



秋山理事長開宴挨拶

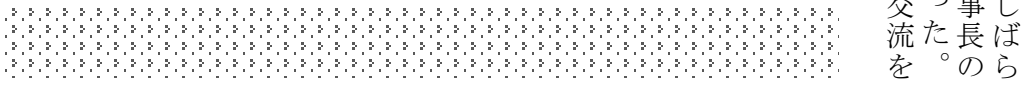
開宴にあたり、秋山理事長は挨拶の中で、3年ぶりの新年会を喜ぶとともに、今年も参加者に対して感謝の意を表した。また、「コロナ禍により、この3年間、当組合の行事は、新年会をはじめ総会、納涼会、更には町内会、リッセ倶楽部、シニア倶楽部、全七の会合を中止をさせて頂きました。それは、皆様が感染しないようにというつもりで行ってきまして、ここまで来たら、もう良いだろうというところで、ようやく、今年から解禁させて頂き、それぞれが会的に機能的に動くような形でやらせて頂きたいと思っております。現在、当組合が主体となっており、(株)新潟流通センターの運営をさせて頂いていますが、ようやく3年が経つ

1月27日(金)午後6時30分より、新潟グランドホテルにおいて、総勢46名が参加して開催された。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、昨年、一昨年と懇親会を伴う全体的な中止を余儀なくされ、一堂に集まる機会がなくなっていたが、コロナ禍ではあるが、今回は、感染防止対策をしっかりと行い、3年ぶりの開催となった。

秋山理事長は、このような会が解禁になったとはいうものの、当組合も(株)新潟流通センターも、まだまだ順風満帆とは、なかなか参りません。今後、皆様のお力をお借りし、温かいご支援の下、一歩ずつではございますが、前に進んでいきたいと考えておりますので、引き続き、「よろしくお願ひいたします」と語った。その後、小泉副理事長の乾杯の音頭で祝宴に入った。祝宴の中では、同組合に参加された新たな組合員、準組合員が紹介され、お一人ずつ挨拶を頂いた。続いて、来賓の貝印石油(株)の阪田常務より挨拶を頂き、しばらく歓談の後、高島副理事長の締めでお開きとなった。参加者は、3年ぶりの交流を楽しんだ。

3年ぶりに一堂に集まって 交流が図られ新年を祝う

令和5年新潟リッセ新年会



【営業時間・場所】月～金曜日(祝日を除く)
コンビニ 10:45～12:30 流通会館内
キッチンカー 11:30～13:00 流通会館前

ランチにご利用ください!

コンビニ(ファミマ) & キッチンカー

昨年12月に流通会館内で25年間営業していたレストランが閉店。団地内に働く皆様の昼時の不便さを少しでも解消するため、一昨年夏から同会館内に出張販売するの販売もしているファミマと、弁当、同会館前に日替わりで、キッチンカーが出店。現在、どちらも好評を頂いている。

募集物件1	地上1-2階(金融機関跡) 面積281.52㎡(85.16坪)
募集物件2	地上1階(事務所及び簡易郵便局跡) 面積110.58㎡(33.45坪)
募集物件3	地上1階(飲食店跡) 面積111.64㎡(33.77坪)

●詳細については、直接、右記までお問い合わせ下さい。(株)新潟流通センター TEL260-5522 担当:石渡

流通会館
テナント募集
情報をお寄せ下さい

◆◆◆ 組合からのお知らせ ◆◆◆

- ①組合顧問 水戸社会保険労務士による労務管理セミナー
テーマ 「労基署と年金事務所の最近の調査について」
日時 3月9日(木) 13:30～15:30頃
会場 新潟流通センター会館2階会議室 定員25名
講師 社会保険労務士 水戸事務所 所長 水戸伸朗 氏
*新潟リッセ傘下の企業対象。(新潟県社会保険労務士協会会長)
- ②新潟流通センター協議会主催による企業の危機管理セミナー
テーマ 「特殊詐欺・サイバー犯罪の被害に遭わないために」
日時 3月14日(火) 13:30～15:30頃
会場 新潟流通センター会館2階会議室 及び オンライン
定員 会場20名、オンライン30名
講師 新潟県警察本部サイバー対策課、新潟県新潟西警察署生活安全課
*新潟流通センター団地内全事業所対象。
- ※いずれも参加費は無料。
※お問い合わせ ①新潟リッセ(協)TEL260-5525 ②(株)新潟流通センターTEL260-5522
※コロナ感染予防のためソーシャルディスタンスで実施する予定ですが、今後のコロナの感染の拡大状況によっては開催を延期等する場合があります。

