

Pumpkin FX2 FELLOW & FAMILY

Spring

2024
4
vol.129

2024年3月1日発行 季刊発行 通巻296号



<http://www.7ip.jp>



● FELLOW KEYWORD

近未来のリアル

● FAMILY KEYWORD

利き手はどっち

人口急減・超高齢化は社会を
どのように変えるのか？

業界の今、 そして未来



人口急減・超高齢化によって消費人口と消費量が大幅に落ち込む「ダブルの縮小」に見舞われている日本。私たちを取り巻く業界の今、そして未来はどうなっていくのでしょうか？これからやってくる時代を見据え、しっかり準備するために、近未来の日本の姿をのぞいてみましょう。

「少子高齢化」から 「人口急減・超高齢化」へ

世の中が複雑化し、変化のスピードが速くなった現代は「予測困難な時代」といわれています。しかし確実にいえるのは、この先も日本では「少子高齢化」と「人口減少」が進むということです。過去の出生数によって決まる人口は「確定した未来」を映す鏡です。まずはそこに映し出された日本の姿を見てください。

日本の出生数は毎年減少を続け、2022年には1899年の統計開始以来初めて80万人を下回りました。一方で、高齢者人口の割合（高齢化率）は世界最高。総人口の約3割にのぼり、2070年には約4割に達します。総人口は2008年をピークに減少に転じ、約1億2600万人。2056年には1億人を下回ります。政府の「選択する未来」委員会の報告書（2014年）では、こうした状況を「人口急減・超高齢化」と表現しています。

人口減少と高齢化による 「ダブルの縮小」

「人口急減・超高齢化」は、あらゆる産業において人手不足とマーケットの縮小をもたらします。勤労世代（20～64歳）は2040年までに1400万人減少。少子化対策や外国人労働者の導入では、とても



埋められません。

マーケットには「ダブルの縮小」がもたらされます。ひとつは消費人口そのものの縮小。もうひとつは、消費者に占める高齢者割合が増えることによる一人当たりの消費量の縮小です。高齢者になると住宅などの「大きな買い物」の必要性がなくなり、旅行や買い物に出歩く頻度も極端に減ります。2050年には子供を除いた消費者の約4割を、そうした高齢者が占めることになるのです。

「人口急減・超高齢化」のもとで世の中はどのように変わり、私たちの仕事や生活はどのような影響を受けるのでしょうか？さまざまな業界の「近未来のリアル」な姿を見ることで、将来の仕事や生活について改めて考えるヒントを探っていきましょう。

業界別

未来の課題を可視化して、対策を考えるために、「人口急減・超高齢化」がもたらす影響を業界別に見てみましょう。

近未来の日本のリアル

【物流業界】

ドライバー不足で
運ばない荷物が急増!?

2024年は「物流クライシス」の年といわれています。その理由は4月から物流業界に「時間外労働の上限規制」が適用されるから。これによりドライバーの労働時間は約14%減少し、輸送需要と輸送能力のバランスが崩れることが懸念されています。2030年には約32億トンの輸送需要に対して、11億トン以上も輸送能力が足りなくなるとの予測も。「経済の血液」とも呼ばれる物流の危機は、私たちを直撃・小売業界にとっても他人事ではありませんね。

【建設業界】

老朽化した道路や橋が
放置される危険!

社会インフラの多くで老朽化が進み、2033年までに全国の道路橋の約63%で更新工事が必要になります。一方で建設業界では、人手不足が深刻化。建設業界の就業者数は2017年から2040年にかけて約4割減少すると予測され、暮らしの安全のために必要な工事ができなくなることが危ぶまれています。

【地方自治体】

行政サービスの低下で
ゴミ難民が発生!?

2045年に現在と同じ行政サービスを維持するためには、地方公務員数が約84万人必要になります。ですが、約65万4000人しか確保できず、充足率は78%まで低下すると推計されています。同時に高齢住民の割合が増えることで、地方税収が減少。ごみ収集・処理など公共サービスの維持が困難になる可能性が高まっています。

【医療業界】

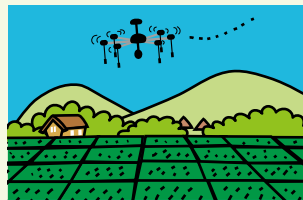
2030年頃には
「患者不足」に陥る

人口減少の影響を受け、2030年頃には入院患者数・外来患者数ともにピークを迎え、「患者不足」の時代がやってきます。その結果、医療機関の経営悪化が進み、地方から大都市への医師の流出「無医地区」の増加が加速することが予想されています。



【農業】

進む超高齢化を背景に
急がれる大規模経営化



農業従業者が
2010年の
219万人か
ら2035年の
142万人へ
と約35%減少。
142万人のうち
61万人を70歳
以上が占めるよ
うになります。農産物の安定した供給のために、農地の大規模化、ドローンやAIなどを駆使した生産性の向上への取り組みが急がれています。

【生活インフラ】

地方に住むほど高くつく
水道代が1.44倍に!?

1.44倍



水道・ガス・電気などの公共サービスは、人口減で利用者が減っても水道管や送電線などの設備を維持し続けなければなりません。当然、利用世帯一軒当たりの負担は大きくなります。例えば水道の場合、約94%の事業体で2043年度までに水道料金の値上げが必要に。一か月当たりの平均利用料金は2018年の1.44倍に上昇すると見込まれています。給水人口が少ない地方ほど、値上げ率は高くなります。

未来のために
今できること



量的拡大モデルと決別する

市場が縮小する時代には、パイの奪い合いをし続けるのは無意味。量的拡大の成長モデルからの発想の転換が必要。

残す事業とやめる事業を選別する

キーワードは「集中」「特化」。人材や資本を残す事業」に集中させ、「戦略的に縮む」成長モデルに転換する。

製品・サービスの付加価値を高める

高くても消費者が買いたくなる商品やサービスを生み出して、「薄利多売」から「厚利少売」へ。

無形資産投資でブランド力を高める

ブランド力、顧客満足度、人材やノウハウ、顧客ネットワークなど、目に見えない無形資産に手厚い投資を。

1人当たりの労働生産性を向上

人手が足りなくなる人口減少社会では、無駄な仕事に割く時間はない。悪しき労働慣習の見直しを。

全従業員のスキルアップを図る

経営戦略を全従業員で共有。「自分が何をすべきか」を理解し、目標を明確にして、スキルアップを図る。

PUMPKIN no MADO



赤ちゃん本舗
海外サポート部 シニアスタッフ
前田 昌宏さん

少子高齢社会だからこそ 私たちの役割が重要になる

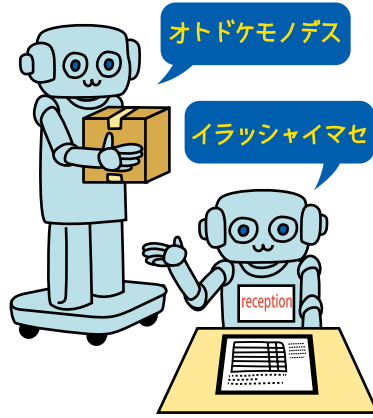
少子高齢化は当社にとってマイナスではなく、むしろチャンスだと捉えています。確かに子供の数はこの先減っていきますが、少なくなった分、一人の子供にかかる時間とお金が増え、子育てに対する社会の関心も高まっています。そうした中、子育て総合支援企業として専門的な立場から商品や情報を提供することによって、お客様に信頼感や安心感をもっていただくチャンスにつながっていくと思います。

そのためにも、お客様の声や悩みに耳を傾け、行政など社外とのコミュニケーションを深めていくことが、ますます大切になっています。また、国外に目を向ければ人口増加中の国はたくさんあります。そうした地域に不足している子育てのための商品や情報を提供していくことも、当社の使命だと考えています。

「いいこもー。
あそここもー！」

働くAI

2023年の流行語にもなった「ChatGPT」など、ますます身近になってきた人工知能（AI）。AIと共生する暮らしが始まっています。



生活に溶け込んだ「賢い」家電

スマート家電や掃除ロボットなど、周囲の環境や使用状況に合わせて、自分で考え、稼働する「賢い」AI家電が生活の一部になっていきます。

自然な話し相手「チャットボット」

テキストなどで自動的に会話するAIプログラム「チャットボット」が、問い合わせ窓口やカスタマーサポートセンター、飲食店やタクシーの予約などで活躍中。会話の流れに応じて話題や質問を投げかける「共感モデル」も備えて、ますます人間に近づいています。



表現力を助けてくれる生成AI

キーワードを与えると文章やイラストを作成してくれる「ChatGPT」などの生成AIの普及によって、趣味や仕事における表現の幅が大きく広がっています。

バーコードレスのAIレジ

包装されていない野菜や果物、パンなど、バーコードのない商品も無人レジで決済できる画像認識型AIレジを導入するお店が増えています。



災害時の心強い味方

地震の発生や津波被害の予測、ドローンによる災害状況の調査・分析から、チャットボット



文章全体の意味を理解したうえで、より正確かつ自然な文に訳してくれるようになったAI翻訳。日本語で話しかけると同時翻訳してくれる音声翻訳アプリもすっかり実用化されています。

トによる相談窓口や外国人向けの翻訳サービス

といった被災者とのコミュニケーションシーンなどで、AI防災の取り組みが進んでいます。

普及が始まった医療AI

問診や診断、レントゲンやMRIの画像解析などで医師をサポートする医療AIが普及中。2022年からAIを用いた画像診断が保険適用とされています。

進む自動運転の実用化

全国各地で自動運転バスの実証実験が進行中。車載カメラや各種センサーで周囲の状況を「解析」、車両や歩行者の挙動を「予測」、それをもとに減速・停止などを「判断」と、AIが欠か



参考文献「河川雅司 未来の生長 業界大変化 瀬戸際の日本でも起る」（講談社）

これは便利!

