

# 南鉄だより

発行責任者 調査・広報委員長／山口 雅弘

平成22年11月1日 No.38号

発行所 南部鉄工業協同組合  
名古屋市南区笠寺町字松東 58-2  
TEL(052)822-5353 FAX(052)824-1193

## 「南鉄会館売却へ」

第57回通常総会において、組合資産の利活用の方策決定を理事会に一任され、検討を進めてきた結果、9月の理事会において、売却する方針が承認されました。

### 【理事長発言要旨】

昭和30年代当時、求人活動で効果を上げた南部鉄工会で、従業員の食事の賄い機関として当該協同組合が設立され、幾多の変遷を経て昨平成21年3月末をもって給食事業を廃止したことは皆さんご承知の通りである。

給食事業を廃止した後の当該鉄工会館の利活用については、正副理事長会で検討してきたが、老朽化が激しく、利活用は困難であるとの結論に至った。

一方、給食事業の廃止に伴う大幅な収入減による赤字基調への対応については、現在の経済環境に鑑み、新たな事業展開による増収策は困難であり、賦課金増額も避けたいことから、会館売却による固定資産税等の経費削減はやむを得ないとの判断である。

今後は、事業内容の抜本的見直しと執行体制を早急に検討するため、特別委員会を設置し、英知を集約したい。

<選任された特別委員会の委員（敬称略）>

委員長 吉水正溥

委員 久野博淳

委員 澤田啓介

委員 御崎喜嗣

委員 山口雅弘

委員 平松育夫

委員 久田賢治

委員 松尾献一

委員 富松久益

委員 高木 元

## 「第52回愛鉄連野球大会」

第52回愛鉄連野球大会が、10月24日(日)に開催され、名古屋地区を代表して南部支部の株式会社名南製作所が出場しました。

尾張・本部地区を代表して海部南部支部の株式会社アンレット、西三河地区を代表して西尾支部の株式会社畔柳工業、全三河地区を代表して岡崎支部のフタバ産業株式会社の代表4チームで決勝大会が進められました。

今大会は、予選から約80チーム、1,000人を超える選手が参加しました。

開会式では、株式会社名南製作所の岡内貴史主将が選手宣誓を行いました。

優勝は、フタバ産業株式会社、準優勝は党支部代表の株式会社名南製作所に決定しました。



選手宣誓 株式会社名南製作所の岡内貴史主将



準優勝 (株)名南製作所

## 「交流親睦会」

さる8月27日から28日の一泊二日で、厚生・交流委員会事業として実施した交流親睦会[木曾川鵜飼いと日本ライン下り]の写真ができました。



## リレー投稿

### 「フィットネス奮戦記」

株南部製作所

代表取締役会長 久田賢治

私はお陰さまでこれといった持病はありませんが、これ以上の太り過ぎはダメよと医師からいつも注意を受けています。肥りやすい体質なので、油断するとすぐに太ってしまいます。

節制はしていますが、疲れ易く、持久力に欠けるため、ゴルフプレーでは後半になるといつも疲れが出て、クラブが振れなくなり、スコアが乱れてしまいます。

そんなことで、機会を見て少し体重を減らしたいと思っていました。たまたま本年四月に社長を退き、少し自由な時間が持てるようになり、近く(名鉄堀田駅前)にオープンしたフィットネスクラブ(コスパ)に入会し、通い始めて5ヶ月になります。

入会すると、まず体力測定してそれを踏まえて、トレーナーがカリキュラムを作り、機器の使用法や諸々の注意事項を、5回にわたり指導してくれます。

私の場合、まず

- ① 自転車漕ぎ 5分(ウォームアップ) 次に
- ② ストレッチ 15分

テレビ画面の健康美あふれる女性インストラクターにならって、体の筋肉、節々をのぼす運動を致しますが、自分の体の硬さを思い知らされます。除々にですが、少し柔らかくなってきたように思えます。ストレッチは複式呼吸の練習にもなり、カラオケで息継ぎがらくになったように思います。次に

### ③ 器具運動 20～30分(5～6種類選ぶ)

- ・ チェストプレス  
胸 張れるカラダに
- ・ ウォーターカルトラクション  
背中 後 姿で勝負
- ・ レッグカール・レッグエクステンション  
足 すっきりした太もも
- ・ アブドミナルクランチ  
おなか 魅せるおなかに
- ・ ローワーバック  
腰 体の「幹」の強化に
- ・ レッグプレス  
お尻・足 体の土台づくり

これらの器具を使い、除々に負荷を上げて体重を落とすよう挑戦しています。最後に

### ④ 自転車 45分

(負荷6、回転数60回/分以上)

一口に45分とはいえ、最初の15分位は辛抱できますが、ここから30分までが一番キツク感じます。

インストラクターからは体内脂肪が燃え始めるのは15分過ぎてからと聞いているので、ここが我慢のしどころと頑張っています。

目前のランニングマシンで汗を背中にビッショリ掻きながら頑張っている人をみると、自分だけが弱音を吐くわけにはいかないと発奮材料にしています。

30分過ぎてからは先が見えてくるので、気分的に楽になり、惰性で45分をクリアすることができます。

今は気分を紛らわすために、テレビの45分番組(歴史発見、ワンダーランド等)を見ながら行っています。終わるころには消費カロ

リーは200～220kcal、脈拍130前後になります。

以上が1回のトレーニングです。終わった時点では、0.5kgほど体重が減り、疲れも出ますが、直に回復し爽快な気分になります。

ジムには老若男女を問わず、多くの方がそれぞれの目的をもって、トレーニングに励んでいます。スタジオではエアロビクス等のリズム体操を行うために、軽快な音楽が流れ、大きな掛け声と熱気で、自然に元気やパワーがつくように感じます。

