

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
January

Vol.37 / No.424

1

our value 01



心にゆとりを持つ

特集

2024年
組合新三役から
新年のごあいさつ

はあいリニューアルについて

4号連続 **クイズ**



誌面のどこかに
隠れている**カバ美**を
見つけてね!



4号連続クイズ
**カバ美を
探せ!**

毎号、誌面のどこかに隠れている
カバ美を見つけてください!

※このページのカバ美は除く

4号分(1~4号)のカバ美が隠れているページ番号
の数字を合計して応募してね。正解者の中から
抽選で素敵なプレゼントが当たります!

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します

プレゼントの詳細は
裏表紙をチェック!

クイズのご応募・
アンケートはWEBから!

KABANETにアクセス!

<https://www.kabanet.org/>



スマホは
こちらから



ログイン

各種アンケート

実施中のアンケート

はあい1月号「クイズ王国」

必要事項・アンケートを記入して
送信してください。

ユーザー名: KABA

パスワード: 2019

たくさんのご意見・ご感想も
お待ちしております!

はあい

2024
January
Vol.37 / No.424

Contents

- 4 **特集**
2024年
組合新三役から
新年のごあいさつ
- 6 はあいリニューアルについて
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 未来へつなぐ
SDGsのバトン
株式会社 資生堂
- 14 議員さんのリアルな活動紹介
ハロレポ!
- 16 地域の観光協会おすすめ!
周辺ヨリドコロ
- 18 組合MVV さあ実践!
みんなでバリュー
- 20 未来を変えるNew Action
ウェルビーイング向上計画!
- 22 **FOCUS ON! 一般部**
- 24 簡単・時短でオイシイがウレシイ♪
ちゃちゃっとレシピ
- 26 すぐれmono紹介!
便利アイテム帳
- 28 Reader's Room
- 30 私の気持ちにGood Spice!
- 31 クイズ王国



元町支部・剣心さん



東京モビリティショーの子供キッズアワードでトヨタの仕事をお勉強しました。教えてくれた匠の先生、ありがとうございました。

みんなの HAPPY コレクション

皆さんのオフでのHAPPYを
写真とエピソードでご紹介します!



クルマ開発支部・がわっちさん



チンチラのもちちゃんが顔に乗ってくれて、私は幸せです。たまにかじってくれるオマケ付き。



写真・エピソード大募集!

楽しかった思い出やお気に入りの写真と、50文字ほどのエピソードを投稿してください!

ご応募はKABANETから

<https://www.kabanet.org/>



トップページ

各種アンケート

実施中のアンケート

HAPPYコレクション

組合アプリ「カバコネ」からのご応募もOK!
ログイン方法など詳細はP29をご確認ください。

掲載者には
記念品をプレゼント

京の四季折々 入浴剤四種セット

いろいろな
タイプのお湯が楽しめる
京風入浴剤の
アソート!





副執行委員長 江下 圭祐

新年あけましておめでとうございます。昨年も多く活動を共に進めていただき、ありがとうございました。本年も引き続き、“全員参画”を目指し、あらゆる層での“対話”にこだわって、活動を進めてまいります。明るい未来に向け、共に一歩踏み出し、素晴らしい一年にしましょう！

新たな一年、共に前進



副執行委員長 近藤 大輔

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まり、新たなスタートを迎えました。昨年は日々の業務でお忙しいながらも、皆さんの協力も最大限いただきながら、さまざまな活動ができたことに、改めて感謝いたします。新年を迎えるにあたり、共に前進する決意を新たに、未来への道を切り拓いていきたいと思います。共に良い一年にしていきましょう！

新たな気持で新年のスタート！



書記長 光田 聡志

新年あけましておめでとうございます。今年も組合だからこそ聞ける声を大切に、組合だから言えること、やれることにこだわって活動していきます。一人ひとりが元気にいきいきと、誰かのために働ける職場づくりを一緒に進めていきましょう!! 今年もどうぞよろしくおねがいします！

一緒にもっといい職場をつくっていきましょう！



執行委員長 鬼頭 圭介

新年あけましておめでとうございます。皆さんが健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より組合活動に対しまして、深いご理解、ご協力をいただいておりますことに厚くお礼申し上げます。

