

HOLON

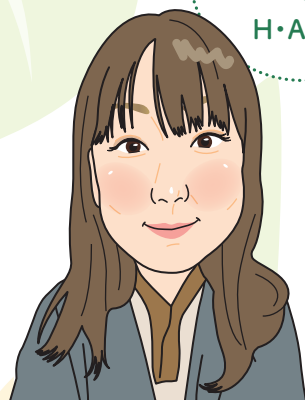
Challenge for
New
Development

CND機関紙ホロン

vol. 214

2026年7月9日発行

ご家族の皆さんで
ご覧ください!



トヨタ
モビリティパーツ
労働組合
三重支部
H・Aさん



トヨタ
モビリティパーツ
労働組合
栃木支部
K・Nさん

北海道中央
自動車学校
労働組合
I・Mさん



トヨタ
モビリティパーツ
労働組合
石川支部
K・Kさん



- 02 CNDの仕事図鑑
「福岡トヨペット株式会社」
- 04 一人ひとりの安全意識を高めて、労働災害を防ごう!
- 06 CND活動報告
- 07 あってよかった労働組合
- 08 レク自慢
「トヨタカローラ山梨労働組合」「大阪トヨペット労働組合」
- 09 組合員stagram
「I&I福島労働組合」「トヨタエルアンドエフ群馬労働組合」
「トヨタL&F新潟労働組合」「愛知トヨタ労働組合」
- 10 おすすめウォッチング
- 11 にゃんトレ
- 12 組織内議員の活動紹介 他

紙面のクイズに答えて
プレゼントをゲットしよう!

応募はこちら

今号は
宮崎牛



クイズは裏表紙を
チェック!

表紙の似顔絵募集
終了のお知らせ

これまでたくさん
のご応募をいただき
ありがとうございました!



次回からの
新しい表紙も
お楽しみに!



Follow Us!

WebサイトやSNSでもCNDの活動の様子や
HOLONの情報をお届けしています

組合員が感じている、職場課題

人材不足にともなう業務の属人化と育成における体制

整備士不足で店舗人員に余裕がなく、日々の入庫対応に追われていて後輩の教育時間を確保できていない。その結果、高難度の診断や重整備が一部のスタッフに集中する「属人化」が起き、1人休むと回らないリスクが生じている。現場任せのOJTから脱却し、全社的なサポート体制と教育の仕組み化が求められている。

技術の継承とキャリアの充実

若年層に比べて中・高年次向けの高度な教育機会が減少しており、高難度修理のノウハウを後輩へ継承することが難しくなっている。中・高年次向け教育の充実やOJTの活性化を進めるとともに、「エンジニアマイスター」のようなベテランがさらに活躍できるキャリアビジョンの見直しが必要である。

福岡トヨペット労働組合の活動

つながりや交流を大切に組織力強化へ

当労組は1947年に結成され、2027年に80周年を迎える歴史ある組合です。CNDとの関わりも深く、そのスケールメリットを活かした活動を展開しています。また、自組合の枠にとらわれず、他組合とのつながりや交流も大切にしてきました。CND加盟組合だからこそできる活動を通じて新たな「気づき」を得ることで、執行部をはじめとした組合の組織力強化につなげています。

主な活動



親睦を深めるレクリエーション

従来の職場単位から、新方針として「福岡県内5つのゾーン別レクリエーション」を開催しました。ゾーン内の評議員と執行委員が連携してBBQやボウリング大会を企画し、ゾーン内のさらなる親睦を深めました。

知識の向上とスキルアップを目指す評議員研修会

毎年実施する評議員研修会では、基礎知識の習得や世話役活動に必要なスキル向上を目指し、外部講師の講義を行っています。研修後は懇親会を開催し、執行部や評議員同士の「横のつながり」と交流を深めています。

石田 雄也 委員長より

組合員が安心・安全に働ける職場環境をつくり、「九州一番の憧れの会社」「昭和グループのなかで一番いい会社」になることを目指しています。近年は労使が共に「もっといい会社になりたい」という思いを共有しながら議論を重ねる機会も増えてきました。今後も労使で「もっと、みんなと両思い」な関係を築き、組合員との「つながり」を何より大切に活動してまいります。



CNDより

記事の感想、皆さんの仕事のやりがいや困りごとなどを、ぜひアンケートで教えてください



国民民主党・参議院議員
いそざき 哲史



Q ナフサの供給について高市総理は「年内分は確保」と発言されましたが、現場では原材料不足による倒産などの影響が懸念されています。果たして本当に供給量は足りているのでしょうか。国として今後どのような対応が必要と考えていますか。また国民民主党として政府に要望を検討していることがあれば教えてください。

A 政府が「年内の供給は大丈夫」と説明しても実際に現場に影響が出ており、認識のギャップは明らかです。このことを6月2日の参議院国土交通委員会で政府に質しました。国民民主党としては「中東危機を乗り越えるための緊急対策」を取りまとめ、現場目線での実態把握と状況の改善を実施するよう、政府に要請しました。