始めたころに比べ体重 68.4kg(-3.6kg)、骨格筋 25.2kg(+0.3kg)、体脂肪 23.5kg(-2.6kg)となり、一定の効果が出ていますので、しばらくは続けて体力をつけ、仕事はもとより、ライオンズや組合の活動、趣味の旅行、ゴルフ、カラオケ、麻雀等密度濃く、これからの人生を楽しく過ごせれるよう頑張りたいと思っています。

今回は、御崎コンベヤー株式会社の御崎喜嗣さんにお楽しみしました。お楽しみに!



### 行事予定

- 理事・役員会の開催  
11月8日(月)15:00-17:00  
南部鉄工会館会議室
- 第108回NASBA例会  
11月19日(金)18:00-20:30  
「群」(懇親会を兼ねて)
- 常滑フォークリフト運転技能講習  
・ 11月13日(土)、14日(日)、20日(土)、  
21日(日)の4日間  
常滑商工会議所、後藤鉄工(株)にて

- 半田フォークリフト運転技能講習  
・ 11月23日(火)から26日(金)まで4日間  
半田の日本車輛製造(株)にて
- 半田フォークリフト運転技能講習  
・ 12月21日(火)から24日(金)まで4日間  
半田の日本車輛製造(株)にて
- ◎ 愛鉄連優良従業員表彰式  
11月19日(金)15:00～  
愛鉄連厚生年金基金会館 4階大会議室
- ◎ 愛鉄連ボーリング大会  
11月28日(日)12:30～  
サンボール (岡崎市洞町字的場 16-1)



### 事務局報告

- 理事・役員会の開催  
9月13日(月)15:00-17:00  
南部鉄工会館会議室
- 将来計画検討特別委員会  
10月7日(木)15:00-18:00  
南部鉄工会館会議室
- 第106回NASBA例会  
9月22日(水)18:00-20:30  
南部鉄工会館会議室
- 講演会「水を飲む健康法の話」  
9月29日(水)11:30-13:00  
南部鉄工会館会議室
- 講演会「水を飲む健康法の話」  
10月24日(日)12:10-12:50  
南部鉄工会館
- 南鉄会ゴルフ大会  
10月23日(土)  
知多カントリー倶楽部

- 半田フォークリフト運転技能講習
  - ・ 9月21日(火)から24日(金)まで4日間  
半田の日本車輛製造(株)にて
- 名古屋フォークリフト運転技能講習
  - ・ 9月25日(土)、26日(日)、10月2日(土)、3日(日)の4日間  
南部鉄工会館、高広工業(株)道徳工場にて
- 半田フォークリフト運転技能講習
  - ・ 10月12日(火)から15日(金)まで4日間  
半田の日本車輛製造(株)にて
- 玉掛け技能・クレーン特別教育併合講習
  - ・ 10月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日)、11月6日(土)の5日間  
南部鉄工会館、笠寺工業(株)にて
- ◎ 愛鉄連名古屋地区野球大会  
10月3日(日)8:30から16:30  
岡崎信用金庫総合グラウンド
- ◎ 第52回愛鉄連野球大会  
10月24日(日)8:30から16:30  
岡崎信用金庫総合グラウンド



## ご案内

- 瑞穂鉄工会との合同ゴルフ大会  
第110回南鉄会ゴルフ大会は、瑞穂鉄工会さんのお世話で、「合同ゴルフ大会」として企画します。  
日程は、12月3日(金)10:00スタート、会場は、日本オープンが開催された愛知カントリーを予定しています。  
詳細は、事務局で打合せ調整の上、ご案内する予定です。ご参加をお待ちします。  
※ お問合せは組合事務局へ(野末)  
TEL052-822-5353
- 「(株)ミノヤランチサービス」のご案内  
新たに、(株)ミノヤランチサービスが提供する昼食弁当をご紹介することになりました。追って、パンフレット等のご案内しますので、候補の一つとして、社内試食会をご検討ください。  
※ お問合せは組合事務局  
TEL052-822-5353  
又は(株)ミノヤランチサービス  
名古屋港店へ  
TEL052-384-2839  
担当 北野名古屋港店長
- 中古機械買取サービスのご案内  
適宜、ユーマシニュースをお送りしていますが、三菱UFJリースグループの(株)ユーマシと、組合員が割引可能になる契約をしました。中古機械の購入、レンタル等以外に工場移転やラインの入替時、遊休資産の処分時にご利用ください。  
※ お問合せは組合事務局へ(野末)  
TEL052-822-5353
- 日本トリムの浄水器(管理医療機器)を斡旋します。  
予防医療、健康維持対策として、万病の元「活性酸素」を除去できる電解還元水を飲用しませんか?  
ネイチャー(医学版)に、ヒドロキシラジカルという活性酸素の中でも最も酸化力が強く、がん細胞を作り出す根源と考えられる物質を「水素」が効率よく除去することを証明した論文が掲載されて、電解還元水の「水素」が注目を集めています。  
トヨタグループの健康保険組合での電解還元水飲用によるデータ収集により、メタボリック症候群初期の皆さんに良い結果が出ています。  
※ お問合せは組合事務局へ(野末)  
TEL052-822-5353