

リッセ情報かわら版に関するやご意見、ご感想をお待ちしております。各コーナーに関する情報は取材にもお伺いしますのでお気軽にご連絡ください。(メール大歓迎)



新潟リッセ協と新潟流通センターの事務所を一体化(流通会館2階)

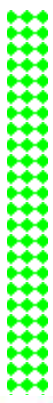
明けましておめでとうございませう。皆様方におかれましては、令和3年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、組合運営に対し格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、昨年は年明け早々に始まった新型コロナウイルス感染症の拡大が、年末に至っても衰えず、むしろ勢いが増してきており、国内はもとより世界全体に深刻な影響を与え続け、コロナ禍一色が始まりコロナで終わったコロナ禍一色の年となりました。また、組合活動にも影響を及ぼし、会合やイベントなどの開催も難しい状況となり、皆様との集まる機会がほとんどない寂しい一年で、今年は恒例の新年会も中止となりました。そのような状況の中、これまでも組合の総会や新年会でも話をしてまいりましたが、新潟市が歴代社長を努めてきた新潟流通センターの経営を、2年前から当組合に委ねられ、現在、私が同社の社長も兼務しております。私が理事長に就任してから、早いもので一年半が過ぎました。この間、懸案事項の一つでありました同社との経営の一体化について、今後の組合運営を見据えながら精力的に取り組んでまいりました。年程前に、同社株主である日本政策投資銀行から「会社経営が安定していることから、弊社の株主としての役目は終わったので、出資を引き上げたい」との意向を受け、取締役会を中心としたメンバーによる「今後のあり方検討

二〇二一年 新年のご挨拶

株新潟流通センターの民営化と 同社との経営の一体化を推進

「会」を6回程開催し、「同社の今後の方向性について」検討を重ね、簡易郵便局、売店など不採算事業の廃止や人員配置の見直しなど経営改革にも取り組んでまいりました。最終的には株価の話となり、同行が算出した株価をもって、新潟市に相談したところ、市も総務省の指針に従い出資引き上げの意向で、株価も合意されたことから、かねてから出資引き上げを希望されていた新潟県に話をし、県も合意されました。官の株主全員が合意されたことを受けて、民間の株主の皆様へも話をし、意向を伺ったところ、当組合と新潟流通センター運送事業協同組合(以下運送組合)を除く全株主から、同社が自己株式を取得することで内諾を頂き、昨年12月18日に、同社の臨時株主総会が開催され、自己株式取得について決議を行い、このたび、株式取得に関する手続きを行いました。今後、同社株主は当組合と運送組合の2株主となり、当組合が筆頭株主となり、会社設立40年を節目に、第三セクターから完全民営化へと新たなスタートを切りました。また、昨年9月1日からは、より効率的に会社運営を図るため、当組合と同社事務所との一体化を図り、組合事務所内に事務所を移転し、同社の業務の一部を当組合で受託しております。なお、これらの内容につきましては、当組合の役員会においても、承認を得ながら進めてまいりました。当組合も今年5月に、組合創立40周年を迎えます。引き続き、同社との経営の一体化を推進しながら、今年も組合の原点に立ち返り、役員一丸となって組合運営を行なってまいりますので、今年も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。令和三年一月

新潟リッセ協同組合 理事長 秋山 忠徳



昨年10月に4日間に亘り、今回も新潟県労働衛生医学協会の協力を得て、流通センター会館において当団地内全事業所を対象に、流通センター協議会(リッセ運送、南地区、的場・緒立地区所属)の主催で実施された。例年、2日間で行っていたが、今回は



コロナ対策で密を避けて実施

密をさけて、各社時間指定で実施し、コロナ対策を徹底して3日間を予定した。しかし、申込者が多かつたため、4日間実施の日を増し、1日での実施とす。利用者数は昨年より増え、40名程増の延べ533名(うちリッセ内企業に働く人達の利用が6割強)が利用した。新型コロナウイルスの影響で、インフルエンザや高熱などの症状が増え、職場の近くで利用できると好評で、回数も毎回利用者が増えることが予想される。