▲中東危機を乗り越えるための緊急対策



CNDの仕事図鑑

06

自動車販売
エンジニア



CNDの組合員の仲間、一人ひとりのリアルな仕事内容や、彼ら彼女らが日々直面している職場課題を取材してきました。また、これらの課題に対し、労働組合がどのように声を上げ、会社と協力しながらより良い職場環境の実現に向けて活動しているのかをご紹介します。



福岡トヨペット株式会社

従業員数 **1,282**人 (全従業員数)

福岡トヨペット株式会社は1932年1月に守屋モータース商会として設立され、1956年に福岡トヨペット株式会社として創業し、2019年10月に昭和グループ入りしました。当社は2032年に100周年を迎えますが、それに先立ち100周年ビジョン2027「もっと、みんなと両思い」をテーマに ①社員一人一人が夢を持ち、夢を語り合える、安心、安全な会社になる ②多様な人材が活躍し常にチャレンジし続ける九州一番の憧れの会社になる ③卓越したサービス技術と応対力でお客さまに信頼と笑顔をお届けする ④モビリティサービスの発展と緑豊かな福岡の実現に貢献する、この4つを掲げ、日々活動しています。

働く仲間の仕事紹介

サービスフロント（リーダー）

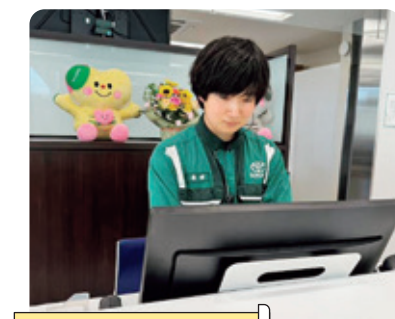


勤続年数
10年

S・Rさん

主な1日のスケジュール

- 9:30 オープン準備、カルテ作成、お客さま対応
- 13:00 お客さま対応、カルテ整理、発注業務、緊急入庫対応、見積作成



やりがいを感じる瞬間は？

お客さまからの「ありがとう」「またお願いします」という感謝の言葉が何よりの原動力です。また、受付や作業入庫の管理を円滑に行い、各担当者の仕事が滞りなく進むことで、職場に一体感が生まれる瞬間にもやりがいを感じます。現在は在庫仕入れや後輩の育成など、自分の役割を全うすることに注力しています。最終的にサービスの目標が達成され、現場の仲間が見せてくれる喜ぶ顔が、私にとって最大のやりがいです。

※掲載している取材対象者の職種、役職、組合情報は取材当時のものです。

サービス（一般整備、診断）



勤続年数
12年

U・Iさん

主な1日のスケジュール

- 9:30 オープン準備、受付業務、整備、飛び込み診断業務
- 13:00 整備、入庫予約の作業内容・部品チェック、飛び込み診断業務
- 17:00 入庫誘致の連絡、作業引き渡し、飛び込み診断業務



やりがいを感じる瞬間は？

テクニカルリーダーとして診断業務の向上に努めたり、後輩の育成を通してその成長を感じられたときにやりがいを感じます。お客さまからのご指名や、コミュニケーションを通じてリピーターが増えていくこともモチベーションになっています。店舗のグループミーティングでは、お客さまのために何ができるかをみんなで話し合い、喜ぶ顔が見られたときや、店舗の「駆け込み寺」としてスタッフたちを支えられた瞬間にも、大きな喜びを感じています。

サービス（技術トレーナー）



勤続年数
11年

T・Gさん

主な1日のスケジュール

- 9:30 現場からの技術相談対応、現場でのトラブル診断、報告書作成、研修資料作成



やりがいを感じる瞬間は？

現場の困りごとを解決し、エンジニアから「ありがとう」と言われたときにやりがいを感じます。トレーナーとして研修を担当したエンジニアが試験や検定に合格し、感謝の報告をくれたときの喜びはひとしおです。また、作成した報告書が他店舗のトラブルシューティングに役立ったり、研修資料が現場で広く活用されていると実感できた瞬間にも、自分の役割を果たせたという大きな充実感を得られています。

CND Action! 一人ひとりの安全意識を高めて、労働災害を防ごう!

CHECK! 7月は安全に対する「意識強化月間」 全員で安全意識を高めましょう!

CND労働安全キャンペーン開催中! 2026 7.1▶7.31



合言葉は「安全のABC」

A 当たり前のことを **B** バカにせずに **C** ちゃんとやる

「これくらい大丈夫だろう」という油断や慣れが大きな災害につながります。一人ひとりが、決められたルールや手順をしっかりと守ることが重要です。

POINT! 今年のポイント: 「労働災害未然防止」と「熱中症対策」の2つ

災害を未然に防ぐカギは、一人ひとりの意識と職場内のコミュニケーションにあります。「何が危ないか」「どうしたら防ぐことができるのか」を仲間と共有し、一丸となって安全意識を高めていきましょう。

労働災害未然防止

労働災害事例集で類似災害を防ぐ



「知る」ことで、自分や仲間の命を守る。

自分の職場では未経験の災害でも、CND加盟組合全体に目を向ければ、皆さんの作業環境と似た状況で多くの災害が発生しています。労働災害事例集の内容を自分事として捉え、日常に潜む危険を再認識しましょう。一人ひとりが高い意識を持つことで、類似災害を未然に防ぎましょう。