新生活アイテム

時間を効率的に使い、物価の高騰にも無理なく対処できるタイバ・コスバ抜群の商品。より便利に、より機能的に進化した商品があふれる売り場をのぞいて、お気に入りを見つけてください。

文房具

あったら便利な頼もしいアイテムたち



削らずに書ける鉛筆やノック不要のシャープペン、片手でテープが貼れるテープカッター、角まで塗れる四角いスポンジヘッドの液体のり、紙1枚でも直立するペーパースタンド、傾斜がついて打ちやすい電卓、布・ペットボトル・金属などどこにでもポンポン押せるハンコ、隣の本を抜き取っても倒れないブックスタンドなど、ちょっとした不便を解消してくれる便利グッズは利用価値大。

ふせんは百花繚乱

好きな長さにカットできるロール式ふせん、立つふせん、貼れる一筆せんなど、“貼ってはがせる紙”とシンプルながら資料のインデックスやメモ代わりにと大活躍。



大事な伝言やメモを見逃さない!

日用品

作業がはかどる! 安心・安全で機能性も充実



封筒や宅配荷物を開ける&情報を隠すW機能の個人情報スタンプは使い勝手◎

面倒な段ボールの開梱をラクにするカッター機能付きハサミ、金属テープがゆっくり巻き戻るメジャー、弱い力でも使えるホッチキスなど多機能かつユニバーサルデザインの商品が充実。また、水ですすぐだけで油污れや細菌も落とす食器、冷暖房の効率をアップするサーキュレーターなど節約対策に応える商品も。

掃除はタイバ商品の出番

家事の中でも時間の要する掃除。浴室の黒カビは2か月に1回の作業でOKのカビ取り剤、“100日分の蓄積ニオイまではがし取る”すずぎ消臭剤、触らず・こすらず・丸ごと泡洗浄など、手軽で楽しさもプラスする商品が相次ぎ登場。

健康美容

特有の健康課題を解決 フェムケア&オムケア



毎日の状態を心身ともにプラスにし、豊かな生活を目指すウェルビーイング商品が拡充。女性向けフェムケア市場では、生理や更年期向けサプリメントのほかデリケートゾーンのケア商品が増えています。男性向けオムケア市場では、日傘に続き、色選びに悩まない微色カラーのコスメ、スキンケアもできる電気シェーバーなどが続々と登場。

コスメは手軽で効果実感が人気

外出先での塗り直しが簡単なミストタイプの日焼け止め、睡眠中にヘアケアできる夜間美容、角質層に直接美容成分を届けるニードル(針)美容液をはじめ、サプリやドリンクを体調に合わせて取り入れるインナーケアも浸透中。



フード

おいしさ×健康 新時代の食の選択肢



糖質オフ麺や糖質ゼロビール、ロカボ(適切糖質)ナッツ…。おいしさに、糖質オフや栄養がプラスされたスマート系フード市場が拡大中。普段食べているものを体に良い商品に替えるスマートな選択が広がっています。コーヒーもカフェイン量で選ぶ時代に入り、黒豆茶やルイボスティーなどカフェインレス飲料がより身近に。

機能性表示食品のブーム到来!?

体脂肪やウエストサイズを減らす、顔のむくみを和らげる、ストレス緩和や睡眠の質向上、免疫ケアのサポートなど、効果がわかりやすく表示される機能性表示食品。加工食品のほか、野菜や魚など生鮮食品にも登場。



モバイルグッズ

軽さと機能を両立し、持ち歩く荷物も少なく済む!



バッグの置き場がない時に役立つバッグハンガー

約14ミリの極薄マウス、AC充電器付きモバイルバッテリー、2つに折り曲げて小さく収納できるクリアブック、会議や打ち合わせに便利な卓上タイプのホワイトボード、収納と機能性を兼ねたモバイルペンケースなど、軽量で多機能を武器にしたグッズが多彩。充電ステーションやUSBポート付き電源タップを使えば、デスクやコンセント周りがスッキリし、コンセントの空きも確保できます。

PRESENT

充電器はこれ1つでOK! ノートPCやスマホに急速充電できる超コンパクトなアンカー「Anker Nano II 65W」を2名様にプレゼントします。綴じ込みはがきに必要事項を記入の上、お申込みください。



人間関係をプラスに導く 否定しない技術



春になって職場の人が入れ替わり、新しい仲間も増えることでしょ。仕事を教えたり相談したりするなかで、コミュニケーションの難しさを感じる機会も出てくるはず。そんな時、より効果的で簡単に人間関係を良くする方法があります。それは「相手を否定しない」こと。褒めたり叱ったりするより効果的だと言われますので、ぜひ参考にしてください。

否定の多くには「悪意」が存在しない

相手の思いを積極的に否定したがる人はあまりいません。大抵の人は「否定ばかりはよくない」と意識しています。しかし、頭ではわかっているつもりでも、つい他人を否定してしまいがちです。その理由は「よかれと思って」否定していることが多いから。わかりやすい例が、子どもの夢です。例えばアイドルに憧れる子どもに「親はつい頭ごなしに「現実的になりなさい」と言ってしまう。悪意はなく、より良い将来を願っていることですが、その否定で傷つくケースは少なくありません。

誰もがきつとしている無意識の否定

「私は他人を否定したりしていない」と思っていますか。否定はわかりやすい行動を伴うとは限りません。相手が話しているのを遮って「それもいいけれど」と自分の意見を言ってしまうたり、うっかり話をスルーしてしまったり。意図していませんが、結果として否定していることが多くあります。

身に覚えはない？ 否定の行動をチェック

CHECK!
「でも」「だって」
「も」「だって」

「でも」「だって」の後にはネガティブな内容が続くもの。聞く側からすると「否定された」と感じやすい言葉です。口グセになっっている人もいますので、気をつけましょう。



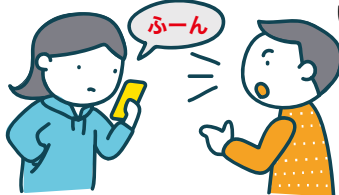
CHECK!
相手の話に
割り込んでしまう

他人の話に割り込んで自分の話を始めてしまう…。相手の話がきつかけで思い出した内容であっても、話の腰を折ってしまうと相手の気持ちを傷つけます。



CHECK!
話にきちんと
向き合わない

家族から相談されているのに、スマートフォンを見ながら空返事。相手に目も合わせないのは、否定しているのと同じことです。



CHECK!
ストレートに
指摘してしまふ

相手の間違いをズバツと指摘するとトラブルになることも。指摘することが悪いのではありませんが、受け取り方や感情を考えずに相手を論破しては、いい結果は訪れません。



「否定」とは？

- ・良いところは褒めず、欠点だけを指摘すること
- ・相手の言葉や考え、行動を認めないこと
- ・話を聞かないこと、打ち消すこと
- ・話を途中で遮って違う話をする
- ・ミス、失敗をただ責めること
- ・悩み相談などに真剣に向き合わないこと

「NO」と伝えることが必要なときもあります。しかし否定ばかりされると、怒りが生まれたり、話じづらくなったり、信頼関係が損なわれたりするの事実。自信を失う人もいます。否定には、そこに悪意がなくても、伝え方ひとつで相手を落ち込ませ、怒らせる危険性があると知っておきましょう。

否定しないことで 人間関係が安定する

無意識の否定や否定から入るコミュニケーションが習慣化している人は、この習慣を変えることで、人間関係が劇的に良くなるかもしれません。

【脱・否定でこんなに良くなる】

- ・嫌われにくくなる
- ・会話が続きやすくなる
- ・率直な意見が出やすくなる
- ・信頼関係が生まれやすくなる
- ・人間関係のトラブルが減る
- ・ネガティブな思考が減る
- ・自己肯定感が上がりやすくなる
- ・建設的な話ができるようになる
- ・部下や同僚が新しい挑戦をしやすくなる

相手を否定しない 意識を育てよう

「事実だから否定
している」はNG

「事実を伝えているだけ」というのは、否定や攻撃を正当化する思考です。大切なのは「事実かどうか」よりも「相手が否定されたら受け取るかどうか」。相手がうつつむいて黙り込んでしまったら、否定が影を落とされている可能性大。そんな時は自分が相手を否定していないかセルフチェックしましょう。



「正しさを
遠ざけよう」
意識を育てる

人間関係の問題は正解のないものが多いです。たとえ意見に違いがあっても、お互いの「正しさ」をぶつけ合う「勝ちを求め議論」は控えましょう。勝つても負けても、わだかまりが生じます。



「正しさを
振り回さない」
意識を育てる

「自分ならできる」という思いがあると、上から目線で相手を否定しがち。「〇〇できて当たり前」「〇〇すべき」という「べき論」を振り回さないように。



「大き過ぎる
期待は禁物」
意識を育てる

期待を裏切られると、人は相手を否定しがちです。しかし怒りをぶつけたところで建設的な話にはなりません。そもそも他人への期待は勝手なもの。感情的になるよりも「足りないもの」「できること」を考えるほうがお互いのためになります。



