02 CND Action! 鎌仲委員長 新年のご挨拶 新年の抱負を実現しよう! CND機関紙 ホロン

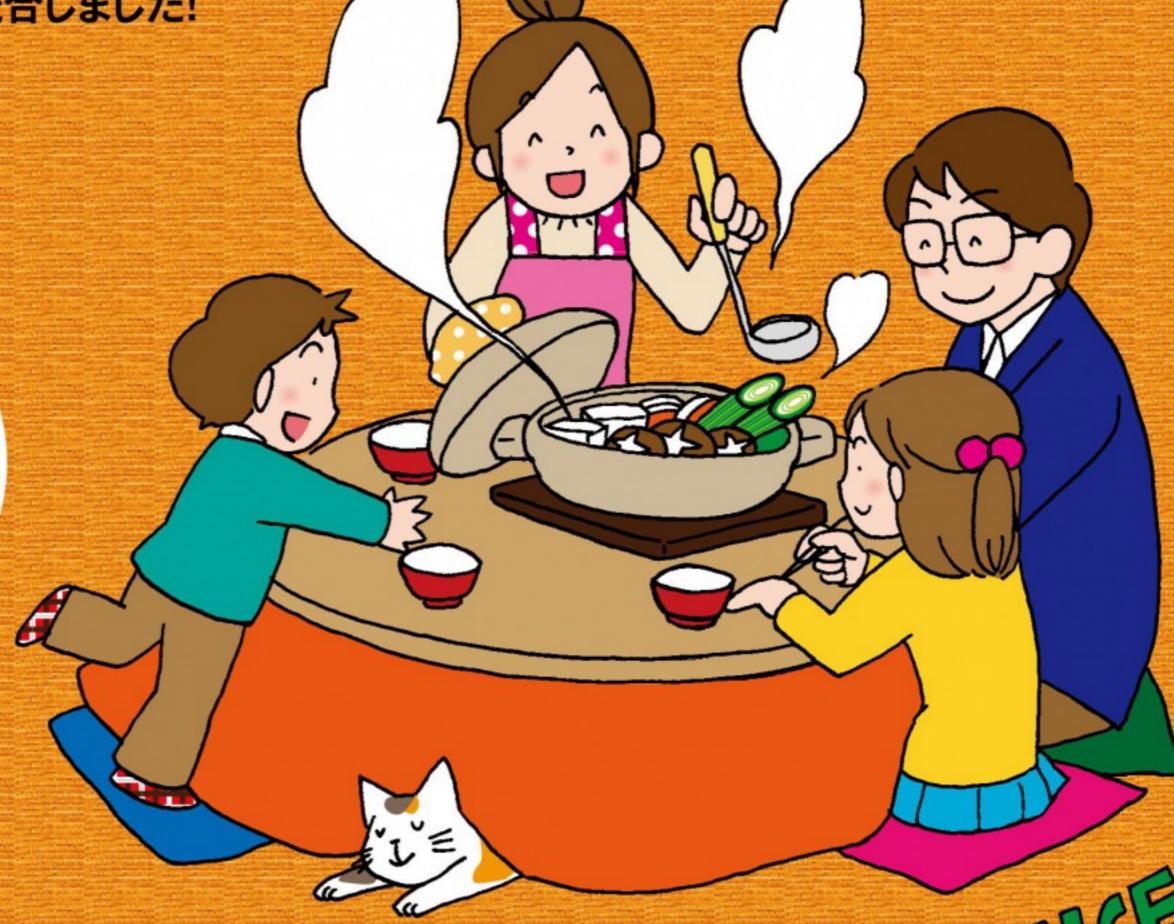
Wolf 35

発行日 2013年1月24日

- 04 特集 働き方を考える! 〜販社営業スタッフ事例紹介〜
- 06 HOLONプラス Enjoy Holiday! 充実した休日の過ごし方提案

08 なおしま正行参議院議員 新年のご挨拶 私たちの新しい仲間が増えました! 2つの労働組合が統合しました! 着ぼいす HOLONクイズ





WORK LIFE BALANCE



新年の抱負を実現するには!?-

年が明け、新たな気持ちで迎えるお正月に、1年間の目標やテーマを決める人も多いと思います。「この1年間で何かをやり遂げたい!」 「これまでできていなかったことを達成したい!」などテーマは人それぞれですが、途中で挫折してしまった経験がある人もいるのではな いでしょうか?