我々の生活に大きな影響をもたらした新型コロナウイルスも5類に移行され、少しずつ過去の日常を取り戻しつつありますが、引き続き、感染対策を講じながら、新たな生活スタイルを模索し続けていきたいと思います。また、半導体不足で車を造りたくても造れなかった日々から一転して、急激な挽回フェーズに突入し、各職場で、難しい職場運営を強いられている状況下かと思いますが、自動車産業550万人の仲間の皆さんやお客さまを始めとする、トヨタをお支えいただいている全ての方々のために、私たち一人ひとりが、やれること、やるべきことを愚直に押し進めていきましょう。

組合としても、各職場が抱える課題、困りごとなどの生声をしっかり把握し、職場役員の皆さんと連携しながら、一緒になって課題解決に取り組んでまいります。本年も、皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

みんなで力を合わせて、より良い職場づくりを進めていきましょう！

組合 新 三役から新年のごあいさつ

60期前期より新体制



2024年
はあい
リニューアル

組合員一人ひとりと家族の 真の幸せの実現を目指して

はあい × 組合MVV

組合MVV
ミッション・ビジョン・バリュー

組合活動を通じて、何を成し遂げたいか。組合と組合員の皆さんが共に歩んでいくための活動の道しるべです。

バリューの実践って、何をすればいいの？ 皆はどうしているの？ などのヒントになるコンテンツをお届けしていきます。ぜひ、参考にして日々の行動や習慣に取り入れてみてください！

組合ではあるべき姿を達成するために5つの行動指針(バリュー)を設定しました。バリューの実践は、仕事だけでなくプライベートも含めて人生が豊かになるものです。できることから実践していきましょう！

MVV実践に向けた情報も発信

表紙が新しくなりました

仕事や職場でのバリュー実践や行動のヒントに

みんなでバリュー！

研修やワークなどの活動や意見交換、バリュー体现のモデルケースのご紹介などを取り上げていきます。

P18

5つのバリューから毎月1つを表紙としてピックアップ！

私たちのバリュー

- 1 心にゆとりを持つ
- 2 助け合う
- 3 互いの個性を尊重する
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

将来の自分のためになる新しい習慣づくりのきっかけに

ウェルビーイング向上計画！

カラダと心の健康づくりや、将来に役立つ習慣づくりなど、ウェルビーイング実現に向けた活動を紹介します。

P20

「はあい」を見たらバリューを意識して行動に取り入れてみよう！

ふだん知る機会が少ない一般部の皆さんの活動のようすや、オフタイムを楽しむために役立つ情報もご紹介していきます！ぜひ、気になる情報はチェックして、日々の生活に取り入れてみてください。

競技でも頑張っている
仲間を知って、応戦しよう！

FOCUS ON!
一般部

仕事と競技を両立して、頑張っている一般部の皆さんの活動をご紹介します。

P22

FOCUS ON! 一般部

バドミントン部

チームワークを磨かして、ショートリンク優勝を目指そう!!

自慢の石磨メシ作り!

毎日のおかず作り

料理初心者にやさしく、手軽に美味しく楽しめる時短レシピをご紹介します。

P24

毎日の家事や生活を
楽しく、豊かに

ちやちやと
レシピ

料理初心者にやさしく、手軽に美味しく楽しめる時短レシピをご紹介します。

完成!

毎日の家事や生活を楽しく、豊かに

料理初心者にやさしく、手軽に美味しく楽しめる時短レシピをご紹介します。

新しい企画の
感想など
ぜひ、アンケートで
聞かせてくださいね!

エンタメで
生活にスパイスを!

私の気持ちに
Good Spice!

組合執行部の皆さんに「おすすめ」なエンタメ作品を紹介してもらいます。

P30

エンタメで生活にスパイスを!

私の気持ちに Good Spice!

組合執行部の皆さんに「おすすめ」なエンタメ作品を紹介してもらいます。

皆さんの
ご応募・ご投稿を
お待ちしております!