インフルエンザ集団予防接種実施 密を避け4日間で533名が接種

新潟市では、東地区「上図①」、南地区「上図②」の2つの工業団地造成中！ 新工業団地造成中！ 新工業団地造成中！

団地内事業所の動き(昨年4月~12月) 敬称略

■新規組合加入

●(株)クラフテックジャパン
代表者 代表取締役 大湊基晴
住所 流通センター2-3-3
(本社 新潟市西区浦山1-8-19)

通信機器部品販売

●(株)新新潟東洋
代表者 嶋田義隆 前代表 嶋田義一
●(株)新潟寺岡オート・ドア
代表者 平尾之宏 前代表 堀 一浩

■団地内代表

●インシグロ(株) 新支店長

東地区「上図①」、南地区「上図②」の2つの工業団地造成中！ 新工業団地造成中！ 新工業団地造成中！

ご協力下さい！今冬の団地内歩道・消火栓除雪など

- ・歩道・消火栓除雪・路上駐車禁止・共同駐車場の夜間駐車禁止

★健康づくり応援通信 vol.5 (健康に関する身近な話題を紹介)

冬の快眠について

気温が下がるこの季節、「寒くてなかなか寝つけない」「朝起きるのがつらい」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。気温が低く、活動量が減る冬は、睡眠の質が低下しやすい季節です。そこで、今回は寒い冬でもぐっすり眠るためのポイントについてご紹介します。

睡眠と体温の関係

私たちの体には、夜になると眠くなり、朝になると目覚めるように体内時計が備わっています。体内時計は、睡眠と密接な関係がある体温リズムの調整やホルモン分泌などもコントロールしています。体温リズムとは深部体温(直腸で測る体温)の変動のことです。1日の深部体温は、日中は高く、夜の就寝前になると下がってきます。体温が下がると睡眠を促すホルモンが分泌されて眠くなり、明け方近くなると体温が徐々に上昇するホルモンが分泌されて、目が覚めるというリズムになっています。このように、睡眠と覚醒には体温の変化とホルモンが大きく関係しています。

快眠のポイント

- ポイント1. 睡眠環境を整えて深部体温を上手に下げること
① 睡眠の環境
○ 湿度は50~60%にする(加湿器がなければ寝室に濡れタオルや水を入れた花瓶を置く等)
○ エアコンの設定は15~20度にする(あらかじめ部屋を暖めておいて寝る前に切る)
○ 電気毛布や電気あんかは1時間後に切れるタイマー設定をする
○ 寝床ではスマホを使わない(ブルーライトの光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されます。さらに暗闇での強い光は、交感神経を興奮させ、一層寝つきを悪くしてしまいます。)
② 寝具
○ 寝ている間にコップ1杯分の汗をかくとされているため、パジャマは吸湿性の良い素材(綿・ネル・ガーゼ素材)を選ぶこと。
○ 布団は軽くて保温性・放湿性のあるものがおすすめです。羽毛布団が適しています。
ポイント2. 規則正しい生活で体内時計を整えること
③ 生活習慣
○ 日中は仕事や家事など、積極的に動く
○ 夕食は適度な運動を行う
○ 夕食は寝る3~4時間前に食べる
○ 入浴は寝る1時間前くらいに入る(38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかり、体の芯まで温めます。体温を上げることで体温が下がるスピードが速くなり、深い睡眠を得やすくなります。
○ 日が昇るのが遅い冬は、積極的に光を浴びる
○ 寝るまでの流れを自分で決める
○ 寝る直前に飲食をしない(胃腸が消化のために働くため、体が睡眠に移行しにくくなります。)
○ 寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶などを飲まない(カフェインには覚醒作用や利尿作用があり、眠気を妨げます。)
○ たばこを吸わない(たばこのニコチンは交感神経を活性化させて寝つきを悪くします。)

資料提供: (一社)新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部 《監修:労働衛生コンサルタント 佐藤幸示》