対話の中で活かそう 「否定しない技術」

技術1 反射的に意見せず
いったん黙る

言葉を返す前にいったん黙ることを心がけましょう。相手が話し終えて2秒待つなど、心のブレーキを踏んで相手の言葉を聞き、伝えたいことやその背景を理解することを意識できれば、相手をやみくもに否定してしまいうリスクを減らすことができます。



技術2 アドバイスを
しようしない

「ためになることを言わなくては」という強迫観念はありませんか。実はここに落とし穴があります。いいことを言うおうとするあまり「そうじゃなくて」「それよりも」などと相手を否定してしまうのです。「アドバイスしたい欲」は程々に。



技術3 承認だけして、
同意はしない

「否定しない」は「すべてにYESと言つ」ことではありません。同意できないときは、「そうですね」「そういう考え方もありますね」と「承認するだけ」を心がけましょう。

技術4 言葉だけでなく
態度にも注意

「目は口ほどに物を言う」という言葉があるように、態度は非常に雄弁です。いくら否定の言葉を使わずにいても、態度で否定しては台無し。会話中にこんな態度を取っていないか確認しましょう。



「否定」から自分を守ろう

他人を否定しないのはもちろんですが、自分が否定されたときに過度に悩まないことも大切です。否定や罵倒は聞き流して、有益なことだけを受け止めて今後に活かしましょう。

また、否定ばかりする人とは距離を置くのもひとつの方法です。すべての人と仲良くなる必要はありません。家族や同僚、上司など距離を置くことが難しい相手なら、接触の機会を必要最小限にするなどの工夫をしましょう。

コチラも
大切！

知れば知るほど面白い利き手の不思議

左利き大百科

皆さんは、右利きですか？ それとも左利きですか？「左利きだったけど、子供の頃に『矯正』されて右利きになった」という人もいるのではないのでしょうか。ここでは、左利きのアレコレを紹介していきます。左利きの人も右利きの人も楽しくお互いの違いを知って、「右利き社会」の現実について一緒に考えてみましょう。



この世は右利き向けにできている??

人類のおよそ9割を占めるとされる右利き。そんな圧倒的マジョリティ(多数派)の右利きが気づかない不便さを、左利きの人は常日頃感じながら暮らしています。それは、世の中の多くのモノが右利き用につくられているからです(下表)。最近でこそ少しずつ左利き用や左右どちらで

■こんなに不便な右利き社会

主に片手で使用する製品や設備		両手を使うが使用上で主になる手がある製品や設備	
左手では全く使えないもの	左手では使いにくいもの	左手では全く使えないもの	左手では使いにくいもの
ビデオカメラ、パチンコなど	自動改札機、ウォッシュレット、缶切り、マウス、包丁など	カメラ、定規、ボタン付きの手帳、パソコンのテンキーなど	公衆電話、傘の巻き留め、急須、缶ジュースのプルタブなど

出典：1998年時点での利き手に対する配慮に問題がある製品や設備一覧(植村明生・中村慶・堀田明裕「生活環境デザインにおける左利き手特性の分析」日本デザイン学会研究発表大会要集45)より編集部作成

も使えるユニバーサルデザインの道具も普及してきましたが、まだまだ右利き優位な世の中は変わっていません。右利きの人が、そうした左利きの人が感じている「サイレントストレス」の存在を知り、右利きが「マジョリティ」であると実感することは、多様性を認め合うこれからの社会に必要な「共感力」を育むことにもつながります。左利きのアレコレを知ることから第一歩に、左利きと

右利きの相互理解を深め、どちらも暮らしやすい社会を目指していきたいですね。

どうして人類には右利きが多いの？

右利き9・左利き1という利き手の割合は、人類史のなかでほとんど変わっていないと考えられています。旧石器時代の石器や壁画を調べると、ほとんどが右利きによって製作されたものだそうです。こうした利き手の偏りは、なぜ生まれたのでしょうか？ 人間以外の霊長類には利き手の偏りはなく、どうやら人類だけの特徴のようです。

人類に利き手が生じた明確な理由はわかっていませんが、人間が言葉を話す動物だからという説があります。右半身をコントロールする左脳に言語中枢があるからというわけです。しかしこの説は、左利きの人の約7割が右利きと同じ左脳に言語中枢があることから、必ずしも正解とはいえません。

いずれにしても、子供は右手と左手の両方を使いながら、徐々にどちらかの手を主に使うようになり、8歳になる頃までは利き手が確立されます。利き手を決めるのは25%が遺伝、75%が環境(遺伝に関係ない事柄)によると考えられています。

諸外国に比べて日本人は左利きが少ない？

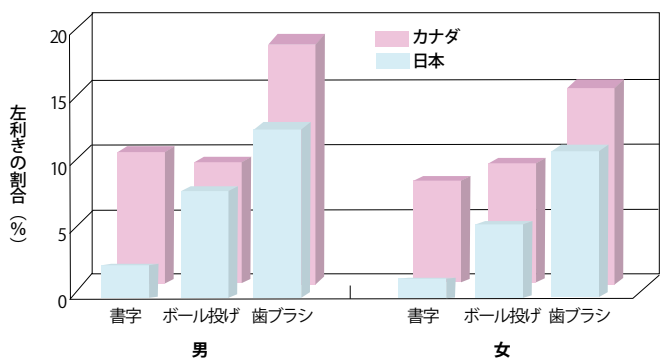
利き手の決定に環境が大きく関わっていることは、カナダと日本の大学生を比較した1997年の調査(左表)からも

明らかです。この調査によると、左手で文字を書く人の割合は、カナダでは男性9・8%、女性7・7%。一方、日本では男性1・9%、女性0・9%。歯ブラシを持つ手やボール投げとは大きな違いがあります。欧米諸国を対象にした別の調査でも左利きの割合は8〜13%に収まっていることから、「日本では左手で文字を書く人の割合が極端に少ない」ことが分かります。

左利きが少ない理由は 儒教の教えにあった

こうした日本の左利きの特徴は、儒教の影響から箸を左手で使うのをよとせず、左利きを「矯正」する躰文化が長く続いていたことに理由があります。儒教

■カナダと日本における左利きの割合比較



出典：坂野登編『脳と教育』(朝倉書店)

において尊重される五経のひとつ『礼記』では、次のように説かれています。

子能食食、教以右手

（子供が自分で食事できるようにになったら、右手を使って食べるように教えなさい）

そのため左利きは躰がなっていないとされ、特に女の子は左利きだとわかると、お見合いが破談になることも少なくありませんでした。左利きを指す「ひだりぎつちよ」という言葉がマスコミで侮蔑的表現として「左利き」への言い換えが推奨されているのも、こうした偏見があったからこそ、ちなみに「ぎつちよ」の語源については「器用」が音変化したという説が有力です。左利きの人は、左手を器用に使うから「ひだりきよう」というわけです。



左利きは「矯正」したほうがいい？

左利きに対する偏見は長く残り、幼少時に「矯正」を受けた経験がある人の割合は、1967年以前は約80%に上っていました。しかし徐々にその割合は低下し、1986～2005年生まれでは36%まで減少しています。

特に最近では、生来の利き手を使ったほうが、手先の器用さが伸びるという研究結果もあり、無理に左利きを「矯正」しなくてもいいという考え方も広まっています。左利き用やユニバーサルデザインの道具がより普及すれば、日本の左利き事情も大きく変わるかもしれませんね。

日本ではもともと右よりも左を尊んでいた？

日本の神道では古くから「左は右より尊い」としてきました。相手を打つとき左手を上にするという合わせものもそのためです。左を右より尊ぶ考えものになっ

ているのは太陽崇拜。太陽に向かって（南向きに）拜むとき、日の出の方向が左日没の方向が右に来るためです。こうしたことから左手を神聖な手、大切な手とする考えも生まれました。とっておきの策のことを「奥の手」と表現しますが、具体的には左手を指していました。では、それまでよりも低い地位や官職に落とすことを「左遷」というのはなぜでしょう？ その理由は古代中国（漢時代）で左より右を上位としていたから。その後、唐時代には中国でも左を上位と

するようになり、唐の制度にならった日本でも左大臣を右大臣より上位とするようになりまし

た。一方、イスラム教やヒンズー教では右手を「浄」、左手を「不浄」としています。どちらも食事を右手で直接行う文化圏にあり、信仰上の「清潔さ」と衛生管理の面から生まれた考え方だとされています。右手を「神の救いの手」として尊んでい



不向きから生まれる左利きの本当のメリット

左利きにとって右利き社会は不利になることばかりではありません。例えば球技や格闘技などのスポーツでは、左利き

なるのに対して、右利きは左利きと対戦することに慣れていないからです。

また、左利きは右利きよりも直感に優れているとよくいわれます。これは左手をコントロールする右脳が、空間認識やイメージ、創造性や感情表現など直感的理解を司っているから。しかし、この説は科学的に証明されたわけではないそうです。

左利きの本当のメリットは、日常生活で不便さを感じるからこそ、右利き社会の「当たり前」を疑う機会に恵まれていることです。そのためマジョリティである右利きとは違った視点や考え方、問題解決力や創造性が生まれやすいといわれています。「天才」と呼ばれる人に左利きが多いのはそのためなのかもしれませんね。また、食事の際に肘がぶつからないよう左端を選んで座るなど、他者を気遣う共感力が高いのも左利きの人の魅力になっているようです。



PRESENT

日本初の左利き専用ピーラー！極上の切れ味を誇る飯田屋「エバーピーラー左利き用（替え刃式）」を1名様にプレゼントします。希望者は綴じ込みはがきに必要事項を記入の上、お申し込みください。

柴犬に夢中!