今回は、掲げた目標を達成するためのヒントを紹介します。すでに挫折してしまったり、まだ抱負を決めていない方は必見です!

こんな調査が…

ワイズマンという心理学者が、700名を対象に、新年の目標を達成できた人と、できなった人の違い を調査しました。その調査によると目標を達成することができたのはわずかに22%。約8割の 人は、新年の目標を途中で諦めてしまったことが分かりました。それぞれの傾向を分析すると…

「成功したグループ」の傾向

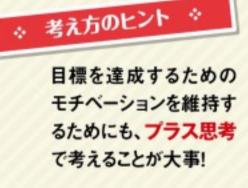
- ●目標までのプロセスを小さく分ける
- ●小さなポイントをクリアする度に自分をほめる
- ●人に自分の目標を話す
- ●成功できた後のポジティブな面を考える ●日々の記録をとる

「失敗したグループ」の傾向

- ●「成功することができなかったら…」と
- ●自分の周りにある誘惑を取り除く方法をとる
- ●模範的なお手本に沿って行動する
- ●自分の意思だけの力に頼る



目標に到達した自分を想像し、プロセスを具体的に考え記録することが大事です。



モチベーション: 高くもてる! 成功するイメージを 持つことで 前向きになれる ここで打てば ヒーローた//



ブライベートでは…

目標

◆スケジュールの設定

◆ 具体的な行動

6月1日までに 10キロやせる!

1カ月で2キロ減らす

・毎日20時から1時間ウォーキングする。 優秀営業スタッフ賞を ・晩御飯はご飯の量を半分に減らす。 ・就寝前に30分ストレッチをする。 ・朝目覚めたら腹筋を30回する。

目標

毎月、店舗No.1の受注台数 ◆ 具体的な行動

・取り扱い車種の知識を毎日20分勉強する。 ・営業力アップのための啓発本を月に一冊読む。 毎日、新聞を読み社会の流れを把握する。 ・問い合わせには、必ず当日中に返答する。

に頑張っていきましょう。

のためではなく、チームの一員として全力を出ルではなく、銀メダルに終わりましたが、個人ない気持ち」に感動しました。いずれも金メダフェンシング男子団体では「最後まであきらめ 合員とその家族のため、そして、企業発展のたじました。私たち労働組合の活動も同じで、組 体の準決勝だったのではないかと思 大切さ

その後、第2次、第3次改造内閣を経て、昨

0

3

年を迎えて

ご挨拶

動車関係諸税の取り

13年を迎えて、

しておめでとうご

自らが前向きな気持ちを持って

ことは大変残念であり、その間の政権運営につき待たずしてこのような短命で終焉を迎えた

んだ政権交代が、

一方、公立高校の実質無償化、生活保護いかりと総括をする必要があると思

規模の減税については、民主

自動車車体課税の抜本的な見直

円高問題や経済連携協定の遅れ、そし、私たち自動車産業を 中心に大変厳しい環境にあり 大震災や たとはいえ、これまで長年取り組んではりました。政府のさまざまな経済対 を乗り越えて、一つ洪水の影響のなか、労

を表す漢字が「金」であったように、五輪という明るい話題もありました。201日本選手が史上最多の38個のメダルを獲得

あきらめない気持ちを持ってチームワークの大切さと

8月に開催されたロンド

更なる意欲・活力のために

の信頼関係で成り立っています。人へまと最先端で接する小売業であり、・

人への投資な

要があると考えます。

」の重要性を改めて伝えて

私たちの業種はお客させを改めて伝えていく必

」だけではなく

ざまな場面で培ってきたお客さまとの絆を大くして企業の発展はありません。これまでさま

者の意欲・活力の向上に向け全力で取ます。今年1年、CNDは加盟組合と共せ、そして企業の発展につながるものと

して企業の発展はありませ

も、魅力ある販売業界にはつなが の向上 ※種に挙げ がらないと がらないと がらないと からの経緯 ・効率的な 背景には、11期がスに向けて、優から2本柱 活水準の影

