

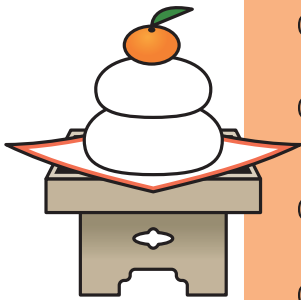
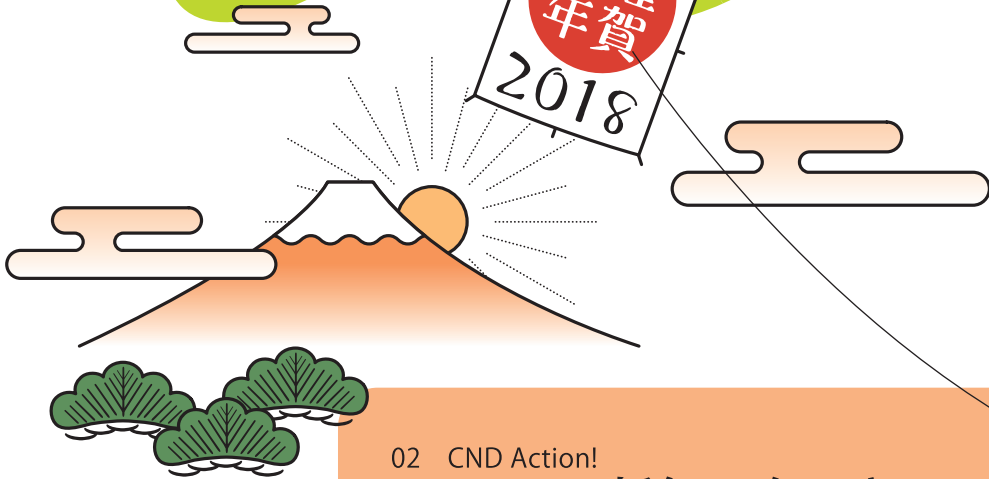
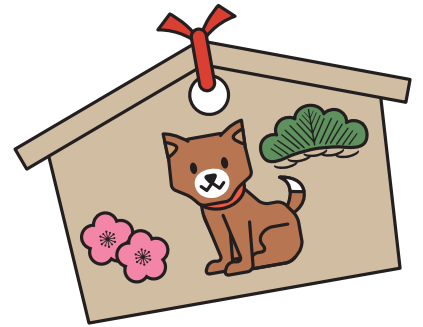
HOLON

CND機関紙 ホロン

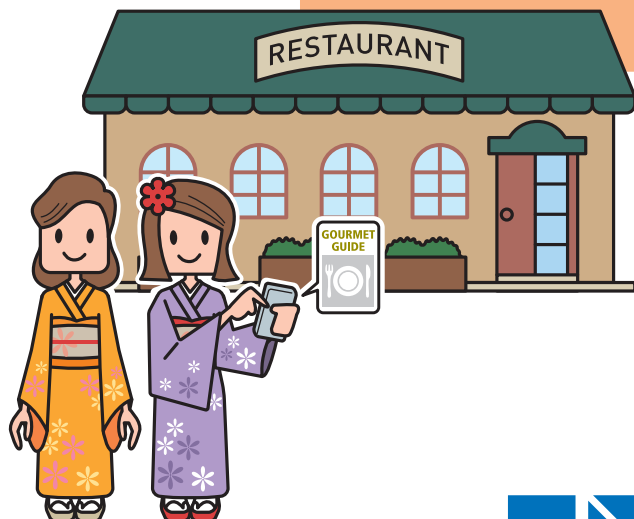
vol.163

2018年1月10日発行

ご家族の
みなさんで
ご覧ください!