柴犬にはキツネ顔とタヌキ顔があり、ラブちゃん(女の子)はキツネ顔。「生まれは黒柴の血統書付きで、幼少期はボカリスエットを飲んで過ごしたようですが、我が家に来てからは庶民の生活水準に変わりました(笑)」



昨年、浅草で柴犬のくじに挑戦。「見事、ぬいぐるみを勝ち取りました〜!」



小学校の頃、柴犬が好きすぎて柴犬研究ノートを夏休みの自由課題で作成。



小学6年の図工の時間に描いたラブちゃんとラブちゃん愛用の人形。



インスタグラムのフォロワー数250万人を超える「世界一有名な柴犬」まるのグッズ。「夢中になるものを持つのは幸運なこと。ラブちゃんには感謝しかありません」



イトーヨーカ堂 八王子店
マルシェ部鮮魚担当
谷岡 千春さん

愛犬Ⅱ世界で一番可愛い
最高に尊い存在です!!

柴犬の魅力は、愛らしい顔と尻尾。散歩中にクルンとした尻尾がご機嫌に揺れる姿を見ると、こちらまで幸せになります。子供の頃、ラブちゃんという柴犬を飼っていました。印象深い思い出といえば、誕生日に骨型のガムをプレゼントすると、普段はモノに執着しないのに、部屋で遊ぶ時、昼や夜に寝

る時、片時もガムを離さず。当時、小学生の私は家の手伝いをして50〜100円のお小遣いをもらっていたので、500円ほどの犬用ガムは奮発して買ったプレゼント。美味しくそうに大事そうに味わう姿に、喜びもひとしおでした。優しく濃厚で吠えることも一切なかったのですが、シャンプーの

時だけはめちゃくちゃ大変。シャワーの音を聞くと逃げ、捕まえると大暴れ。いざ水をかけ始めると「キュイン、キュイン」と必死に逃げようと奮闘していました。また、散歩が大好きで一度外に出るとかなり長い間散歩しないと、拒否犬を発動して家に帰れないこともありましたね。

犬を飼うことは、命を預かること。大変なことも多いですが、辛い時や悲しい時にそばにいてくれたり、家に帰ると「おかえり!!」と全力で迎えてくれる姿を見ると、そんなことは忘れてしまいます。私たち家族にたくさんの幸せをもたらしてくれたラブちゃんは、16歳で虹の橋を渡りましたが、私の柴犬愛は深まる一方。柴犬のカフェに行ったり、柴犬グッズを集めたり、家ではYouTubeで柴犬のチャンネルを見たり。柴犬を見ると元気がもらえ、「また明日も頑張ろう!!」と思えます。今はベツト禁止のアパートに住んでいるので、いつか柴犬と一緒に暮らせた方がいいなあと思っています。



ヨークベニマル 大成店
グロサリー担当
熊谷 真由美さん

大病やケガを乗り越え グラウンドを駆け巡る!!

もともと運動が好きで、中学・高校時代はソフトボール部に所属。20代なって結婚し、子育てに追われる生活になり、ソフトボールから離れてしまいました。ある時、近所の方から「身体つきが普通の人と違うけ

ど、何かスポーツやっていた？」とソフトボールの話をするチームに誘われ(笑)、「レディースJr」に入部して28年です。ママさんバレーの経験もあるので、コート内で動くことに物足り

なさを感じて数カ月で辞めてしまいました。私はグラウンドで思いっきり走ったり、打ったりするのが好きなので、チームスポーツは自分の調子が良くて勝てません。だからこそ、みんなで力を合わせ、接戦で

勝った時の喜びは大きいですね。大会での優勝経験もありますが、今は「みんなで楽しく」をモットーに「勝てればなおよし」としています。2016年に大病による手術中、コンパートメント症候群になり左脚のふくらはぎの筋膜切開をし、壊死した筋肉組織を除去しました。手術室に入るこ4回。「再び走りたい、再びソフトボールをやりたい!!」とリハビリを頑張り、見事復帰。ですが、2023年5月練習中に右アキレス腱を断裂。手術1カ月後から毎朝45分ほどフォームローラーなどでストレッチを行い、リハビリにも励み、5カ月後に仕事と同時にソフトボールも復帰。そんな私を見て、主人は「体作りのためにも、ストレス発散のためにも、ソフトボールはなくてはならないものだね」と。

主人が私の入院や通院の送迎ができない時、代わりを仲間が務めてくれました。仲間にかあれば私がサポートするつもりが、一番迷惑をかけているようです。みんなの優しさがありがたく、うれしかったです。わがチームは19名で、メンバーは20〜70代!!スポーツを楽しんできた人はいくつになっても、見た目も体も若く見えます。そんな私60歳。日々の食事や運動など生活習慣に気を配り、いつまでも元気にソフトボールを続けたいです。



2022年茨城新聞社杯で3位に(前列左から2人目)。「私がレフトオーバーのヒットを打って逆転勝ちしました!」



練習は第1・3日曜と毎週木曜日の午前中。「木曜は2時間ほど練習したあと、午後から出勤。練習日を休日にするソフトボールだけで1日が終わるのがもったいなくて、マネージャーに相談して順番にもらっています」



昨年まで、3年ほどエルデスト(50歳以上)の「茨城レッドローズ」にも所属し、2022年全日本エルデスト大会(開催:石川県輪島市)に出場(右/ポジションはレフト、左/後ろから2列目左から2人目)。「1回戦で負けましたが、私にとって初の全国大会で思い深く、今回の震災にとっても心を痛めています」



私の
オススメ

recipe



韓国風のり巻き

材料：1人分

- ・温かいご飯……………150g
- ・焼きのり……………1枚
- ・牛豚合挽肉……………30g
- ・ほうれん草……………30g
- ・セブンプレミアム ぜんまい……………30g
- ・カニカマ……………2本
- ・卵……………1個
- ・ごま油……………適量
- ・白ごま、塩……………少々
- ・プルコギのタレ（醤油、砂糖、みりん、調味酒）、すりおろしにんにく、胡椒、ダシダ（韓国調味料）…適量

作り方

所要時間：約10分

- ① ごま油に白ごま、塩をよく混ぜておく。
- ② フライパンに牛豚合挽肉を入れ、かぶるくらいの水（分量外）を入れて沸騰させたらザルにあげて水気を切る。プルコギのタレ・すりおろしにんにく・胡椒・ダシダで味付けする。
- ③ ゆでたほうれん草を適当な長さに切って、しっかり絞ってから①でえぐる。
- ④ カニカマは手でさいておく。
- ⑤ ぜんまいを適当な長さに切って、ごま油、プルコギのタレ、胡椒、ダシダで炒め、火を止めてフタをしてしばらく置き、出た汁は捨てる。
- ⑥ 卵は、のりの横長サイズに合わせて薄焼きにする。
- ⑦ のり両面に①を手でなじませ、サッと火であぶる。
- ⑧ 巻きすに、のり、①をざっくり混ぜた温かいご飯、薄焼き玉子を広げ、具材をのせる。具材を玉子で巻いてから、全体に巻く。



韓国料理に詳しい同僚の李さんから教えてもらったメニューです。具材にしっかり味を付け、ご飯にも下味をつけた韓国風のり巻き（キンパ）は、ごまの風味がアクセントになって箸が進みます。具材たっぷりでもボリュームも満点、冷めても美味しいです。

作り方のポイント

のり巻きを切る時、ごま油・白ごま・塩を混ぜたものをキッチンペーパーに含ませ、それを包丁になじませながら切るといいですよ。お好みでチャンジャ・キムチ・ソーセージなどの具材を巻いて楽しんでください。



ヨークベニマル 茨城郡店
惣菜部 寿司マネジャー
沼田 早奈江さん

味付けしつかり
冷めても美味しい

初詣や身近に置いている縁起物などへの投稿、ありがとうございました。コロナの終息で賑わいが戻り、心穏やかなお正月を迎える中、心の痛む出来事が続きました。今年の干支・甲辰は「春の日差しが、あまねく成長を助ける年」。混乱が安定・平和へと変化し、日常に感謝しながら何事にも楽しみ、笑顔で健康に過ごしていきたいですね。

ええっ!!と驚き、ピョンピョンと跳ねるのを追っているうちに仲直り。年の初めの救世主でした。卯年だったかな!? (神奈川県/大村さん)

いつもは主人、娘、私の3人で初詣に行き、ドラを大きく鳴らすのが楽しみでした。昨年3月に主人が他界し、今年はひっそりとしたお正月に。寂しくて落ち込む時もありましたが、職場の仲間励まされ、少しずつ前向きになれました。(千葉県/ざっちゃんママさん)

縁起物

その年の干支の置物を飾る人が多いほか、エケコ人形や好きなアーティストのサイン入り

グッズを飾る人、家族からもらった縁起グッズや形見の指輪を身につける人など、いつも身近に置いておくと心が落ち着き、前向きな気持ちを得られるようです。縁起のいい動物のグッズを集める人も多い中、猫グッズへの投稿多数。愛猫のひげを財布に入れたり、招き猫としてかわいがっている人も。

エケコ人形は南米ポリビアの福の神で、欲しい物のミニチュアを持たせ、タバコをくわえさせてあげると願いが叶うとか。



年末になると、娘が増上寺（東京都）の白と茶の干支起き上がりこぼしを送ってくれます。とてもかわいいですし、幸せを願ってくれる娘の気持ちがあります。何かあってもめげずに立ち上がり、頑張りたいと思います。(千葉県/パンジーさん)



ご当地めん
投稿募集!