HAPPY
コレクション

P2

HAPPY COLLECTION

皆さんのご応募・ご投稿をお待ちしております!

P31

クイズ王国

クイズ

クイズ王国

Reader's Room

P28

Reader's Room

読者の声

読者の声

KABANETから
<https://www.kabanet.org/>



スマホは
こちらから

ログイン

ユーザー名 KABA
パスワード 2019

各種アンケート
実施中のアンケート

組合アプリ「カバコネ」
からもご応募・ご投稿
可能です!

ダウンロード・
ログイン方法
P29を
ご確認ください。

カバコネ

4号連続クイズ
カバ太を
探せ!

9~12月号

答え

9月号のページ + 10月号のページ + 11月号のページ + 12月号のページ

合計 72

9月号 P14

10月号 P19

11月号 P11

12月号 P28

4号連続クイズご当選者の発表は2月号に掲載予定です。



ケースごとにワークルールのチェックをしてみましょう!

これはOK?それともNG?



ワークルールチェック!

CASE.2

月間限度超え

月間限度超え申請を行った日に45時間を超える残業してもよい。



45時間を超える前に
拠点人事承認が必要です。

CASE.1

年間残業限度時間

海外から12月に帰国し、1月に帰任した方の当該年度の残業限度時間は90時間である。



現地を出国した時点からTMC籍となります。この場合、12月~3月の在籍となるため、4ヵ月×30時間=120時間が年間限度時間です。

CASE.3

在宅勤務

9:00~10:00に在宅勤務をした後、会社への「移動」は標準労働時間帯のため勤務認定される。



在宅在社間の移動は通勤時間同様に勤務扱いではありません。
勤怠入力には「離業・休憩実績」にて私用外出を選択してください。

ワークルールの詳細はForyouや人事HPをご確認ください。

執行部からのメッセージ

ワークルールの遵守は次の3つのためにとても重要です。

- ① 企業としての社会的責任
- ② 組合員の生活の充実
- ③ 業務の生産性向上

Foryouを活用いただき、少しでも不明な点があれば、職場役員、執行部までご連絡ください。

今月のテーマ

36(サブロク)協定と
知っておきたいワークルール

毎年、労使間で「時間外労働・休日労働に関する協定書」を締結して、「36協定届」を労働基準監督署に届け出ることになっているのは、ご存知でしょうか?今回は、36協定を理解するとともに、間違えやすいワークルールについてチェックしておきましょう。

会社制度・取り組み

あれこれ
探究学



知っておきたい会社の制度や
取り組みなどポイントをお伝えしていきます!

36協定とは何か、どう規定されているのか確認してみよう!



36協定はいつ締結される?

- 2月 労使で話し合いを実施 評議会で協定締結の提案
- 3月中旬まで 採決
- 3月下旬 締結手続き



36協定とは?

正式には「時間外・休日労働に関する協定届」といいます。

労働基準法第36条

会社は法定労働時間(1日8時間、週40時間)を超える時間外労働および休日勤務などを命じる場合、労組などと書面による協定を結び、労働基準監督署に届け出ることが義務となっています。

労働基準法第36条だから36(サブロク)協定と呼ばれるのですね。



4

36協定は誰に適用する?



36協定は従業員代表でトヨタ労組が会社と結んでいるものであり、組合員・非組合員問わず時間管理対象者はすべて適用となります。

ここもポイント

36協定違反は労働基準法違反となるため、TMC内の時間管理関連のワークルールは36協定の法令要件よりも厳しいルールで設定されています。

組合は年間残業絶対限度の引き下げへのこだわりから、年間残業時間を540時間を超える際には強いこだわりをもって事前協議を実施しています。



協定届は毎年の義務なの?