- 02 CND Action!
小川委員長 新年のあいさつ
- 03 HOLON特集
今知っておこう!IoTとは?【導入編】
- 04 HOLON+
魅力ある健康的なカラダづくり
- 05 CND 30th Anniversary
その時CNDが動いた パートII
- 06 うちのいちばん
第3回 南東北支部
- 07 時間 ~かけがえのない資源を大切に~
- 08 組織内議員新年のあいさつ
新規加盟組合報告
HOLONクイズ・プレゼント



魅力ある健康的なカラダづくり

健康に食は欠かせません。食事をし、栄養を摂ることで、人は健康を維持できるのです。効率の良い栄養摂取法を学び、魅力的なカラダをつくっていきましょう。

一緒に摂ると栄養アップ!
食事の組み合わせで健康なカラダに

健康的な食事とは栄養バランスがとれている食事のこと。でも栄養は、一緒に摂る栄養素によって効果が倍になることをご存じですか?一緒に摂取することによって、吸収を助けたり、働きをサポートしたり…。代表的な組み合わせと、その効果についてみてみましょう。

肌荒れ改善

PICK UP 栄養素 【ビタミンE】×【ビタミンC】
抗酸化作用のあるビタミンEの働きが弱くなったときにビタミンCがサポート
ビタミンE: ナッツ類、植物油
ビタミンC: 果物、野菜、いも



◎食材組み合わせ例
【アーモンド】×【ドライフルーツ】でケーキに

便秘改善

PICK UP 栄養素 【乳酸菌】×【食物繊維】
乳酸菌は腸内の腐敗を防ぎ腸の働きを活発に。食物繊維は乳酸菌のエサになります
乳酸菌: 乳製品、発酵食品
食物繊維: 穀物、いも、豆、野菜



◎食材組み合わせ例
【ヨーグルト】×【サツマイモ】でサラダに

骨を強くする

PICK UP 栄養素 【カルシウム】×【ビタミンD】
カルシウムはご存じのとおり骨を形成。ビタミンDはカルシウムの吸収力をアップさせます
カルシウム: 牛乳、小魚、海藻
ビタミンD: 魚介類、卵類、きのこ類



◎食材組み合わせ例
【牛乳】×【鮭】でクリーム煮に

貧血予防

PICK UP 栄養素 【鉄】×【ビタミンC】
鉄には造血作用があり、ビタミンCは鉄の吸収をサポートします
鉄: レバー、魚、貝、大豆
ビタミンC: 果物、野菜、いも



◎食材組み合わせ例
【レバー】×【小松菜】で炒め物に

まとめ

効率の良い組み合わせと効用を知っていると、美味しいだけではなく、健康的な食事ができます。いろいろな組み合わせを調べて、健康なカラダを意識した食事をしましょう。あなたのカラダの悩みも食べ物の組み合わせで解消されるかもしれません。

COLUMN

お酒と相性の良い食材を知ろう



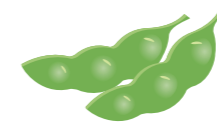
年末年始、お酒を飲む機会が増えた方も多いでしょう。ここでは、お酒のデメリットを軽減する食べ物をご紹介します。食事の組み合わせも考えてお酒を飲み、健康を保ちましょう!

肝臓を強くする
【モツ鍋】+【お酒】



肝臓はアルコールを分解する組織。肝臓を強くするためにモツに含まれるタンパク質をとりましょう。鶏肉や貝類もオススメです。

アルコールの分解を助ける
【枝豆】+【お酒】



枝豆に含まれるビタミンB1は肝臓のアルコール処理能力を高めます。チーズも効果的。

二日酔いを軽減
【柑橘類】+【お酒】



グレープフルーツやレモン、オレンジなどに含まれる果糖を摂るとアルコールの燃焼度が増し、酔いを防ぎます。

その時CNDが動いた Part II

～CND30年のあゆみ～

第2回 自爆・自腹問題への取り組み

◎自動車販社に潜在する深刻な問題として

自動車販社では、特に各種保険や関連部品など自社扱い商品に対する社員の自己負担問題、いわゆる「自爆・自腹」問題が潜在していました。働く者にとって大きな不満が堆積するばかりか、架空と言えない売り上げをもとにして次年度の目標計画を立てるといって、企業の健全性を損なう状況が散見されていたのです。

