢市示野中町2丁目100番地
TEL (076) 223-3541　FAX (076) 223-3932
nitta@osakadenki.co.jp　（新田）