抱負を実現できるよう、

前向き

の皆さんも新年に掲げ

にこだわる「攻め」のリーコンセプトが基本戦略と ばる」「戦う」のキーコンセプトが基本戦略と にこだわる「攻め」の男子コンセプトが基本戦略と にこだわる「攻め」のリーニンセプトが基本戦略と には、私たちはこれまで以上に効果・単なことではなく、この目標をクリア はなく、この目標をクリアしていくことになります。 上を目指 これは簡 これは簡 すが、ボト すが、ボト

れを更なる意欲・活力としていくためにも、質的向上を経営に伝えるとともに、この先そめ」に対応していくためにも、私たちは労働のればなりません。トヨタ自動車が目指す「攻たちはより高い目標にチャレンジしていかなけ

)遠えていくためにも、「職場力の向上」が最増んでした。 第12期においては、この先訪れる難局を乗せんでした。 優先課題として取り組みをスタり越えていくためにも、「職場力

た。その結果、前述のように労使が一丸となり、

も乗り越えること

な政府の経済対策が望めないなか、私と確信します。2013年はこれま

CND中央執行委員長

HOLON VOL.133 2



働き方を考えている 2販社の営業スタッフに聞きました!

昨年5月に実施したCND組合員「労働時間に関するアンケート」の結果から、 労働時間の短い10販社のうち2販社をピックアップし、営業スタッフにお話を聞きました。 自身の働き方や職場での働き方を比較し、参考にしていただければと思います。



— 入社したころの働き方はどうでしたか?

私が営業スタッフで入社した13年前は、残業は当たり前、夜10時 11時まで残ることも多くありました。お客さまが自宅に帰ってくる時 間帯を狙って訪問販売を行うことで帰社する時間帯が遅く、それか らDM作成やTELコールを行っていたためどうしても帰る時間が遅く なりがちでした。

――現在の販売方法は?

以前は夜の訪問が多かったのですが、お客さまの要望で日中に訪 問するよう徐々にシフトし、それにともない日中に業務の効率化をす ることが重要になりました。さらに来店型にすることで、実車を見て いただけたり、周辺商品もご紹介することができ、効率的に営業活動 ができていると感じます。昔ながらの訪問型の方がよいお客さまもい るので、ニーズにあった活動を心がけています。

— スケジュール管理はどのように行っていますか?

お客さま商売なので、なかなか上手くいかないことも多いですが、 お客さまの言いなりになることではなく、「○曜日の○時にご来店い ただけませんか?」といったように自分から積極的にスケジュールを 提案するようにしています。

一一労務管理はどのように行っていますか?

17時40分に終礼を行い、その日の残業の有無や業務内容を上司 と確認しています。その日にやらなければいけないことなのか、明日で もできる業務なのかなどを上司と話し合い、優先順位を決めて業務 を行っています。その結果、労働時間に対する意識が高くなり効率的 な仕事を行うにはどのようにしたらよいか考えるようになり、早く帰 れるようになりました。

— 残業時間が減少したことでの利点は?

家族との時間が多くとれることで、心にゆとりが取れるようになり ました。夜11時12時まで残業していたときは心身ともに疲れ、翌日 の業務に支障をきたしていたと感じます。早く帰れることで、心と体の 余裕ができ、翌日働く元気も湧くようになりよい循環でまわっている ように感じます。

——入社したころの働き方はどうでしたか?

私が入社した7年前は夜9時くらいまでの残業は日常的に行ってい ました。午前中は、その日作業を行う車両の引取り。日中は、お客さま回 り。夕方からは、作業完了車の納車を行っていたため、事務作業はどう しても定時以降にせざるを得なく帰宅する時間が遅くなっていました。

――現在の販売方法は?