◎2000秋の取り組みにおける「実態把握アンケート」

CNDでは、この自爆・自腹問題に対して、2000秋の取り組みにおいて、まず車両販社の全組合員を対象にした「自己負担に関する実

◎その後の取り組み

2000秋の取り組みでは、全体として解決に向けた第一歩を踏み出すことができました。ものの、依然として経営側の、実態に対する認識と対応に大きなバラツキがありました。CND本部としては、各加盟組合の状況に応じて、きめ細かなフォローによって問題解決に向け取り組みを進めていくこととしました。

時代を担ったトヨタ車



ハリアーハイブリッド MHU38
販売期間:2008年-2013年

平成12年のおもなできごと

- 3月 4日 「PlayStation 2」発売
- 4月 5日 第1次森内閣発足
- 7月 19日 新紙幣二千円札発行
- 7月 21日 第26回主要国首脳会議(九州・沖縄サミット)開催
- 9月 19日 「ハリウッドスターと秘密の部屋(日本語版)」発行
- 9月 15日 シドニーオリンピック開幕
- 12月 1日 BSデジタル衛星放送が開始

CND結成30周年イベント開催

おすすめの飲食店を大募集!!

CND57,000人が選ぶ「日本全国」本当にうまい店と題して、みなさんが知っている、おすすめの飲食店を大募集しています。掲載された方には、景品をプレゼント!みなさんのおすすめのお店をぜひご紹介ください!※ご提供いただいた情報は、選定を行ったうえ、2018年8月からCNDホームページに掲載予定です。

応募方法 所属労働組合で配布されている専用紙に必要事項を記入して、所属労働組合にご提出ください。



CND 30周年企画

30th Anniversary クイズ

CND30周年を記念して、5号連続クイズを実施しています。各号ごとに1回応募することができるので、応募回数が多いほど、抽選確率が上がっていきます。もちろん、毎号違う賞品に応募してもOK! Anniversaryクイズを解いて、豪華賞品をもらいましょう!

第二問締切 2018年2月15日

抽選は2018年9月のCND中央執行委員会にて実施

※巻末のHOLONクイズと一緒に応募できるので、是非、両クイズともチャレンジしてみてくださいね!

豪華賞品は
コチラ!



C賞 JTBギフトカード 10万円分 1名様



N賞 ロボット掃除機 ルンバ 2名様



D賞 BALMUDA The Toaster 4名様

30周年特別賞 JTBギフトカード 5千円分 20名様

※写真はイメージです。購入時期により、名称や機種などが変更となる場合があります。

応募方法は、裏表紙へ

HOLON163号

時事問題クイズ

第二問:シークワーズクイズ

この表を上下左右から読むとスポーツの競技名が8つあります。見つけ出して消していくと、最後に4文字残ります。その文字を並び替えて、ある人物の名前にしてください。

Hint 平成12年に野手として日本人初のメジャーリーガーになった人物です。

一	ト	一	ケ	ス	ジ
カ	ラ	グ	ビ	ー	ユ
ツ	タ	ッ	キ	ユ	ウ
サ	チ	ー	ロ	イ	ド
イ	エ	イ	ス	モ	ウ
ン	ト	ン	ミ	ド	バ

睡眠中に1兆個の細胞がリモデリングを行う

「基礎領域」は前回お話ししたように現在の価値を生み出すために必要な基盤となる時間です。そして、「基礎領域」のなかで最も多くを占めるのが睡眠時間です。

「忙しいビジネスパーソンが睡眠時間をどこまで削れるのか」には諸説あります。3~4時間といった「短眠」を推奨する本も少なくありませんが、睡眠時間が6時間を切ると業務上の判断ミスが発生しやすいという報告もあります。基本的には6時間キープを推奨します。

睡眠は疲れをとることだけが目的ではありません。私たちの体は寝ている間に約60兆個ある細胞のうち、1兆個程度が再生しています。これは「リモデリング」と呼ばれ、一定以上の時間をかけてしっかりとリモデリングが行われないと、体調が悪くなったり、老化が進んだりするのです。

また、睡眠は日中得た情報を整理し、記憶に定着させるためにも欠かせない活動です。就寝中に思わぬアイデアが浮かぶことも少なくありません。優れた人の多くは、充分睡眠時間をとっています。