団地内事業所の動き (令和4年8月～令和5年1月) 敬称略

- 組合員代表者変更
●新潟寺岡オート・ドア(株)
新社長 加藤隆二 前社長 平尾之宏
- 組合員社名変更
新社名 (株)丸新ホールディングス 旧社名 (株)丸新
新社名 (株)福谷 旧社名 (株)ヤマジウ風間

◎代表者変更等があった場合のお願い
代表者、会社名、本社所在地に変更があった場合は、組合事務局へご連絡下さい。変更届をご提出頂きます。また、団地内施設を賃貸又は譲渡する場合は、理事会の承認が必要となります。この他、団地内施設を増改築する場合は組合の建築協定の確認が必要となりますので、事前に組合事務局へご相談願います。

★健康づくり応援通信 v o l . 8 (健康に関する身近な話題を紹介)

フレイルを予防しましょう!

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか?フレイルとは「老化に伴い、身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」です。健康な状態と要介護状態の中間点であり、日頃の生活習慣によっては健康な状態に戻る可能性と介護に移行する可能性があります。フレイルには身体的、精神的、社会的の3つがありますが、今回は身体的フレイルについてとその予防について紹介いたします。

身体的フレイル

身体的フレイルは、筋肉が減少するサルコペニア、運動器に障害が起るロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)から引き起こされます。身体的フレイルは、肥満や運動不足でメタボリックシンドロームの人やダイエットや低栄養で痩せている人がなりやすいと言われています。

①サルコペニア
筋量が減少していく、老化現象のことです。25～30歳ころから進行が始まり、生涯を通じて進行します。立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまいます。頻繁につまづく等があると症状が進んでいる可能性があります。サルコペニアは、ロコモに含まれる概念でもあります。

②ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋肉、神経等の障害により移動機能が低下した状態のことです。ロコモは、サルコペニアと違い、筋肉だけでなく全ての運動器の障害を示しています。原因としては、骨であれば骨折や骨粗しょう症や骨折、筋肉であればサルコペニアが該当します。ロコモはフレイルを招く病態で、要介護のリスクが高い状態です。

身体的フレイルの予防

要介護にならず、健康な生活を維持するためには、日々の生活習慣で予防することが必要です。身体的フレイルに有効な予防方法は「食事」と「運動」です。

①骨や筋肉を強くする食事をとりましょう!
骨を作るために必要なカルシウムを摂るようにしましょう。また、カルシウムを効率よく吸収するために、キノコ(ビタミンD)、納豆(ビタミンK)、魚・肉・牛乳・大豆(タンパク質)、海藻・魚介(マグネシウム)、ほうれん草(葉酸)なども必要です。
筋肉を強くするために必要なタンパク質を肉や魚、卵、乳製品、大豆製品から摂るようにしましょう。また、エネルギー源となる、炭水化物や脂質も合わせて摂るようにしましょう。

②レジスタンス運動を取り入れましょう!
レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動です。サルコペニアやフレイルで低下する歩行能力の改善には、筋量を増大するレジスタンス運動が有効であると言われています。
レジスタンス運動には、ダンベルやマシンなどの器具を用いて行う方法と、スクワットや腕立て伏せのように自体重を利用して行う方法があります。2、3日に1回程度(週当たり2～3回)、1日10～15回程度を1～3セット行うくらいの運動強度が推奨されます。

※参考:健康長寿ネット(健康づくり推進部 編集 2023.1)