ラーメン、うどん、そば、焼きそば、パスタ……。皆さんの地域のご当地めんや大好きなめんの投稿をお待ちしています。

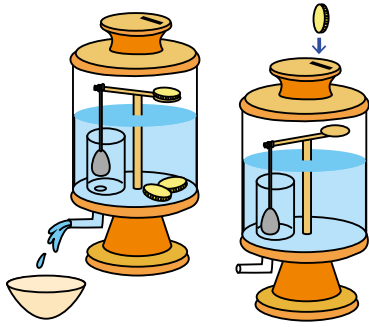
モノのはじまり

世の中のどんなモノにも“はじまり”があり、そこには挑戦、失敗、努力、偶然など、様々なドラマがあります。私たちの暮らし方を変えた“はじまり”をご紹介します。



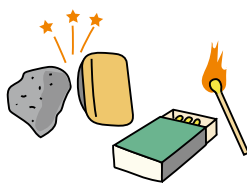
モノの数だけ はじまりがある

町のあちこちにある自動販売機は、いつ頃誕生したと思いますか。1000年前くらい？いえいえ、2000年以上前のエジプトの神殿に、すでに聖水の自販機がありました。一方で、人類が木をすりあわせて火を起こすのを発見してから、マッチが1826年に発明されるまで約150万年。火を作るのに随分と苦労したのです。身近なモノのは



お金を投入するとその重みで内部の受け皿が傾き、水が注がれる

じまりを調べてみると、予想外に古かったり、意外と最近だったりします。



マッチが普及する明治期まで火打石が使われていた

私たちの暮らしを より便利に快適に

世の中にあふれるモノの一つひとつに、いろいろな人の思いが込められ、工夫を重ねながら進化してきました。例えば、江戸時代後期まで麻酔薬はなく、患者はとつもない痛みに耐えるのみ。「痛みのない手術を」と日本人医師が麻酔薬の開発に挑み、20年の歳月を経て世界初の全身麻酔による乳がん手術に成功（1804年）。「馬なしの馬車は作れない!」との思いから開発されたのが自転車（1818年）。改良を重ねたもののボーンシエーカー（骨ゆ

すり）と呼ばれるほど乗り心地が悪く、「息子の自転車の乗り心地を良くしたい」という親心から、ダンロップ氏が空気入りのゴムタイヤを発明（1888年）。これが交通輸送の革新へとつながります。



世界初の自転車「ドライシーネ」はほぼ木製で、ペダルはなく地面を足でけて進んだ

世界初のコンピュータ 処理能力は現在の電卓以下

コンピュータが誕生したのは1946年のこと。マイルの飛ぶ距離を計算するために開発された「ENIAC（エニアク）」は、重さ30トン以上（電車の車両1台分）。専門家が7時間かけた計算を3秒で行えました。また、1947年の電子レンジ「レーダーレンジ」（重さ340キロ）誕生はある偶然から。レーダー装置の実験中、ポケットの中のチョコレートが溶けたことにヒントを得て、機械の近くにトウモロコシの実を置くとポップコーンに！電子機器の小型・高性能化は進み、1994年には世界初のスマートフォン「Simon（サイモン）」が発売され、コンピュータは手のひらサイズになりました。

お正月 & 縁起物

▶ 1月号アンケートより

お正月

初詣は参拝客で賑わう有名な神社を訪れたり、地元の神社で静かにのんびりとお参りしたり。参拝の後は、川越大師喜多院（埼玉県）のだるま市や、柴又帝釈天（東京都）名物の草だんごや浅草寺（東京都）の天丼を食べて1年の無事を祈願する。また、家族で餅つきや寝正月を楽しむ一方で、初売りの仕事でお正月は忙しいです!! という人が多いのは、私たちの業界ならではのね。

毎年、家の近くの仏堂へ初詣に行き、写真を撮るのが年間行



事。その写真を通して成長を振り返ることが楽しみのひとつです。（宮城県／くまさん）

主な初詣スポット

- 福島県：開成山大神宮・安積国造神社（郡山市）
- 宮城県：中田神社（仙台市）、柳津虚空蔵尊（登米市）、白山神社（蔵王町）、鹽竈（しおがま）神社（塩竈市）
- 茨城県：一言主神社（常総市）、常磐神社（水戸市）
- 千葉県：二宮神社（船橋市）、道野辺八幡宮（鎌ヶ谷市）
- 栃木県：大前神社（真岡市）、日光東照宮（日光市）
- 東京都：東伏見稲荷神社（西東京市）、大國



金蛇水神社（岩沼市）

魂神社（府中市）、西新井大師（足立区）

定義如来西方寺（仙台市）

定義さんにお参りしてお守りを買って、おみくじを引いて、名物の油揚げを食べます。揚げたての油揚げに七味をたっぷり、お醤油は少しだけ…が私の食べ方!!（宮城県／みいばあさん）



正月早々に夫婦喧嘩し、夫の実家から自宅まで歩いて帰ったことがあります。二人で歩きながらも怒りがおさまらず。3時間が過ぎた頃、静まりかえった夜道にウサギがぼつん。

心身のリフレッシュは呼吸から 呼吸筋ストレッチ

日々の生活で息苦しさを感じることはありませんか。呼吸は姿勢やメンタルの状態などさまざまなことと関係しています。今回は、そんな呼吸を助ける筋肉に注目。呼吸の質を上げて心身をリフレッシュするストレッチを紹介しましょう。

呼吸の働きには種類がある

人が1日にする呼吸の回数は2万5000回で、呼吸には3つの働きがあります。1つ目は酸素を取り入れ二酸化炭素を出す無意識の働き「代謝性呼吸」、2つ目が話したり歌ったりするための意識的な呼吸「行動性呼吸」、3つ目が感情に伴い変化する「情動性呼吸」です。



簡単セルフチェック

- 呼吸の回数
1分間の呼吸回数を測りましょう。14回以下なら特に問題なし。15回以上は呼吸が速く、ストレスがたまっている可能性があります。
- 呼吸の深さ
思いきり息を吸い、吐く秒数を測りましょう。14秒以上息が続いた人は問題なし。続かない人は、呼吸が浅くなっている可能性大です。

呼吸に不可欠な筋肉に注目しよう

呼吸の際、肺の動きを助けるのが「呼吸筋」です。ただし、厳密には呼吸筋という筋肉はなく、肋間筋、横隔膜をはじめ、首や背、肩周りの筋肉、腹筋など肺の動きを助ける筋肉群の総称です。

呼吸筋には大きく分けて「吸う筋肉」「吸息筋」と「吐く筋肉」「呼息筋」があり、肺の周囲の呼吸筋がこり固まっていると、肺に入るべき酸素がしっかりと届かず、呼吸が浅くなり、息苦しさを感じます。また、呼吸が浅いと肺から酸素を送り出すことに支障が出て血液中の酸素が不足し、全身が酸欠状態になってしまうのです。

◆酸素不足の悪影響

- ・疲れがとれにくい
- ・肩こりや腰痛になりやすい
- ・免疫力や集中力が低下する
- ・自律神経が乱れる

意外と盲点？

姿勢と呼吸筋の関係

デスクワーク中心の人やスマートフォンやパソコンを長時間見る生活の人は姿勢が悪くなりがち。猫背や前か

がみの姿勢は肺やその周りの筋肉を圧迫し、呼吸が浅くなる原因になります。また、呼吸は加齢とともに浅くなります。その原因のひとつは、呼吸筋が年齢を重ねることに硬くなったり、衰えたりすること。そのままにしていると、肩こりや腰痛が起りやすくなる、疲れがとれにくくなるなど、悪影響を及ぼします。



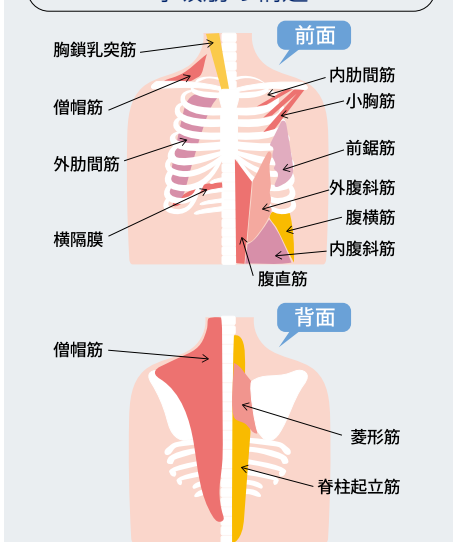
呼吸筋をほぐし整えよう

呼吸筋の衰えを防ぐには、硬くなった筋肉をほぐすのが一番。ストレッチなどで呼吸筋をゆるめることができれば、呼吸が深くなって肺に酸素が行き渡り、息苦しさや疲れをとることができそうです。