気をつけたい食事のタイミング

睡眠時間とともに重要なのが食事と運動です。食事は、合計30品目以上を目標に、朝食を含む3食を4時間半~6時間の間隔で摂食します。脂肪をため込む「BMAL1*」は午後10時頃から急増し、午前2時~4時頃ピークを迎えるので、なるべく夕食は9時以降にならないよう早めに摂り、就寝までに4時間はあけることが重要です。

また、できるビジネスパーソンは毎日走る、自転車通勤するなど、必ず体力づくりに注意を払っています。すべての価値創出の基盤となるのが、こうした睡眠、食事、運動です。コンディションを崩して、仕事を休んでいるようでは、仕事のプロとは言えません。プロのアスリートと同様に、常に体調万全を期すことが求められます。

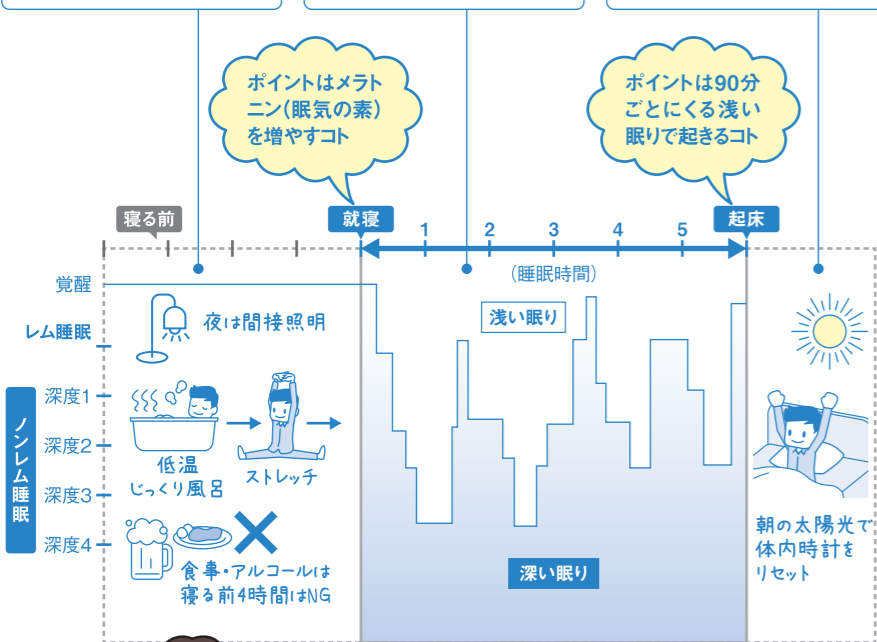
※BMAL1(ビマルワン):1997年に発見された体内に刻まれている活動リズムを正常に機能するように調整するたんぱく質の一種。「脂肪をため込む」働きがあるということがわかっている。時間によって量が変動することが特徴。

ベストコンディションを維持するために睡眠の質を高めよう

寝る4時間前には食事を済ませ、ぬるめのお湯にじっくり浸かり、部屋は間接照明を使うなど明るくないようにすると、入眠がスムーズです。軽い運動をすると、その後、体温が下がり、メラトニン(眠気の素)が多く放出されます。

眠りの浅いレム睡眠にも脳は動いており、昼間の情報を整理します。その後、眠りの深いノンレム睡眠中になると完全に脳は休みます。このサイクルは90分周期のため、眠りの浅いタイミングで起きると覚醒がスムーズです。

人間の体はもともと25時間周期の体内時計を持っており、それを太陽の光を浴びることで調整しています。



- ①6時間、7時間半など90分の倍数の睡眠時間を取る
- ②最低6時間あれば、日中のパフォーマンスに影響ナシ!