毎年、労使間で「時間外労働・休日労働に関する協定書」を締結して「36協定届」を労働基準監督署に届け出ることになっています。

36協定を締結しないと、会社は時間外労働や休日労働を従業員に命じることができないのね。



36(サブロク)協定の基礎知識

わたしらしさが、勇気になる。 資生堂 ライフクオリティー メイクアップ

生まれつきのあざ、やけど、傷跡、病気や治療などによる外見の変化など、肌や見た目に深い悩みをお持ちの方を化粧のちからでサポートしています。

青み・赤み・茶色み・白斑・
やけど・傷跡・顔面神経麻痺・
口唇口蓋裂・がん治療の副作用による
外見の変化などに対応



踏み出した勇気が毎日を変える

「視線が気になる」「人と会うのが怖い」見た目に深い悩みを抱えている方にとって、カウンセリングに踏み出すのも勇気がいることです。お一人おひとりの気持ちに寄り添い、お悩みに合わせたメイク方法をご提案。訪れたお客さまに化粧を楽しんでいただけるよう、丁寧にご案内しています。



誰もが自分らしく、いきいきと

男女問わず、その方に合わせたシンプルで使いやすい方法をご案内し、少しの手間でご自身がメイクできる方法をお伝えしています。誰ひとり取り残さず、自分らしく生きられる社会へ。私たちの技術と経験で貢献していきたいと思ひます。



深い肌の悩みは相談できることを、多くの方に知ってほしい

資生堂 ライフクオリティー メイクアップ

<https://corp.shiseido.com/slqm/jp/>

「資生堂 ライフクオリティー ビューティーセンター」や全国カウンセリング店舗、WEBなどで、お気軽にご相談いただけます。



LAVENDER RING

「MAKEUP & PHOTOS WITH SMILES」

<https://lavender-ring.com/>

がんサバイバーの方をその人らしくメイクし、いきいきとした表情を撮影、1枚のポスターに仕上げて発信する活動です。がんサバイバーへの間違った認識や偏見を変え、がんになった人はもちろん、なっていない人も共に笑顔で過ごすことのできる未来へ。



こちらもぜひご覧ください



「化粧のちから」で、誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指します。



(左) 資生堂ジャパン株式会社 美容戦略部 横山 加津子さん
(中央) 株式会社資生堂 D&I戦略推進部 森田 京子さん
(右) 資生堂ジャパン株式会社 美容戦略部 青木 和香恵さん

※所属・部署名は2023年11月時のものです

未来へつなぐ SDGsのボタン

さまざまな企業のSDGsの取り組みを
ご紹介していく企画です!

vol.13 株式会社 資生堂

戦禍のやけどや傷跡をカバー

資生堂を代表する社会貢献活動「資生堂 ライフクオリティーメイクアップ」のはじまりは、戦後の1956年にさかのぼります。当時は戦禍によるやけど跡や傷跡で苦しむ方が多く、肌に深い悩みを持つ方の精神的苦痛を和らげるため、日本初の専用化粧品「スポットカバー」を発表。その後もあざや病気、治療の副作用などさまざまな外見変化に対応する美容技術を開発し、現在は4つの国と地域（日本、中国、シンガポール、台湾）で活動しています。

医療現場と患者さんの声から

1992年には昭和大学病院より依頼があり、あざや白斑、やけど跡に悩む方への施術を実施し、医療機関と連携した患者さんへのメイク指導を開始。知見をもとに色の濃いあざや凹凸を隠し、自然に仕上げるファンデーション「パーフェクトカバー」を開発しました。2006年に「資生堂 ライフクオリティー

ビューティーセンター」を開設。プライバシーが保たれた空間で、患者さん自身でできるメイクアップ方法を提案する完全予約制の個別カウンセリングを無料で行っています。

がんとともに生きる時代に

2000年代に入ると、がん治療の進化に伴い、治療しながら就労・就学する方が増えました。がん治療の副作用による肌の色変化や眉・まつ毛の脱毛など、外見ケアへの要望に対し、化粧で対応する方法を紹介した「外見ケアBOOK」を発刊。全国のがん拠点病院のほか、当社HPからも入手できるようにしています。また、2017年からは、がんになっても笑顔で暮らせる社会を目指して、電通社員有志や患者会と協働で「ラベンダーリング」の取り組みを展開しています。今後の課題は患者さんと医療従事者の方々にもっと活動を知ってもらうこと。「自分らしくありたい」という願いを、化粧のちからでサポートし続けます。