◆呼吸筋ほぐしのメリット

- ・呼吸筋が収縮しやすくなり、肺に負担がかからない。
- ・呼吸が深く、ゆったりとしたリズムになる。
- ・呼吸の安定がメンタルの安定につながる。
- ・呼吸筋と同時に体幹の筋肉が整い、姿勢が良くなる。

呼吸筋の構造



怒りや悲しみなどのネガティブな感情に支配されると「情動性呼吸」により、呼吸が浅く速くなります。逆にリラックスした状態では呼吸は深くなります。呼吸とメンタルの関係には逆の作用もあります。姿勢の悪さによって肺が圧迫され、呼吸が浅く速くなると、心身が緊張して不安やストレスが助長されるのです。



ヨークフーズ 幸手店
業務マネジャー
林 哲夫さん

リフレッシュのために 心と体を動かしています！

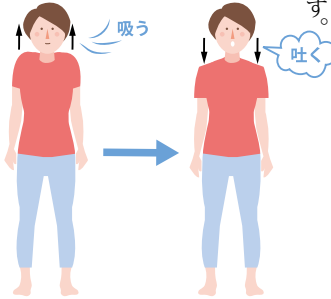
私自身、普段取り立てて呼吸を意識することはありませんが、心身のリフレッシュは大切にしています。私流の健康習慣は「よく歩く」こと。山登りが一番の趣味なので、日帰りで行ける関東近郊の山を中心に、仲間たちと一緒に山歩きをしています。山へ行かない時はもつぱら「ポケモンGO」でウォーキング。また、健康保険組合が開催する「歩 Fes.」にも積極的に参加しています。こちらは店のメンバーとチームで参加して、「1日最低でも1万歩くらいは歩くよな」なんて話をしながらランキングをチェックしています。目標や楽しみがあると俄然やる気が出ますし、外を歩けば、春なら菜の花や桜が咲くのにも気付きます。景色を見ながら体を動かすことが、いいストレス発散になるんですね。自分に合ったやり方で、心も体もリフレッシュすることが大切だと思っています。

実践しよう！ 呼吸筋ストレッチ

両足を肩幅に開いて立つのが基本姿勢。
3セットを目安に行いましょう。

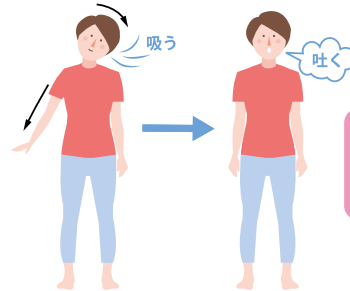
◆「ウォーミングアップ」 肩の上げ下げ

まずは呼吸のリズムを整えましょう。
①鼻からゆっくり息を吸いながら、肩を上げていきます。
②口からゆっくり息を吐きながら、肩を下げていきます。



①「吸う」筋肉を意識しよう 首のストレッチ

首の筋肉をやりわらかくして息を吸いやすくします。
①鼻からゆっくり息を吸いながら、首を横に傾ける。
②口からゆっくり息を吐きながら、元の姿勢に戻します。



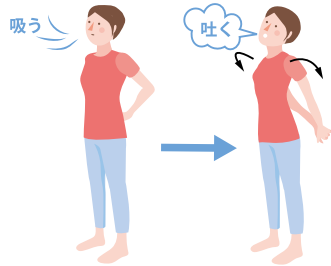
② 背中ストレッチ

背中にある吸筋の柔軟性を高めます。
①胸の前で両手を組みます。
②鼻からゆっくり息を吸いながら、腕を前に伸ばしてお腹を凹ませ、体を丸めます。
③口からゆっくり息を吐きながら、元の姿勢に戻します。



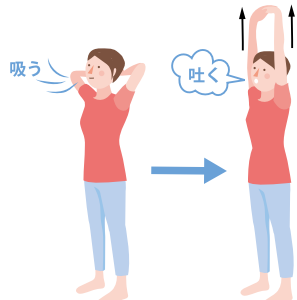
①「吐く」筋肉を意識しよう 胸のストレッチ

胸にある呼吸筋をやわらかくほぐします。
①腰の後ろで両手を組み、鼻から息を吸います。
②口からゆっくり息を吐きながら、組んだ両腕を腰から離し、胸を張って肩を後ろに引きます。
③息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。



② 体幹のストレッチ

体を支える体幹の筋肉をほぐします。
①頭の後ろで両手を組み、鼻からゆっくり息を吸います。
②口からゆっくり息を吐きながら、両腕を真上に伸ばして背伸びをします。
③息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。



ストレッチは一度に行う回数は少なくても大丈夫。続けることが大切です。無理せずマイペースで継続しましょう。

PRESENT

血中酸素測定や心拍数の24時間モニタリングが可能な HUAWEI のスマートウォッチ「HUAWEI Band 6」を1名様にプレゼントします。希望者は綴じ込みはがきに必要な事項を記入の上、お申し込みください。





ぱんぷきんふお〜らむ 聞かせて！ 教えて！



昔の日記

昔の日記を引っ張り出して読みました。1977年中野サンプラザで入社式。第一部の式が終わると徳光アナウンサーが司会をして磯村アナウンサーの話があり、岩崎ひろみさんの歌が始まったと書いてありました。46年前のことです。私は2024年3月で正社員からパート社員になります。イトーヨーカドーとは長い付き合いです。そして日記にはその時、チックコリアやウェザーリポートを好きだったことも書いてありました。…今でもです！

静岡県／ポテチさん

- 46年間ご苦労様でした。振り返ることが、また、新しいエネルギーが生まれることってありますよね。

料理好きな私？

近頃、若い方々と話をする中で、ある娘さんは「私の主人のお母さんはラーメンを作る時、骨を買ってくることから始めて自分でスープを作って食べるんです！」と、別の娘さんは「お蕎麦は自分で打ちます。全然美味しさが違います」またまた別の娘さんは「主人がパスタ麺を打つので我が家はいつも生パスタ！」と言われて、私……料理好きと語れません……。

山形県／夢芽のば〜ばさん

- 料理が得意な人と不得手な人があってこそ『食事』ですよ。食べる側のプロになりましょうよ。

推しができた！

人生初めて68歳にしてファンクラブに入会しました。こんなエネルギーがあったんだと驚いています。周りには入会済みの方と一緒に入会した方がいます。精肉部に3人の入会者がいて心強いです。推しの活躍に一喜一憂する毎日。推しの性格の良さにいやされました。推しと共に仕事に邁進して参ります。

千葉県／フッカフカさん

- ファンクラブ！どなたのですか？年齢関係なしで推しの情熱に乾杯！

規格外って

野菜が高いなど感じる今日この頃、規格外の野菜が売られているのを見ました。「規格外」の基準ってなんだろうと思いました。味に何ら変わりはなく同じように美味しく頂けたのに「廃棄」ってもっと減るのになぁ…と思いました。私は「規格外」好きです。

神奈川県／ママさん

- 規格外ってゼイタクの反対にあるものかな？作った人の心を大事にしたいです。

トールペイントに夢中！

もう30年近くトールペイントを描いています。作品展を開催したり、コンベンションの大きな作品展に出品したりしています。家の中はトールペイントの作品だらけ、家に来られる近所の方、保険の外交さんや友達が玄関を開けてビックリされます。ひとつやふたつ持って行かれても気付かないでしょうと笑われますが、あちこち見て廻って楽しんでくれて褒めてもらうととても嬉しいです。

兵庫県／つるちゃん

- トールペイント調べました。18世紀にフランスでスタート！今度作品の写真投稿してくださいませ。

学ぶ楽しさ

2023年何かを始めるゾ！そう思い資格試験の勉強を始めました。知っていたつもりが実は間違った情報として覚えてたり、暗記が苦手になっていたり……。大変だけど「学ぶ楽しさ」を実感しています。今年も続けるゾ！

神奈川県／あいさん

- なんの資格試験に挑戦ですか？学ぶ楽しさを感じながらですから即合格間違いなしです。

みなさんの投稿で作るページです

毎号みなさんからの投稿や作品を紹介する「Pumpkin Forum」。
ご意見・ご感想、イラスト・写真、喜怒哀楽、俳句・川柳・ポエム、サークル活動等これからも、どしどしお寄せください。