安全チェックシートで職場のリスクを見える化



安全な職場は、毎日の「チェック」でつくる

「職場の安全チェックシート」を使って、私たちの周りに潜むリスクを見える化しましょう。「チェック項目」で現状を把握し、「改善項目」や「改善内容」まで考えましょう。みんなの知恵で、もっと働きやすく、より安全な職場をつくっていきましょう。

一人ひとりの行動で、安全な職場をつくろう

私たちが働くうえで、何より大切なのは安心できる職場であることです。身の回りの環境をいま一度見つめ直し、全員で安全意識を高めていきましょう。

熱中症対策

ペットボトルマーカーを配付



「水分補給」と「声かけ」を、仕事の相棒に。

業務中、常に意識してほしい「水分補給」と「声かけ」。これらを忘れないためにオリジナルの「ペットボトルマーカー」を作成しました。自分の名前を記入して、ペットボトルにかけましょう。常に視界に入る場所に置くことで、みんなで熱中症予防や安全への意識を高めましょう。

熱中症対策をホームページで毎月更新



「もしも」に備えるために。CND熱中症に関する情報を更新中!

CNDのホームページでは、毎日の作業前に役立つ体調管理のコツから、いざという時の対応マニュアルまで、役立つ情報をコラム形式でお届けしています(5月~9月まで毎月配信中)。現場での「もしも」に備えて、ぜひチェックして活用してください。

▲イラストやSNSでもお知らせ中です

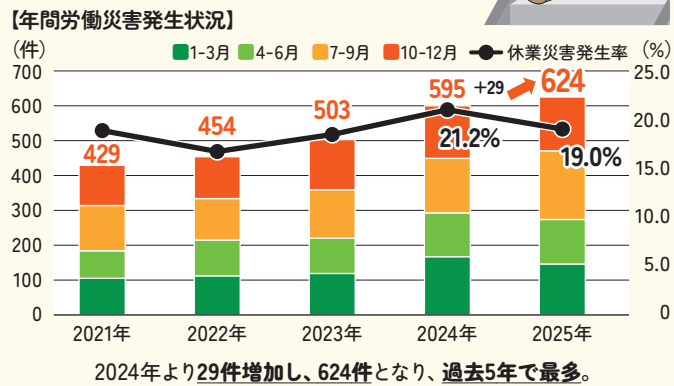
副事務局長 宮路 智行 経営政策局 部長 横田 美樹 経営政策局 局長 堀尾 茂宏 経営政策局 部長 矢倉 潤



CHECK! CND加盟組合では、「どのくらい」「どんな」労働災害が起きているのか、現状をチェックしましょう。

どのくらい 2025年の労働災害の総発生件数

過去最多 **624件**



一人ひとりが安全意識を高め、作業手順の再確認を徹底しましょう。

だれが 毎年ワースト1位の「転倒・転落災害」

約半数が **50代以上**

【主な要因】

50代以上	40代以下
滑り 31件 - 濡れた床(洗車場・工場) - 雨・凍結・雪 - 油污	つまずき 11件 - チェーン・ホース・コードなど - 車止め・ブロックなど
つまずき 24件 - チェーン・ホース・コードなど - 車止め・ブロックなど	不安全行動 9件 - 急ぎ・走る - ながら作業 - 無理な行動
段差・階段 19件 - 階段下降時 - 照明不足や見落とし	滑り 5件 - 濡れた床(洗車場・工場) - 雨・凍結・雪 - 油污