訪問型から来店型へシフトしました。訪問型をメインに行っていた時 代は、どうしても納車・引取りに時間がかかり、効率的な仕事とはかけ離 れた状態でありました。また、日中、お客さまが来店されても担当者が不 在ということも多くありました。来店型にしてからは、そのようなこともな くなり、結果としてCS向上につながっていると思います。また、お客さまに 来店していただくことで、始業から終業の多くの時間を営業活動に費や すことができるようになり、効率的な仕事ができていると感じています。

――来店型のメリットは?

訪問型のときは、時間管理は一人ひとりの営業スタッフの力量に頼る ことが多かったと感じています。来店型にすることで、お客さまがお店に 来てくれるよう、どう"おもてなし"をするか?楽しんでくれるようにするた めにはどうすればよいか?を店舗スタッフ全員で考えるようになりました。 チームワークがよくなり、結果として店舗の活気もよくなったと思います。

――来店型にした際、苦労した点は?

引取り・納車をやめて、来店型にした当初は、お客さまから苦情の声 を多くいただきました。店舗全体でそのことを重く受け止め、お客さま の立場に立って、来店していただくメリットを全員で考え、実践してきた 結果、現在ではお客さまのご理解をいただけていると感じています。

——残業時間が減少したことでの利点は?

限られた時間をいかに有効に活用するかを常に考えるようになりま した。結果、実労働時間は短くなりましたが、業績は良くなっているため、 効率的な働き方ができていると実感しています。今までよりも早く家に 帰れて自分の時間や家族との時間が持てるようになったため、やりが いは昔より上がってきています。働き方を変えた結果、ES・CS・FS※は 確実に上がっていると実感しています。

働き方変革 **Before After**

After

DM作成・TELコールは定時以降 ------- 日中の業務中 個人個人の力量やスタンスによって

時間の管理方法が違う

営業スタッフと労務管理者がコミュニケーションを図り、 '店舗全体で時間意識した業務を考える

働き方に関する意識がパラパラ ------ 職場で話し合い意識を合わせ、チーム全体で共有



今回は、実際に効果・効率的な働き方を実践している2人 の営業スタッフからお話を伺いました。

お話から分かったことは、「働き方変革」を実行することで、社員・お客さま・家 族すべての満足度があがっているということです。大事なポイントは、社員一人ひ とりの力量に頼るだけでなく、上司や店舗スタッフ同士でコミュニケーションをと り、チーム全体で業務について考えていることです。長年にわたり培った職場の風 土や一人ひとりの常識を変革していくには、大変な労力が必要になりますが、 チーム全体で意識し、考えることでよい働き方が生まれていきます。

みなさんの職場でも積極的に「働き方変革」を実践し、ES・CS・FS※向上に向 けて取り組んでいきましょう。



CNDが進めている「働き方変革」を 促進するツールとして、ポスターと携 帯クリーナーを配付します。ポスター は、効率的な働き方を意識できるよう 「就業時間内 全力疾走」をキャッチコ ピーにしました。また、その意識をい つでもどこでも思い出してもらえるよ う携帯クリーナーには、ポスターをプ リントしています。

「時間」を意識した働き方で、ワーク・ ライフ・バランスを実現していきましょう。

働き方を考える! 販社営業スタッフ事例紹介

長時間労働の是正と効果・効率的な働き方の 取り組み事例を紹介

CNDでは、2005年から 「長時間労働の是正」と「効 果・効率的な働き方」の両立 を目指して、「働き方変革」に 取り組んできました。今回は 過去より行ってきたアンケー トを基に車両販社・営業ス タッフの「働き方変革」の経 年変化と、店舗の具体的事 例をみていきたいと思います。

車両販社の営業スタッフの労働実態も着実に改善!