〒102-8450 東京都千代田区二番町 8-8

セブン&アイグループ労働組合連合会

「パンプキンF×2」編集部 投稿係

※応募には縦じ込みハガキをご利用ください。

※すべての投稿・作品を掲載する際には、お名前をペンネームなどにすることが可能です。
その際は、必ず本名のほかに「掲載時のペンネーム」をお書き添えください。



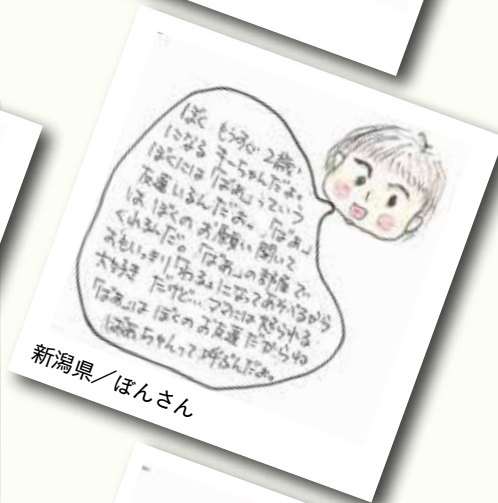
埼玉県/ゲタコさん



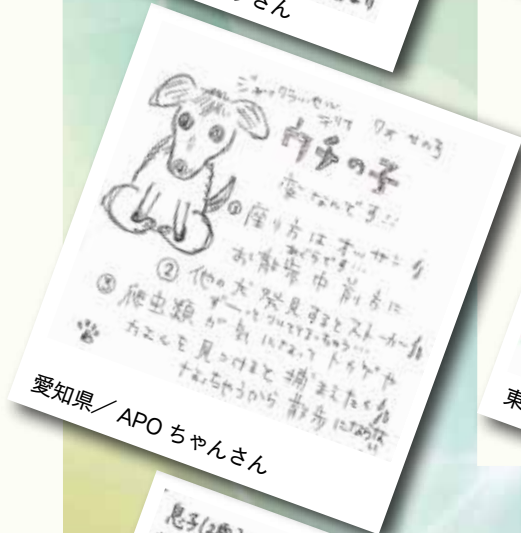
茨城県/田澤さん



宮城県/巨理のラセラさん



新潟県/ほんさん



愛知県/APOちゃんさん



東京都/辰たつ子さん



東京都/ひまわりさん



静岡県/ツキウサギさん

健康が一番

最近は家族・友人とも「健康が一番」がまるで合言葉のようになってきました。食事・運動・睡眠と色々気を付けていますが、私の中では、たわいもない会話を楽しみながら食事を取ることが一番だと思います。あとは大きな声で、お腹を抱えて笑うことだと思います。辛いこと・嫌なことなども忘れられる気がします。たくさん笑って毎日過ごそうと思います。笑う門には福来るです。

東京都/コタロウさん

◎おっしゃる通りです。その日その時の出来事に素直に感謝！
これが一番です。

いい旅ができました！

コロナが5類になり少しずつ旅行ができるようになってきました。ある旅館に泊まった日のこと、「行動制限が出た時は大変でしたね」と中居さんにお声がけした所、ひと月間休みがあったり社員の皆さんで何か出来ないか案を出し合い、仕出しを出したり、いつもできない所の掃除をしたりして乗り切ったそうです。そんな中でも社長さんは従業員切りをしなかったそうです。私たちの仕事でもいつ何があるかわかりません。当たり前の日常を当たり前と思わずいつも誰にでも感謝を忘れず生きたいと思います。忙しく動く中居さんの顔が微笑ましく見えました。また泊まりに来ますね。いい旅になりました！

福島県/ゆつきーさん

◎従業員切りをしなかった社長さんの気持ちスタッフが浸透しているのでしょう。
ウ・ラ・ヤ・マ・シ・イ

星占い

2024年3月～2024年5月の運勢

つきえ
月恵先生

人生経験豊富な幸せライフアドバイザー。
都内で対面鑑定も行っている。

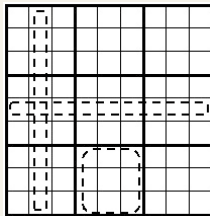
監修：アカデメイア



脳 training

解き方のルール

- ①タテ・ヨコのすべての列と、太線で仕切られた3×3のブロックに、それぞれ1から9までの数字1つずつが入ります。
- ②すでにある数字をヒントに、あいているマスに1から9までの数字のどれかを入れていきましょう。
- ③タテ・ヨコ・3×3のブロックに同じ数字が重複して入ることはありません。



1								
2								
3								
4								
4	5	6	7	8	9	1	2	3
6								
7		9	2	6				
8		5	1	3				
9		8	4	7				

		4	8	1				A
	8					9	7	
	2				3			1
		6		7				4
3	B		9		6			8
4				5		2		
8			6					9
	9	7						1
				9	4	6		

解答欄

+ =

※答えは19ページにあります。

牡羊座
3/21～4/19



3月は考えがまとまりにくいとき。人に話すとき今後の方向が見えてくるはず。4月は趣味が合う人と楽しめそう。工夫して好きなことに使う時間をつくりましょう。5月は直感的に行動すると吉。思い切りよく動いてみると、満足のいく成果を得られそう。
ラッキーフード ▶ キムチ鍋

牡牛座
4/20～5/20



3月は友人関係にぎわうとき。これからの目標や希望を語ると良いフィードバックがもらえそう。4月は「自分だけの楽しみ」が見つかる予感。無邪気にハマってOKです。5月はあなたらしく過ごせる運気。迷ったら好きな方を選ぶのが正解です。
ラッキーフード ▶ ビリ辛トマトのスープパスタ

双子座
5/21～6/21



3月は仕事など「やるべきこと」に時間を取られそう。自由に過ごせるリラックスタイムも大切にして。4月は苦手な人に対応するハメになるかも。息抜きには友人との会話が◎。5月は気持ちが揺れがちに。睡眠と入浴の時間をしっかり取れば大丈夫。
ラッキーフード ▶ おでん

蟹座
6/22～7/22



3月は向上心が高まるとき。興味のある分野を学ぶのに最適です。4月は職場でザワつく出来事が起こるかも。早めに周囲に相談するのが良さそうです。5月は趣味関係が華やきそう。楽しむだけでなくお得な発見がありそうなので、情報収集をしっかりと。
ラッキーフード ▶ ナシゴレン

獅子座
7/23～8/22



3月はクセのある人に誤解される恐れあり。感性の違う人への話し方は慎重に。4月は仲間とワイワイ楽しめそう。花見などのイベントを企画してみても？ 5月は仕事での新規対応がありそうです。積極的に変化を受け入れるほど、評価がアップするでしょう。
ラッキーフード ▶ パッテラ

乙女座
8/23～9/22



3月はいろんな出会いがあって、それぞれの価値観を学べそう。4月は目上の人からキツイ対応をされるかも。悔しさをパワーに変えるのが正解です。5月は希望を感じられるとき。ボンヤリとでも目標を立てて動き出せば、明るい未来が見えてきます。
ラッキーフード ▶ ハヤシライス

天秤座
9/23～10/23



3月は今後の理想の働き方がイメージできそう。周囲からの信頼度も上がるでしょう。4月は無理をしすぎる傾向が。肌触りのいい物に触れるとストレス軽減に◎。5月は大事な人との絆がさらに深まりそう。しっかり向き合う時間をつくりましょう。
ラッキーフード ▶ 焼き芋

蠍座
10/24～11/21



3月は夢が叶うチャンスが訪れそう。適度なアピールとコミュニケーションがカギになります。4月は努力してきたことが評価されそう。それは今まで通り継続を。5月は個性的な人と縁があるとき。新鮮な価値観に「目からウロコ」を体験できそう。
ラッキーフード ▶ ドーナツ

射手座
11/22～12/21



3月は家族に関して選択を迫られそう。迷ったら弱者を中心に考えて。4月は仲間と楽しめるものの、自由に動きにくい面もありそう。適度な息抜きでストレスの解消を。5月は周囲に頼られてますます多忙に。時間管理を見直すと効率上がるでしょう。
ラッキーフード ▶ お好み焼き

山羊座
12/22～1/19



3月は周囲と比べて焦りを感じてしまうかも。短期目標を立てて少しずつ進めれば大丈夫。4月は小さなことが気になってしまいそう。「なんとかなる」と開き直ったほうが◎。5月は華やかな運気です。注目を浴びる機会があったら、堂々と振る舞って。
ラッキーフード ▶ 厚揚げ

水瓶座
1/20～2/18



3月は漠然とした不安から現実逃避したくなりそう。芸術が癒しになりそう。4月はのどに違和感を感じるかも。のどを使いすぎや乾燥に気をつけて。5月は家事に追われそう。新しい道具を使ったり、楽しさを見出しながら取り組むとはかどりませう。
ラッキーフード ▶ 肉野菜炒め

魚座
2/19～3/20



3月はあなたの魅力が再評価される時。真剣にやる時とリラックス時間のメリハリを意識すると、実力もアップします。4月は無自覚に頑張り過ぎてしまいそう。休憩を取ることを忘れずに。5月は情報が入り過ぎて混乱するかも。一つずつ対処して。
ラッキーフード ▶ キーマカレー

応募方法

下のクロスワードを解いてください。A～Eの文字を並べると答えが出てきます。
 答えを綴じ込みハガキ（投稿用）の所定の欄に書き込んでご応募ください。
 正解者の中から抽選で、すてきな商品をプレゼントします。
 ■応募の締切／3月31日（日）当日消印有効