中高年層は、滑りや段差による転倒が多く、重症化の傾向がある。

運動不足や筋力低下、疲労も原因に。日頃から足腰を鍛えたり、ストレッチで可動域を広げておきましょう。

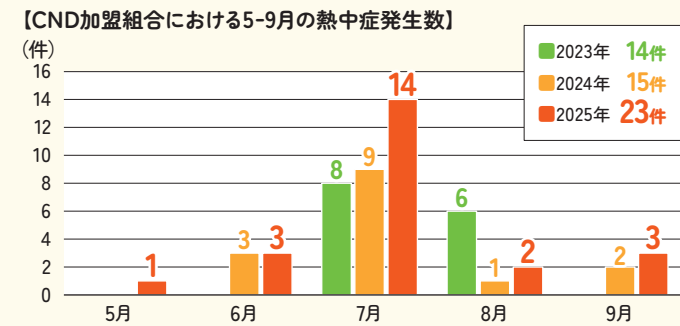


P11のにゃんトレでは、「膝の痛みをやわらげるストレッチ」を紹介中! ぜひチャレンジしてください。

労働災害は、年々増加傾向にあります。職場のみんなでルールや手順を守ることが、自分や仲間の命を守ることにつながります。

どんな 熱中症の総発生件数

猛暑の影響で年々増加傾向

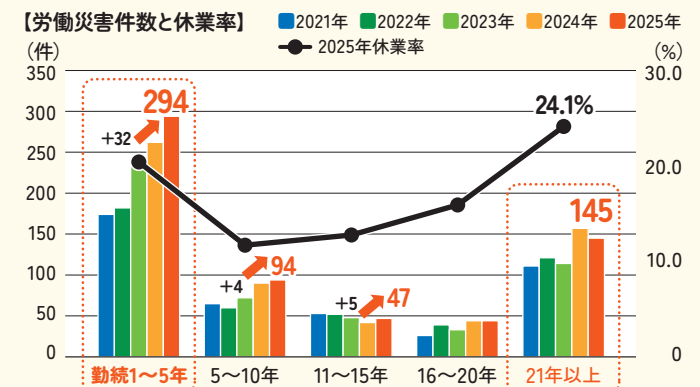


昨今の猛暑で熱中症災害は増加傾向にあり、発生時期も早くなっている。

自分や仲間の命を守るには、各職場で予防と発生時の対応を確認し、実施していく必要があります。

だれが 労働災害の被災者勤続年数

ワースト1位は **1~5年以下**



整備機器の操作を誤ると重大な災害につながる。

経験の浅いスタッフには、安全に関する基礎教育を徹底してください。また、慣れない活動や作業で無理をしやすい、熱中症になるリスクも高いので、こまめな声かけが必要です。



あつて よかった 労働組合

組合員限定サービス 組合員ならではの\メリット/をご紹介します！

今回のテーマ 秋の一斉展開が10月からスタート ゆうゆう共済

全トヨタ労連のスケールメリットを活かした、組合員とその家族のための助け合い保障制度、ゆうゆう共済。今回は新たに追加された「ご遺族サポート」や、手軽に試せる「保障の見直し診断」など、進化したメリットをご紹介します。

あつてよかった① 「自分にあった保障」で、不安や負担を軽減！

ライフステージに あった必要な 保障を備える

結婚したり、子どもが生まれたら、住宅を購入したり、それぞれの**ライフステージに合わせた本当に必要な保障**を必要なだけ備えることで、いざというときの不安を解消しましょう。

効率的なプランに 切り替えて 可処分所得 を増やす

手頃な掛金で、より効率的なプランに切り替えることで、**家計の負担を軽減**できます（可処分所得が増えます）。

進化を続ける 最新の保障内容 にアップデート

医療技術の進歩や社会情勢の変化にともない、保障内容も進化し続けています（**8分野に対応**）。いまのあなたにあった最新の保障を見つけることができます。

あつてよかった② 「保障の見直し診断」の申し込みが簡単に！

ファイナンシャルプランナーによる 無料の保障の見直しサポート

ゆうゆう共済の保障の見直し診断では、保障設計のプロである**ファイナンシャルプランナー**から**組合員一人ひとりに合った保障プランをアドバイス**してもらうことで、保障の過不足を点検できます。

藤川 太【ふじかわ ふとし】
ファイナンシャル・プランナー
(CFP®認定者)
日本ファイナンシャル・
プランナーズ協会 理事

申込方法

① ゆうゆう共済以外の保険証券をすべて写真にとる

② ゆうゆう共済サイトor 右の二次元コードからアクセス

③ 申し込みフォーム入力、保険証券アップロード

④ 申し込み完了

お申し込みはこちらから


あつてよかった③ この春スタート！もしものときの心強い味方「ゆうゆうご遺族サポート」

「ゆうゆうご遺族サポート」とは、ゆうゆう共済に新たに追加された、加入者が死亡された後のご遺族を精神的に支えるためのサポートサービスです。

利用期間

ご逝去の日から**3年間**

基本料金

通話料・相談料は原則**無料**（一部例外あり）

3つのサポート

専門家への電話相談ができる 「ほっとあんしんコール」

医師・看護師による**健康相談**や**育児相談**、ケアマネジャーによる介護の相談など、専門家に**24時間365日**いつでも電話相談が可能です。また、法律や税務、年金に関する相談も資格を持った専門スタッフに相談できます。

煩雑な「公的手続き」の強い味方 「ご遺族訪問サポート」

こくみん共済 coopの担当者が、訪問・ビデオ通話・電話のいずれかで、**各種手続き**や生活面での不安・お悩みに寄り添いながら丁寧にアドバイスします。

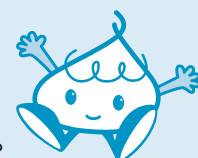
専門家への電話相談ができる 「ライフプランニング支援」

全トヨタ労連提携のファイナンシャルプランナーに、相続・資産運用・保障設計などの**生活設計支援**に関する相談が可能です。経済的な不安の解消をサポートします。

新規申し込みは
**10月から
スタート**

秋の一斉展開がはじまります！

ゆうゆう共済は年に1回、通常10月から12月の間に一斉展開を行います。この期間中に、翌年の4月1日契約開始となる新規加入の申し込みができます。



所属労働組合への
問い合わせ

一斉展開の時期は所属する労働組合によって異なる場合があります。詳細な時期や手続きについては、まずご自身の所属する労働組合へお問い合わせください。

必要書類の
提出

加入には通常、「加入申込書」と、口座振替を希望する場合は「預金口座振替届出書」が必要です。これらの書類は所属の労働組合で入手できます。



CND活動報告

CNDでは、全国各地で加盟組合の役員の皆さんと一緒に各種セミナーやさまざまな会議・研修を実施しています。それらの活動の一部と参加者のコメントを紹介します。

Instagram
でも
活動を配信中



第20期前半期 CND海外スタディ

4/13 [月]～16 [木] ベトナム



在ベトナム日本国大使館訪問や、日本で働くことを目指すベトナム人研修生らとの交流などを通して、現地でしかわからない熱量を肌で感じてきました。外国籍スタッフが「日本で働いてよかった」と思える職場に向けて、今回の学びを今後の取り組みにつなげていきます。