車両販社の営業スタッフの「20時以降までの働く頻度」を経年 比較でみてみます。

2005年には、約7割が「毎日」か「ほとんど」が20時以降まで 働くという実態でしたが、2012年の調査では20.7%減少して、 47.5%と初めて5割を切りました。

アンケートの結果を見ると「働き方変革」は着実に成果がでて いると判断できるものの、職場では、まだまだ「ワーク・ライフ・バ ランスの実現」とはかけ離れた実態があることもみられます。「働 き方変革」はこれで終わり!といったゴールはありません。

継続して「働き方変革」に取り組むことが必要です。



働き方変革に向けた具体的取り組み事項

労働時間に対する、効率的な働き方に対する意識が低く、長時間労働が常態化

●部下との コミュニケーションを強化



終礼を各店舗で終業時刻に実 施し、必ず上司・部下がコミュニ ケーションをとり、当日の残務 状況などを確認することを徹底。



終礼を実施することで、個々の スタッフに就業時間内で最大 限に成果をあげる意識が芽生 え、効果・効率的な働き方に変 わってきた。



❷時間外労働の 時間管理



示書「予定終了時間と業務内 容」を記入し、上司へ提出する。



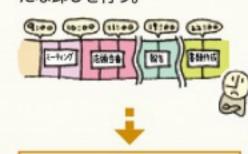
その申請・指示書に基づき申請 者と店長・マネージャーが残務 確認・業務の優先順位づけや 業務の進め方など情報交換を 行い、1日および週単位のスケ ジュール感を持った働き方を 意識するようになり、メリハリの



会業務内容の たな卸し・対応策の検討



業務内容を書き出し、業務の たな卸しを行う。



業務内容を分析した結果、報 告書作成に時間を費やしてい ることが分かり、報告内容の簡 素化・回数削減を行った。課題 を顕在化し、対応策を検討・実 行のサイクルを回すことにより、 時間意識が醸成され、効率的



店舗営業時間の徹底

◎社内外への

時間外労働する際に営業ス 労使の時短プロジェクトとして、 店舗の営業時間を明示し、社 かり告知し、営業時間を認識 してもらう。



働く者・働かせる者双方の時 間意識が高まった。またオープ ン時間を社員・お客さま双方 に明示することで、ES・CSの 両面で改善が図られた。



※ES(Employee Satisfaction)=従業員満足度 CS(Customer Satisfaction)=お客さま満足度 FS(Family Satisfaction)=家族満足度

5 HOLON Vol.133

プットと ドライブを楽しむ 休日のススメ

ペットとドライブを楽しむという人が増えています。ペットを連れて行っても過ごす場所がないとか、泊まる場所がないなどでドライブや旅行をあきらめている人もいると思いますが、最近はサービスエリアやパーキングエリアにドッグランや、ペットと泊まれるホテルなどが増え、気軽にペットを連れてお出かけできるようになりました。さあ、休日に一緒に楽しく過ごしてみては?



事前準備

クルマに乗せる直前には、トイレを済ませて、水を飲ませて おきましょう。また、食後すぐにクルマに乗せると吐きやす いので、食後十分に時間を取るか、出発前の食事は少量に とどめておいて、目的地に着いたら残りを与えるようにしま しょう。クルマのなかで落ち着かないイヌは、乗せる前に少 し遊ばせて疲れさせておくと、クルマのなかでは寝てくれ ます。この方法は酔いやすいイヌにも有効です。



ドライブの注意事項

イヌとのドライブは、幼稚園児ぐらいの子どもを連れて行く感覚で。イヌにもよりますが、1~2時間おきには休憩をとり、トイレを済ませたり、水を飲ませたり、少し歩いたりして気分転換させましょう。クルマに酔いやすいイヌ、子犬や高齢犬は、気持ち早めに休憩を。高速道路のサービスエリアにはドッグランが設置されているところもあるので、事前にチェックしていくといいですよ。

基本的に、普段と様子が違うときは要注意。ハアハアしている、 ヨダレが大量に出る、落ち着かない、急におとなしくなった、 困った顔をしているなどの場合、クルマに酔っているのかも。 また、イヌが快適に感じる室温は人間よりも低いので、車内が 暑すぎないかには常に気を配りましょう。

> TOYOTAがホームページで展開している DOGサークルもチェックしてみましょう!