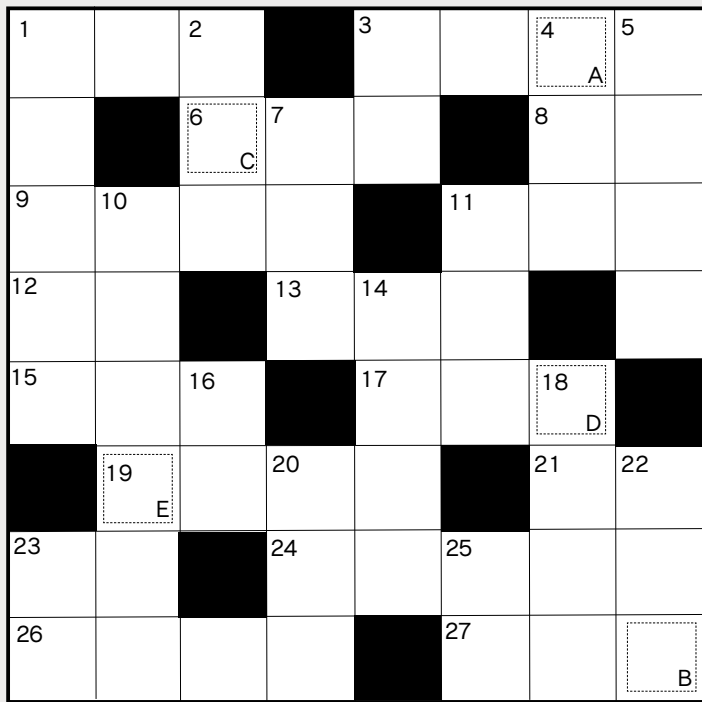
懸賞プレゼント CROSSWORD PUZZLE

- ① 新一年生は新品を背負います
 ② 「前期」の反対
 ③ マグロの脂身部分
 ④ もどかしい。○○○から目薬
 ⑤ サンタさんのプレゼントを期待して吊す
 ⑦ 夏のはじめ
 ⑩ ホリデーじゃない普通の日
 ⑪ 街。ダウン○○○
 ⑭ 徳川吉宗が名付け親？東京の青菜
 ⑯ タワー
 ⑱ 町なか。○○○○インタビュ―
 ⑳ 学問や技芸を教える人
 ㉑ ざるやもりの食後に湯桶で提供
 ㉒ 青空が広がる天気
 ㉓ 昔からのみやこ

タテのカギ

- ① 背泳しながら貝を割る海獣
 ③ ポークは豚肉、チキンは？
 ⑥ 敵に見せてはいけない
 ⑧ たるんだ精神に入れる
 ⑨ 一緒に住む
 ⑪ 少年よ○○○を抱け
 ⑫ 名字
 ⑬ 「上昇」の反対
 ⑮ 経路も、平方根も
 ⑰ 日本最古の○○○といわれる「鳥獣戯画」
 ⑲ 「満室」
 ㉑ ○○○の鮑の片想い
 ㉒ 人目を惹くほど、見た目や色が華やか
 ㉓ バラなら「愛」、ヒマワリなら「憧れ」
 ㉔ 干しぶどうをフランス語で言つと？
 ㉖ 石油ストーブの燃料
 ㉗ 石油ストーブの燃料

ヨコのカギ



解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

■懸賞プレゼントクロスワードパズル前号の答え



前号のプレゼントクロスワードパズルで誤りがありました。
 タテのカギ
 誤→①順位のトップ
 正→⑩順位のトップとなります。
 訂正お詫び申し上げます。

■脳トレーニング 18 ページの答え→ 2 + 1 = 3

編集 後記

編集長の中川です。

パンプキン×2は職場や家庭での会話につながるようなテーマをいつも提供できるように心掛けています。今号の「編集長が行く！」では、セブン-イレブン7F S陸上自衛隊相馬原駐屯地店にお邪魔しました。

こんなところにも労連の仲間が働いている！というご紹介で、自衛隊駐屯地に出店しているセブン-イレブンのFC店舗を取材しました。働く場所も扱っている商品も通常とは違う環境で頑張っていることが行って初めてわかることが多かったので、ぜひ皆さんにもご紹介したいと思いました。

今後も、グループの仲間がどのような仕事をしているのかをご紹介できればと思いますので、ぜひ誌面をチェックしてみてください。

(編集長 中川勇樹)

使いたいときにいつでも使える！

懸賞プレゼント商品 (旅行券 or 商品券) 5名様

※綴じ込みハガキにて、旅行券が商品券のどちらかをお選びください。



JTB 旅行券ナイストリップ

●アンケートに答えるだけでも、すてきな景品が！

▶毎号のクラブ誌に綴じ込まれているアンケートにお答えください。ご回答者の中から毎月抽選で、旅行券・クオカードを差し上げます。



[1月号 懸賞プレゼント] 当選者発表

■商品券

IY プレミアムメンバーズ/柴田さん
 IY 武蔵小杉駅前店/芋迫さん
 (株) 赤ちゃん本舗/商品本部 松永さん
 IY アリオ橋本/電話交換 金子さん
 IY 丸大新潟/レジ 山田さん

今号の懸賞クイズ当選者は次号の懸賞ページで発表します。その他の当選者の発表は、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。



ウィナーズ 『レコルト 自動調理ポット』 1名 当選者発表

IY 津田沼店/子供ワールド 桜井さん



ドクターエア 『エクスガン ハイパー』 1名 当選者発表

IY 弘前店/会計 山口さん



フィリップス 『メンズウェット&ドライ電気シェーバー』 1名 当選者発表

AH ファボーレ店/東田さん



シチズン 『デジタル温湿度計 シチズン ライフナビ』 2名 当選者発表

YO 富士見店/ベーカリー 富丘さん YB 郡山第3ファクトリー/PC米飯 高橋さん

行って発見!

編集長のお店探訪

セブン-イレブン

7FS陸上自衛隊相馬原駐屯地店

セブン&アイ・フードシステムズでは、病院や学校、官公庁、大型ビルなどでセブン-イレブンを運営し、それぞれの立地特性に応じたサービスを展開しています。今回は自衛隊駐屯地内にあるセブン-イレブン7FS陸上自衛隊相馬原駐屯地店（群馬県北群馬郡榛東村）にお伺いし、いつも売れ筋商品であふれるお店をつくり、お客様の便利のお手伝いをする様子をご紹介します。



編集長勇樹が行く!



近くて便利なセブン-イレブンをさらに身近に!

相馬原駐屯地には陸上自衛隊第12旅団が司令部を置いており、栃木県、群馬県、新潟県、長野県の防衛警備と災害派遣を任務とするほか、民生協力や国際貢献活動を行っています。この駐屯地内にあるセブン-イレブンは、街中の店舗と同じ食料品や日用品のほか、ドーラン（カモフラージュメイク）や裁縫道具、カラビナなど自衛官が訓練や日常生活に必要なアイテムが揃っています。



売れ筋!



◀群馬県発祥の「ペヤングソースやきそば」。その超大盛サイズをはじめ、高カロリーなカップ麺やスイーツが人気。「ななチキ4つ!」という人も



▶エナジードリンクの品揃えがスゴイ

迷彩柄だらけ!



▲自衛隊といえば迷彩柄。店舗内には手帳から帽子、カバンまで迷彩柄がズラリ



◀深緑のガムテープは、ありそうでない色目

自衛隊グッズ

▼保革油や靴墨などは自衛官の必携アイテム



◀ハードワークにも耐えられる特別仕様のインソールは名前も秀逸



▲用途や好みで選べるよう手袋は種類豊富



◀自衛隊オリジナルのお菓子も

日々、どんな訓練をしているんだろう。自衛隊関係のYouTube動画や漫画などを参考に、お客様のニーズを把握し、それに沿った品揃えに努めています。時々、別の駐屯地から訓練に来られるのか、朝から駐屯地内に人がすごく多いことも。そんな時は、昼時にお腹を空かせて



麓 幸樹さん 店長

店長 ● インタビュー

自信と前向きな姿勢が自己成長とお店への貢献に

日々、どんな訓練をしているんだろう。自衛隊関係のYouTube動画や漫画などを参考に、お客様のニーズを把握し、それに沿った品揃えに努めています。時々、別の駐屯地から訓練に来られるのか、朝から駐屯地内に人がすごく多いことも。そんな時は、昼時にお腹を空かせて

セブンに来たのに「えっ、食べるものがない?」とならないよう(笑)、カップ麺やフライヤー商品などを可能な限り用意するなど大忙しです。お店はランチタイムと訓練終了後に一気に忙しくなるので、スタッフ同士の連携や協力が欠かせません。ストレスなく働けるよう、みんなの声にしっかり耳を傾けることを心がけています。また、スタッフには高校生も多く、いわばここが初めて社会経験を積む場になります。ミスがあっても落ち込まずに次に活かせるよう指導し、自己解決能力を育てています。自分の行動ひとつで売り上げにつながるという成功体験は自信になり、楽しく前向きに仕事に取り組んでいるように思います。そして、それがチーム全体のモチベーションアップやお店への貢



谷端 万友香さん スタッフ

店舗スタッフ ● インタビュー

笑顔と声がけがお客様との距離を縮める

「射撃が…」などの言葉が飛び交

献となっています。ハードな訓練を終えて、「今日は何を食べよう!!」と楽しみにされているお客様も多いはず。魅力的な品揃えと笑顔のある接客で、駐屯地内のオアシスのような存在でありたいと願っています。

い、街中のお店とはまるで違う世界です。訓練後や忙しい合間をぬってのご来店なので、スピーディかつ丁寧な接客と笑顔が心掛けています。店長はいつも笑顔で明るく、スタッフの気持ちに寄り添う気遣いに、学ぶことが多いです。私は人と話すのが苦手、最初は接客に戸惑いでしたが、店長のお客様との接し方や距離感を見て、必要以上にかしまらなくていいんだと。例えば、お客様が「忙しくて…」と話された時に、「頑張ってください」とひと一言声をかければ、「ありがとうございます」と笑顔で応えてくださる。そんなちょっとしたやり取りが、仕事の充実感になっています。また何でも話せる職場なので、自分の思いや考えを他人に伝えられるようになったのは、大きな成長だと感じています。