参加者より

非常によい経験となりました。現地現物で得た学びを、参加者一人ひとりが熱量あるインフルエンサーとして自組合や地域に波及させていきます！

参加者一同

第20期前半期 第2回多様化推進ゼミ

4/20 [月]～21 [火] 名古屋



女性役員増員に向けた講義を実施し、リーダーシップや課題解決の重要性を共有しました。また、女性の健康課題や職場環境について意見交換を行い、今後も地域で連携しながら課題解決につなげていきます。

参加者より

ODAサイクルを活かした冷静な判断力を身につけ、主体性を意識しながら仲間と連携し成長につなげていきたいです。

島根トヨベツ労働組合

※ODAはPDCAと似た「1つのサイクルを繰り返し、行動し続けるモデル」で変化の激しい環境に迅速かつ柔軟に対応するためのフレームワークのことで、Observe（観察）、Orient（状況判断）、Decide（意思決定）、Act（行動）の4つのフェーズから構成されています。

第20期前半期 CND本部体験セミナー

5/11 [月]～12 [火] カバハウス・つどいの丘



1日目はカバハウスで開催し、CNDの歴史・役割・組織体制や各局業務・窓口業務・部会連絡会の説明、本部役員との意見交換を行いました。2日目はつどいの丘にて本部内会議を傍聴し、本部の業務をより身近に感じていただきました！ 来年も開催しますので、ぜひ本部の業務を体験してみてください！

参加者より

2日間を通して、皆さんが熱い思いを持って業務をしており、業務を通じて大きく成長できる環境が整っていると感じました。

KTグループ労働組合

第4回 レンタリース部会

5/18 [月]～19 [火] 兵庫



株式会社トヨタレンタリース兵庫様のご協力のもと企業訪問を実施し、2店舗の見学を通じて店舗運営の工夫やエリア制による働き方の改善について学びました。今回得た気づきや学びを各組合での取り組みに活かし、業界のさらなる魅力向上につなげていきたいと思います。

参加者より

限られた人員で多くのお客さまに対応するにあたり、省人化を図るセルフレジの導入や店舗内の導線に工夫がみられ、大変参考になりました。

AGHトヨタ労働組合

みんなはどんな風に
プライベートを
楽しんでいるの？

組合員stagram

日本中の組合員の皆さんに、働くモチベーションにしている
趣味やとっておきの思い出を投稿していただきました！
プライベートの過ごし方のヒントにしてみたいはいかがですか？



Follow
us!

I&I福島労働組合 M・Kさん

福島県は四季折々の綺麗な景色でアウトドアができます。そのなかでも一番好きなのが真冬の「氷上ワカサギ釣り」です。気の合う仕事の仲間とテントのなかで釣りをしたり、美味しいものを食べたりするのがとても楽しいです。

#綺麗な景色でアウトドア
#仲間との時間
2026年2月3日



小野川湖



トヨタエルアンドエフ群馬労働組合 Y・Tさん



秩父高原牧場



休日に家族で埼玉県の秩父高原牧場に行ってきました。子どもたちは少し怖がりながらも、ヤギと触れ合うことができました。

#家族で牧場 #ヤギと触れ合い
2026年5月10日

愛知トヨタ労働組合 T・Kさん



IAIスタジアム日本平



名古屋グランパスのファンなので、毎試合応援に行っています。ホームゲームはもちろん、遠方のアウェイの試合にも行きます。相棒であり愛車のピクシスバンに折りたたみ自転車を積んでどこまでも行きます。この日は清水エスパルスとの試合で静岡へ。見事勝利しました！

#相棒とどこまでも #見事勝利！
2026年4月25日

トヨタL&F新潟労働組合 G・Yさん

ゴルフ場



今年の3月からついに、紳士のスポーツと呼ばれる「ゴルフ」をスタートしました。そして、練習でもまっすぐ飛んでいない状態での初ラウンドにのぞみました。結果は-167でフィニッシュでした。14球ほど球がなくなりました。2回目は139!! 今後の成長に期待!!

#紳士のスポーツ #今後の成長に期待!!
2026年4月29日

レク自慢

各組合が独自の工夫をこらして
開催している「レクリエーション」を
ご紹介します！

幼児も参加！ 山梨の美味しいいちごを堪能できる、 いちご狩り

あまくて、
とってもおいしい!!