トヨタドッグサークル 🛱 http://dog.toyota.jp

人にとってペットとは?

ペットには人を癒す効果があると言われています。特にイヌは、単なるペットではなく家族の一員としての存在になっています。アニマル・セラピー(動物介在療法)は、老若男女を問わず有益な治療法としていろいろな形で行われています。 高齢者がセラピードッグと触れ合うことで、生きる気力が湧いた例や、子どもの情緒の発育に良いと言われています。

参考:トヨタドッグサークル

書道を楽しむ

日本古来の文化が見直されつつある今、日本人なら誰もが経験したことがある、 「書道」をしてみてはいかがですか?

黒の墨だけでなく、さまざまな色彩を使用したり、描きたいものを自由な発想で表現してみると、自分の意外な一面に出合えるかもしれません。気軽に挑戦してみましょう!



手順

13 書道は墨をするところから始まります。気持ちを落ち着かせましょう。

✓ イメージをつかむために、何枚も試し書きしてみましょう。

間書く 構成のイメージがつかめたら清書。 肩肘張らず、アドリブだってOK。

完成した作品は、型紙にはめたり、額 **4完成** 縁に入れてインテリアに。コーディ ネートを楽しみましょう。

チェック!

◆色をつける さまざまな色をつける

さまざまな色をつけるのもOK です。背景を描いたり、絵を描 いたり自由に書いてみましょう。

◆紙の素材を変えてみる

どんな紙に書くのか、もしく はどんな枠や額におさめる のかで、印象が変わります。

まとめ

字が得意ではないと感じる人は 意外と多く、書道は敷居が高い と思われがちです。正確に綺麗 に書くことの縛られず、自由に 書いてみましょう。

自分で満足がいく文字を書けた ときはきっと、普段の忙しさとは 違う気分で気持ちがすっきりす るのではないでしょうか?

公民

公民館は 趣味の宝庫! 公民館は、地区の住民のために、教育・学術や文化に関する各種の事業を行う教育施設です。 全国に約19,000館あり、生涯学習の一環としてさまざまな講座を開催しています。参加費も 無料か格安で参加できるものがほとんどです。

地域新聞やホームページなどで興味のあるものがないか探してみてはいかがでしょう?

Enjoy Holiday!



充実した休日の過ごし方提案

日々の仕事が忙しいと、「休日くらいはゆっくりしたい」と考えがちです。ついダラダラと過ごしてしまい、あっという間に一日が終わってしまったと感じることもあるのでは?

ボーっとしていても、思いっきり楽しんでも一日は一日。充実した時間を過ごせるように工夫をし、休日をenjoyしましょう。 今回のHOLONでは、充実した休日の過ごし方の例をほんの一部紹介していきます。ぜひお試しください。

有意義な休日を過ごすためには?

「朝は規則正しく起きよう」

仕事のない日の「朝寝坊」も幸せな時間かもしれませんが、 朝寝坊をすると生活のリズムが崩れてしまいます。休日もな るべく、平日の朝と同じ時間に起きるようにし、充実した活動 をしましょう。

「好きなことに使う時間を確保しよう」

仕事で疲労した心身は、休息によって回復しますが、心身を 充実させていくには、自分が好きなことをするのが一番です。 歩くのが好きな人、自然と触れ合いたい人、スポーツを楽し みたい人、読書したい人など、好きなことは人それぞれです。 わずかでも自分の好きなことに使う時間を確保しましょう。



健康づくりや頭のリフレッシュに最適。ダイエットにも効果があるウォーキングを趣味にしてみては!? ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果 もある有酸素運動の1つです。

正しいウォーキングって?