時間

かけがえのない資源を大切に

第3回

「基礎領域」の時間
資源を支える原動力

人としての基礎を作る時間。それが「基礎領域」の時間です。食事や睡眠、リフレッシュや家族団らん、費やす時間を指します。この時間の効率的な過ごし方をお話しします。



監修 永田 豊志

結果を出して定時に帰る
時短仕事術

profile / 知的生産研究家、株式会社ショーケース・ティービー共同創業者兼取締役副社長。リクルートで新規事業開発を担当した後、出版社や版権管理会社などを経て、ショーケース・ティービーを共同設立。創業9年で東証マザーズ上場、11年目で東証一部上場へ導く。また、図解思考、フレームワーク分析などビジネスパーソンの知的生産性研究にも取り組んでおり、国内外での執筆活動や講演でそのノウハウ普及を行う。著書に「知的生産力が劇的に高まる最強フレームワーク100」「頭がよくなる「図解思考」の技術」など多数。

ネットトヨタ福島 労働組合の
いちばんは…

LINEでスタンプを送れるほど、
社長との距離が
近いこと

女性役員が語る
うちの
いちばん

第3回
南東北支部



ネットトヨタ福島労働組合 書記長
伏見 明恵 さん



新人組合員研修会は組合を知ってもらう大事な場です

組合役員になったきっかけは？
前委員長からの電話でした。当時、私は採用関係の仕事をしていたので、人と接するのは得意でしたし、社長の直属で仕事をしていたので、会社の状況がよく分かっていったということもあると思います。何より組合の女性役員強化を図っていたため声を掛けていただきました。
当時はあまり組合の知識はありませんでしたが、苦しいなかでも困難に立ち向かう当時の委員長の姿を見て、「この努力を無駄にしたくない!もつと良い組合にし、そして会社も良くしていきたい」と感じ、役員になることを決めました。
今後力を入れたい組合活動
これまで組合員の意見の吸い上げは、3ヵ月半年に1回のアンケート調査で実施してました。しかし、今後は書面だけではなく「現地現物」を重視し、直接店舗へ行き、組合員の意見を聞きたいと考えています。自分が在籍する店舗から一番遠い店舗まで3時間は掛かるので、なかなか大変な面もあります。

組合員のみなさんへ
販売店において「女性のチカラ」は欠かせないものであると考えています。もつと女性の存在を大切にするために、働きやすい環境整備や女性のキャリアアップ、評価について強化する必要があります。少人数では難しいことも、ひとりでも多くの方が組合へ声を上げてくれることにより変えることができると思います。共に頑張りましょう!

うちのいちばんは?

社長との距離が、組合も組合員も近いところだと思います。先日開催した6年ぶりのレクリエーション活動(1泊2日)には社長にも参加していただきました。また、社長と組合員がLINEでつながっていて、社長からスタンプが送られてきます(笑)。
いま、販売店は生き残りをかける時代にきています。地域で選ばれる会社でないと、新しい人材も入ってきません。この距離感を大事にし、会社側と組合側の意見をしっかりと出し合って、良い会社を作っていくことが大事だと考えています。



6年ぶりのレク活動は川越~東京の旅。屋形船に乗りました!

背景:若松城址(別名:鶴ヶ城)/会津若松城



太田執行委員長からひとこと

向上心が強く、非常に責任感がある方です。自組合唯一の女性組合役員なので、女性視点の意見を出してくれますし、男女間では相談しにくいことも吸い上げることができる大事な存在です。もしかすると将来、CND初の女性執行委員長も誕生するかもしれません(笑)。



伏見さんprofile

好奇心旺盛で何事にも熱が入りやすいですが、自分に合わないと思ってしまうと、すぐに冷めてしまうことがあります。例えばゴルフはすぐに冷めました(笑)。でも、大学時代からずっとスノーボードにハマっています。スノボに行くために4WDの車を購入するほど大好きです!