実は山梨県はいちご狩りも有名です。お子さんのいらっしゃる組合員も多いため、たくさんのご家族に参加していただきました。

ここが
ポイント

今まではBBQをメインとしたレクリエーションを多く開催していました。さらに参加率を上げるための新しい企画として、時間的にも拘束時間が短く、参加のハードルも低い「いちご狩り」を選びました。

未就学児、幼児も
パパと一緒に
参加してくれました！

一人でも多くの組合員が楽しめるようなレクリエーションを
開催できるようがんばります!!

執行委員長
須山 健太さん

【北関東支部】 トヨタカラー山梨労働組合

鍋を囲んで和気あいあい！ 日帰りバスツアーレクリエーション



春休み期間中に日帰りバスツアー「近江牛＆松茸あばれ食い!!」を開催しました。参加者は、食事や会話を楽しみながら親睦を深め、組合員同士の交流とリフレッシュにつながる行事となりました。

ここが
ポイント

恒例で実施しているイベント以外に組合員同士のコミュニケーションが図れるイベントとして企画しました。

執行部と組合員、組合員同士、さらにはご家族との交流を深め、
一体感ある参加環境づくりに努めています。

家族で気軽に参加できる！ 手ぶらBBQ！



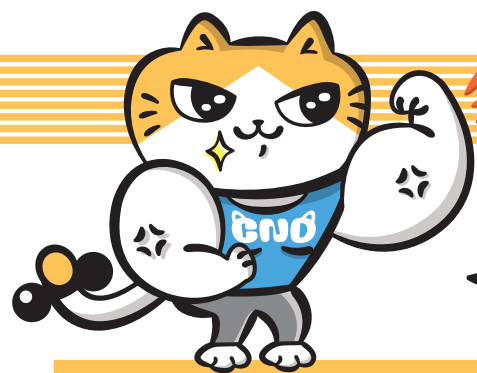
家族参加型レクとして「手ぶらBBQ」を実施しました。組合員およびご家族に参加いただき、組合員同士はもちろん、ご家族間の交流も深まる有意義な行事となりました。

ここが
ポイント

ご家族に参加いただけるよう、開催場所や開催時期を考慮しイベントを企画しました。

執行委員長
大野 貴司さん

【西近畿支部】 大阪トヨペット労働組合



にゃッスルのにゃんトレ

にゃッスルの自己紹介

組合員の皆さんへ! にゃッスルです。
今回も皆さんが安全第一&毎日笑顔で、元気いっぱいに働けるように、
この時期におすすめのストレッチ情報を楽しくお伝えしていくにゃ

今回のテーマ 膝の痛みをやわらげるストレッチ



膝の痛みを放置するとどうなる?

他部位へのダメージ

痛む足をかばうため、健康な方の膝や腰、股関節などに過剰な負担がかかります。

関節が動かしにくくなる

動かさない期間が長引くと、関節が硬くなり、可動域が制限されてしまいます。

筋力の低下

痛くて動かなくなると、太ももの筋肉(大腿四頭筋)などが萎縮し、膝を支える力がさらに低下してしまう恐れがあります。



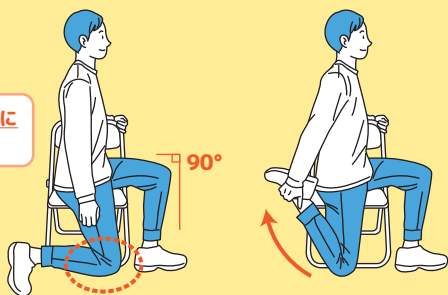
イスを使ってチャレンジ 膝のまわりの筋肉を緩めよう!

太ももの前側 大腿四頭筋のストレッチ

大腿四頭筋は、膝の曲げ伸ばしをスムーズにするための筋肉。

20秒×左右2セット

膝を床につけずに行うにゃ



①片側のお尻と太ももをイスにのせ、もう片方の足は膝を曲げて、つま先を立ててセットする。

②つま先を立てている足の足首をつかんだら、膝を床に向かって落とし、太もも前側を伸ばす。

太ももの内側 内転筋のストレッチ

内転筋は、膝の内側の靭帯・半月板とつながっている筋肉のため、膝の内側の痛みと直結する。

15回×左右2セット

股関節をしっかり動かすことが大事にゃ



①イスにつま先を外側に開いて座り、片方の足を膝を正面に向けて伸ばす。

②股関節から足先まですべて同時に、内と外に回す。

太ももの外側 大腿筋張筋のストレッチ

大腿筋張筋は、膝の曲げ伸ばしのサポートや股関節を動かすときに使う筋肉。うまく動かないと、膝の外側に痛みが生じやすい。

20秒×左右2セット

イスが動いてしまう場合は机を使ってOK



①手でイスの背もたれをつかみ、足は前後にする。後ろの足は股関節からつま先まで内側(小指を床につけた状態)に倒す。

②前の足の膝を少しずつ曲げ、上半身も軽く前に倒しながら、後ろの足は土踏まず・親指はずっと浮かせて、小指が床についた状態で横にスライドする。

NG イスの方に上半身を倒して体重をかけてしまうと、効果が得られないにゃ! 体重は前の足にかける!



後ろの足の太もも外側からお尻にかけて、伸びていることを感じられるまで足を後ろに引くにゃ!