【目線】

スピードを意識しすぎると、つい前傾姿勢になりがちです。目線は、あごをひいて10~15mくらい先を見るようにしましょう。背筋が伸び、ウォーキングの正しい姿勢を保つことができます。

【歩き方】

腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめで、身長の約半分ほどが効果を高めます。

【呼吸法】

呼吸は自然に任せて歩きます。通常は鼻で呼吸し、苦しなってきたら口で呼吸でもOK。

【時間·頻度】

週に1日でもよいですが、3日~5日ぐらいがベターです。1日の時間は出来れば20分以上を心がけましょう。

【ウォーキングを行う時間帯】

食後2~3時間後が良いです。運動することによって筋肉に 多量の血液を送らなければならなくなるため、消化器系の 臓器に血液が流れにくくなり、食べ物が消化されにくく なってしまうからです。



走ったルート、距離、カロリーなどの計算もできるアプリを使えば楽しく、続けられるかも。





ダイエット効果はいかほど?

消費カロリーの計算方法には、「METS(メッツ)法」というものがあります。METSは「metabolic equivalents」の略で、運動を行った時に安静状態の何倍のカロリー消費をしているかを表します。時速6kmのウォーキングでは、4.0METSですが、これは安静時の4倍のカロリー消費ということになります。

安静時1.0METS犬の散歩3.0METSドラム演奏4.0METSジョギング7.0METSエアロビクス7.0METS山登り7.5METS水泳(平泳ぎ)10.0METS

10.0METS

【運動別METS数(参考)】

体重(kg)×METS数×運動時間(時間)=消費エネルギー(kcal)

自転車

例えば体重60kgの人が時速6kmのウォーキングを1時間行ったとすると以下の計算式になります。

60(kg)×4.0(METS)×1.0(時間)=240kcal

脂肪1kgは、7,200kcalであるため、1日240kcalの運動を 行ったとすると、**7,200(kcal)÷240(kcal)=30日**で脂肪が 1kg消費させることになります。

思ったより消費カロリーが少なくて愕然としていませんか? こんなに苦労しても、それほど痩せないのか…と。でも、見方 を変えればそうとも限りません。

ウォーキングと他の有酸素運動との比較をするとジョギング ほど身体に負担はなく手軽に行えて、少しずつだけれども確 実にカロリーも消費します。

これから運動を始めようと思っている人、体力にあまり自信が ない人にはウォーキングの方が楽で長く続けられると思いま す。継続してこそ効果が現れます。

7 HOLON Vol.133 6



昨年末の第46回衆議院選挙では、CNDの皆様に全国各地で熱心なご支援をいただ きましたことに深く感謝申し上げますと共に、結果を出すことが出来なかったことに対し、心 からお詫び申し上げます。

率直に申し上げて民主党は崩壊の危機に直面していると思います。しかし、民主党が 掲げた今後の社会のあり方は正しいと思います。党の再生に全力投球して参る所存です。 特に当面、ものづくり産業、とりわけ自動車産業の基盤確保に向けた対策、また、社会保 障制度の安定と子育て・教育の充実に取り組まなければなりません。

野党になってもやることは変わりません。国政の場で引き続き努力して参りますので、変 わらぬご支援を賜りたく、よろしくお願い申し上げます。末筆で恐縮ですが、皆様の今後 益々のご発展と新しい年のご多幸をご祈念申し上げまして、新年の挨拶といたします。

【トヨタフリートリース労働組合】



【組合員数】 59名 (男性46名/女性13名) 【執行委員長】 角田 敦 【CND加盟】 2013年1月21日 【組合所在地】 東京都豊島区東池袋

トヨタレンタリース東京労働組合から分離独立し、2013年1月9日に 「トヨタフリートリース労働組合」が結成されました。

CND加盟組合は



【組合員数】 385名 (男性317名/女性68名) 【執行委員長】 金持 史宣 【組合所在地】 秋田県秋田市 川尻町字大川反233-7

秋田トヨペット労働組合とトヨタカローラ秋田労働組合の2組合が統合し、 2012年11月26日に「トヨタグループ秋田労働組合」が結成されました。

今回も多くの方から記事やCNDの各種取り組みに関する ご意見やご感想をいただきました。一部ですがご紹介します。

HOLON132号に寄せられたご意見

12秋の取り組み交渉中!