謹んで新年のごあいさつを申し上げます

衆議院議員
ふるもと 伸一郎



あけましておめでとうございます。

自動車産業は100年に一度の大変革の時代にあります。販売台数のうち、ZEV(ゼロエミッションビークル、CO₂排出ゼロ車)を一定割合とする事を義務付ける動きが主要国の潮流です。100年前に内燃機関の車を発明したヨーロッパの先人たちが電気自動車へと舵を切りましたが、往時のダイムラーやボルシェ博士らがご健在ならどうされるのか興味深いです。個人的にはガソリン車が好きで、NAに乗っています。学生時代に父親が買ったわが家で初めての愛車クレスタの直六の吹き上がり忘れられませんが、ハイブリッドの燃費の良さに驚きます。

原油はいつか枯渇し、温暖化も人類への難題です。自動車関係諸税は、環境に優しい車を減税し、それ以外は増税するなど、環境に優しい車への代替を誘導する税制も考えられます。しかし、都会に比べて所得の低い地方ほど、保有台数も多く税負担が重い、「担税力に見合わない税負担」が生じる点に留意すべきです。

職場とご家族みなさまにとりまして素晴らしい1年になりますよう、お祈り申し上げます。



参議院議員
いそざき 哲史



参議院議員
はまぐち 誠

私たちの新しい仲間が増えました！

現在の
CND加盟組合

190

CNDでは、労働組合のないトヨタ系列販売会社にお勤めの方の相談にのり、組合が結成されるまでのサポートを行っています。より良い職場環境を望んでいる方、ひとりで悩んでいる方…。そのような方が身近にいましたら、ホームページの「何でも相談メール」からご連絡ください。みなさんからの情報をお待ちしております。



トヨタレンタリース群馬労働組合

【組合員数】	105名(2017年10月27日現在)
【執行部体制】	執行委員長 山田 正人 副執行委員長 嶺岸 光栄 書記長 河合佐史
【組合結成】	2017年10月27日
【CND加盟】	2017年11月1日
【組合所在地】	群馬県伊勢崎市喜多町94番地1

HOLONクイズ Vol.163

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。記事のなかにヒントが隠されているかも…。

- CND第16期運動方針のスローガンは、「自ら変わろう！変えよう！〜真に選ばれる〇〇にするために〜」です。
- CNDが2000秋に実施した自己負担に関するアンケートで、自己負担経験ありは〇割を超えていました。
- お酒を飲むときにアルコールの分解を助ける代表的な食材は〇〇です。
- IoTとは、Internet of 〇〇〇〇〇〇の略です。

※解答される場合は ①こたえ、②こたえ…と入力してください。



HOLONクイズ Vol.162

答え ①販売 ②年齢、性別 ③まぶた ④資産

おめでとうございます！ ホロンクイズ当選者のみなさん

A賞	B賞
東北K / 松江正美 山梨C / 頃安智寛 愛豊C / 鈴木善光 鳥根TG / 山田愛佳 熊本T / 倉田一臣	道都N / 牧野菜里 滋賀T / 多賀将人 北海道K / 梅田友美 大阪P / 山崎明日香 宮城C / 津田麻佳 近畿F / 西平広宣 千葉T / 石毛麻美 西日本N / 米田宗暢 東京R / 鎌田将平 長崎C / 重松知寿

今回は総数139件の応募をいただきました。

たくさんのご応募ありがとうございます！

HOLON
クイズ

プレゼント

今号は
福島から！

正解者のなかから
抽選でプレゼント！
どちらがよいか選んでね！

A賞

10名



本家長門屋
和三盆糖
貝千年 5個入

本物の貝の中に貝の形の和三盆糖が入っています。後味すっきり上品な甘さをお楽しみください

B賞

10名



会津もめん
ブックカバー

福島の観光地、会津の特産物である会津もめんを現代風な色合いにアレンジしたブックカバー

[30周年アニバーサリークイズ&HOLONクイズの応募方法] 記事の感想やご意見を添えてご応募ください。



ホームページからご応募ください。

CNDトヨタ

検索

- http://www.cnd.or.jpにアクセス
- トップページの「組合員専用ページへログイン」にパスワードを入力 **パスワード holon163**
- 機関紙HOLONのページで、入力フォームに**必要事項**を入力し送信

締切 **2018年2月15日**

発表 **HOLON 164号**

労働組合結成の相談・情報のご提供は「ご意見・ご感想・ご質問」をクリック！

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)

- 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・お問合せ事項などに関するご連絡
- 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。