監修: JSPO-AT(公益財団法人 日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー)川口 拓也さん

【読者アンケート企画】意外と知らない? 困っているのは私だけじゃない?

組合員の

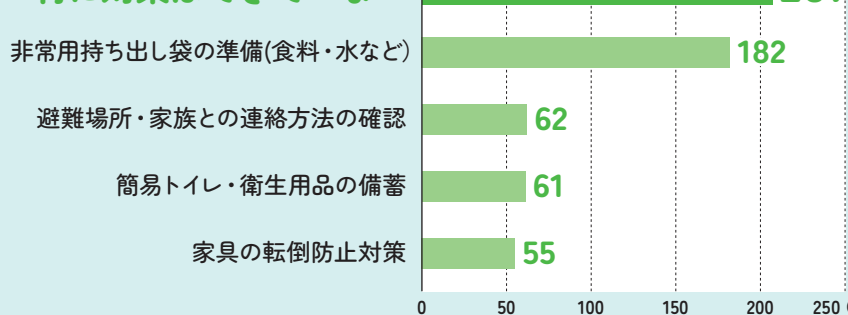
仲間のリアルな声や経験、アイデアをぜひ参考に!

おすすめウォッチング

Q1 防災対策、どんなことをしていますか?

特に対策はできていない

非常用持ち出し袋の準備(食料・水など)



大切だとわかっていても、つい後回しになりがちな防災

地震や台風が発生すると、ライフラインの停止や物流の混乱により、物資の入手が困難になります。そのため日頃の備蓄は不可欠です。

しかし、アンケートで最も多かったのは「特に対策できていない」という声でした。何を備えるべきか迷ううえに、家族構成や年齢によって必要なものが異なるため、準備のハードルが高いのが現状です。



Q2 もしもに備えて、どんなものを準備するのがおすすめ?

水は種類や保管場所を工夫

- ▶ 防災用飲料水。賞味期限が長く、入れ替える回数が減らせるので、とても便利です。(静岡トヨタ自動車労働組合)
- ▶ 水を車のなかに保管しています。自宅だと逃げる際に取りに行くのは時間がかかるし、荷物になりますが、車なら鍵もかかっており、後で取りに行くことも可能だからです。(群馬トヨタ自動車労働組合)

忘れがちな日用品も大事

- ▶ 歯ブラシを入れています。口腔内の環境の悪化で体調を崩すと聞いてすぐに入れました!(トヨタモビリティ富山労働組合)
- ▶ 生理用ナプキンまたは、おりものシート。災害時に下着が変えられなくても、シートを交換すれば下着の清潔さを保つことができ、生理的なストレスや、かゆみなどを我慢できるためです。(ウエインズトヨタ神奈川労働組合)

用途が豊富なアイテムは便利

- ▶ ブルーシートが便利です。災害時に雨をしのげたり、避難所の間仕切り、防寒対策にも使えます。(トヨタレンタリース京都労働組合)
- ▶ 新聞紙は、折ってスリッパ、ビニールをかけて食器、ゴミ箱、目隠しなど、避難所での空き時間にいろいろなグッズを作ることができておすすめです。(福岡トヨタ労働組合)



体調管理・寒さ対策アイテムも重要

- ▶ 簡易トイレは、数年前、大雪により高速道路上で立ち往生したときに便利だったと両親から聞いて、車に常備しています。(新潟トヨタペット労働組合)
- ▶ サバイバルアルミシート。北海道は夏でも寒いので少しでも体を温めることを考えなければなりません。アルミシートは薄くてかさばらないので非常用持ち出し袋のなかに入れておいても荷物になりません。(AGHトヨタ労働組合)

家族構成に合わせた備え

- ▶ 子どもが3歳なので、避難所などで不自由ないようにおもちゃや絵本などを準備しています。(トヨタモビリティパーツ労働組合 三重支部)
- ▶ ペットの避難グッズです。フードや水などを人間と同じように準備しています。また、避難先で周りの方へ迷惑がからないよう、日頃から避難グッズでトレーニングをするようにしています。(トヨタレンタリース青森労働組合)

停電に備えて、充電機付きラジオを準備

- ▶ 大きな地震があると停電も予想され、スマートフォンの充電もできなくなります。命にかかわる大切な情報まで遮断されないよう備えています。発電した電気でライトがつくものであれば、懐中電灯代わりにもなります。しかし、基本的にはスマートフォンの充電には向いておりませんのでご注意ください。(CND 労働政策局)

震災の経験を活かして

- ▶ 東日本大震災の経験から、盗難防止の観点で黒い袋を用意しています。中身が見えないため、そこに貴重品などを入れるのが安心です。(トヨタモビリティ東京労働組合)
- ▶ お風呂のお湯は、翌日入るまで捨てません。阪神淡路大震災の際、水の大切さを身をもって知ったためです。災害時のトイレの洗浄や手洗いなど、ありとあらゆることに使用できます。(トヨタモビリティパーツ労働組合 兵庫支部)