取り組みの一つである改正高齢法の動向が気 になります。年金が受給できる年齢まで安心し て働ける職場を作って欲しいです。【大阪府】

何よりも優先すべきこと!安全衛生

自動車総連のなかで販売部門が断トツで労働 災害の発生頻度が高いとは思いませんでした。 【愛知県】 ●転倒災害が多いということが分かり、職場内の 点検もしてみようと思いました。安全を第一に 考えていきたいと思います。 【千葉県】

186組合

トヨタホーム編・ マイホームができるまで!

●現在、マイホーム購入を考えており、家が出来 るまでの大体の流れが分かり、とても参考に なりました。 【青森県】

HOLON

わたしたちの考える「政策・制度」

●自動車重量税が着実に減税されていってる流 れがわかって良かったです。 【石川県】

支部なび(西近畿支部)

今回は地元地域、淡路島が特集されていて改 めて知った事もあり、とても興味深く拝見いた しました。 【兵庫県】

> これからもたくさんの ご意見やご感想を お寄せくださいね!

HOTON

武司

HOLON クイズ

Vol.133

30名に進呈!

今号のHOLONはいかがでしたか? さて、下記のクイズに挑戦してみ ましょう。記事の中にヒントが隠されてるかも…

- 1 の 1 で 1 で 1 で 1 で 2 5 年 の 干 支 を 漢字で 書くと?
- € 2013年 「働き方変革」 ポスターの キャッチコピーは「就業時間内

①http://www.cnd.or.jpにアクセス

ID: cnd パスワード: holon133

④フォームに必要事項を入力し送信 /

②トップページの「組合員専用ページ」をクリック。

- ②目標達成のための9つのポイントの うち、二つを挙げてください。
- 個「METS法」では、体重60kgの人が時 速6kmのウォーキングを1時間行うと、 ○○疾走」。○○に入る言葉は? 約何kcal消費する計算になりますか?

※ホームページで解答される方は ①答え ②答えと入力してください。

HOLON vol.132クイズ

①4418万人 ②20.3% ③1300年 ④19,800円

当選者のみなさん

ホロンクイズ当選者

旭川P平野 KTグループ 千葉 季夫 東北K長沼 浜P山崎 年雄 石川C増川 はやてH中澤 慎一 秀信 大阪K西久保香澄 愛知丁岩田 新潟TG 入田 真弥 千葉丁八田 宗治 名古屋C 河合 三重P加藤 博紀 熊本P村岡幸四郎 ▼鈴木麻里子 滋賀丁谷村 東京R柳原 佳紀 たくさんのご応募ありがとうございました。【応募総数129件】

札幌P赤川 東京R芹沢 克巳 KTグループ 栃木 晴夫 美保 修司 泰司 横浜P荒井 福島P佐藤 直哉 (敬称略) 千葉「石井謙太郎 静岡丁西尾不二代

記事の感想やご意見を添えてご応募ください。 応募方法

ホームページから

③ID / パスワードを入力

CND トヨタ

検索

郵便はがき

郵便はがき 4710832 50 **タ知県豊田市丸山町 受知県豊田市丸山町 グイズ係**

郵便はがきに左記の必 要事項をご記入のうえ、 郵送してください。クイ ズの答え・氏名・郵便番 号·自宅住所·電話番 号·組合名·会社名·拠 点名、133号でよかっ た記事のご感想やご意 見などをご記入ください。

個人情報の取り扱いについて

CNDでは加盟組合のみなさんの個人情報を厳 重に取り扱い、適正な個人情報の管理を実施 し、ご提供いただいた個人情報は以下の目的で 利用します。また、その取り扱いに関する契約を 交わした業務委託先にその取り扱いを委託す る場合があります。(詳細についてはCNDの ホームページ (http://www.cnd.or.jp) のプラ イバシーポリシーをご確認ください)

- 1.利用目的:HOLONへ読者の声として掲載・ クイズ当選者への発送・お問合せ事項等に 関するご連絡
- 2.利用後の処分について:上記の利用目的に 使用した後は速やかに適切な方法で処分し ます。

締切 2013年2月28日(当日消印有効)

発表 HOLON 134号