組織内議員の活動紹介



国民民主党 参議院議員
いそざき 哲史

つくろ、
新しい答え。
国民 55+

政策の実現、そして次なる課題解決に向けて

CNDの皆さんの日頃からの多大なご支援に感謝申し上げます。

3月31日の参議院本会議での法案可決・成立によって、昨年末のガソリン暫定税率廃止に続き、軽油の暫定税率および自動車購入時にかかっていた環境性能割の廃止が、2026年度から正式に実現しました。

一方で、中東情勢の混迷がそれらの政策効果を打ち消し始め、さらには石油由来のありとあらゆる製品の供給の不透明感が、今や自動車産業全体に目に見える形で影響を与え始めてい

ます。そして、物流や日常生活にまでその影響が広がっていることが不安を煽っているといえます。

国民民主党としては、3月の予算審議に際しガソリン、軽油等各種燃料代および電気・ガス代を半年間補助する予算修正案を提出しました。否決されてしまいましたが、中東情勢の影響拡大をふまえ、あらためて3兆円規模の補正予算案の策定を求める緊急対策案を5月12日に発表しました。

中東情勢の収束に向けては、与野党関係なく協働すべきであり、引き続き、「対決より解決」のスタンスで、時には政府をバックアップする姿勢で取り組みを続けていく決意です。

【5月中旬記】



国民民主党 参議院議員
はまぐち 誠

議員さんに声を届けよう

CNDから各議員へ困りごとを届けます。困りごとやご意見・ご要望はこちらから！

「お問い合わせ」
フォームへ



Check!



'26/5/12 国民民主党

「中東危機を乗り越えるための緊急対策」(案)

幅広いレクリエーション に感激！

レク自慢で、SUP体験をしたり、サーフィンレクリエーションをしたり、なかなか自分ではやろうとしないレクを開催する組合があるのは素晴らしいと思います。
【千葉県50代】

全国の情報を ゲットできて楽しい

知らない組合の方々やその土地の紹介を見ると、とてもワクワクしますし、興味が湧いて楽しいです！
【北海道30代】



全国の読者の皆さんから
いただいた声を紹介します！

苦勞も多い献立作りの 参考に！

毎日の献立を考えるのが面倒なので、皆さんの工夫の仕方がわかって参考になりました。
【神奈川県20代】

みんなの職場課題に注目

採用部署で働いているため、新卒の学生に「安心して長く働ける会社です」と説明する機会が多く、職場課題に関する内容はとても興味深く読ませていただきました。【兵庫県30代】

女性の目線が 広がるのが大切

多様化推進に関して、女性の社会進出の割合を上げていこうという世のなかの流れに対して、組合の役員に女性を起用することで、女性目線が少しでも多く広がっていくことが大切だとあらためて感じました。
【東京都30代】

HOLONクイズ

組合員イチオシグルメが当たる！

Q

CND労働安全キャンペーンが開催中です。

合言葉は「安全の〇〇〇」

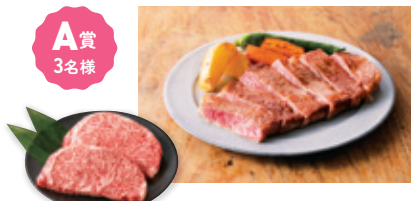
○当たり前のことを ○バカにせずに ○ちゃんとやる

○に入るアルファベットは何でしょう。(ヒントP5)

A CND
B JAW
C ABC

／ 今号のプレゼント どちらがいいか選んでね！ ／

A賞
3名様



宮崎県 ミヤチク

冷凍の匠 宮崎牛ロースステーキ2枚500g

宮崎で生まれ、宮崎で育ち、指定された父牛を持つ黒毛和牛で肉質等級5等級・4等級のものだけに与えられる「宮崎牛」の称号。甘く芳醇な香りと肉汁が口いっぱいに広がり、とろける霜降りの旨み特徴です。

※ミヤチクより直送。

B賞
10名様



鹿児島県 やくしま果鈴

屋久島のバスチーズケーキ【たんかん】

クリームチーズ生地のなかに、屋久島のたんかんスライスを挟んでアクセントにし、レモンを細かく刻んだものを入れて焼き上げました。柑橘のさっぱり感とカラメル香のほしさ、なかのレアなしっとり感を楽しむチーズケーキです。

※たんかんとは、屋久島や沖縄で作られる、南国の濃厚な甘い柑橘類です。
※やくしま果鈴より直送。

プレゼントクイズの ご応募はコチラから



応募フォームに必要事項を入力して送信してください。

※応募者多数の場合、抽選となります。

締切 2026年8月10日

プレゼント当選者発表 2026年9月9日 [Webサイトにて発表]

発表後、当選された方には、発送代行業者（株）アイワットより、プレゼント発送についてのご案内をメールでお知らせいたします。

当選者の発表はコチラから

HOLON213号「クイズ当選者」からご確認ください

vol.213 クイズの正解

応募総数

B 献立

463件



表紙の似顔絵募集 終了のお知らせ

これまでたくさんのご応募をいただきありがとうございました！

次回からの新しい表紙もお楽しみに！



【個人情報の取り扱いについて】CNDでは加盟組合の皆さんの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 Webサイト(https://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・お問い合わせ事項などに関するご連絡 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。