Profile

株式会社 資生堂



私たちは1872年日本初の民間洋風調剤薬局として東京・銀座で創業し、現在では約120の国と地域で事業を展開しています。日本発のグローバルビューティーカンパニーを目指し、「BEAUTY INNOVATIONS FOR A BETTER WORLD(美の力でよりよい世界を)」という企業使命のもと、「美」を通じて社会課題を解決し、世界中の人々を幸せにすることを目指しています。

私の活動をご紹介します

地域経済振興のための「企業誘致の推進」

臨海工業用地に企業を誘致することで、税収が増え、雇用が生まれます。

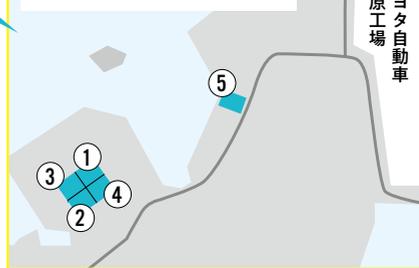
バイオマス発電所の建設工事推進中

5社の立地が決まり、建設を進めています。

バイオマス発電とは

枯渇の恐れがない生物由来のバイオマス燃料(化石燃料を除く)を燃焼し、発電する仕組み。**カーボンニュートラル**にも通じる取り組みです。

バイオマス発電計画箇所



トヨタ自動車
田原工場

保護司活動

犯罪や非行をした人が刑事施設や少年院から社会復帰を果たした時、スムーズに社会生活を営めるよう、釈放後の住居や就業先などの帰住環境の調整や相談を行っています。

民間ボランティアとして
10年活動しています!



地域での活動

棚田まもる会

棚田を地域で守るため稲作を実施。会員30名(30~70歳代)

コミュニティ活動

小学校で所有するお茶畑で子どもと一緒に除草や茶摘みで交流。

茶摘み



海岸清掃

ボランティア活動

渥美半島の太平洋側で海岸清掃。

田原臨海企業懇話会

さまざまな道路問題に取り組み、県や国へ提言活動を行う会。

くらしの相談担当者の検索方法

1 **KABANETでログイン**
[ログイン]ユーザー名・パスワードはP31に記載

2 **くらしの相談 ▶ くらしの相談担当者**

地域や支部を選択してSearchをクリック

<https://www.kabanet.org/members/consultation-counter/living/congressman/>

スマホは
こちらから▼



議員さんへのご要望やご意見は
こちらから!



<https://forms.office.com/r/azsadu6nuv>

出身

愛知県田原市

趣味

素潜り
(漁業組合員)



略歴

- 1980 トヨタ自動車入社
田原工場 第1製造部
組立課 配属
- 2011 田原市議会議員 初当選
- 2015 田原市議会議員 2期目当選
- 2019 田原市議会議員 3期目当選
- 2023 田原市議会議員 4期目当選
現職



議員さんの
リアルな活動紹介

HELLO REPORT
ハロレポ!

田原市議会議員

ひらまつ あきのり
平松 昭徳さん

活動への想い

**組合員や市民の
皆さんからの声を市政に届け、
課題の早期解決を目指します!**

心掛けていること

ものごとを進める時、本当に必要な、
今やるべきかを考えてから、
まずはやってみる!



ある1日の流れ

- 8:00 組合事務所
- 9:00 市役所にて会派会議
- 10:00 市役所で公務
- 12:00 お昼休み
- 13:00 市役所で公務
- 15:00 特別委員会打ち合わせ
- 16:00 くらしの相談案件
当局に説明・報告・対応協議
- 17:00 あいさつ運動
- 18:00 地域コミュニティ協議会会合
- 19:00 帰宅



宇治橋(うじばし)

五十鈴川にかかり、皇大神宮(伊勢神宮 内宮)への入り口となる宇治橋は、日常の世界から神聖な世界を結ぶ架け橋と言われています。内宮へのお参りは、宇治橋の手前で一礼して、橋を渡ることから始まります。

場所 伊勢市宇治館町1



*

宇治橋の大鳥居からの日の出

冬至を中心に前後1ヵ月ほど、宇治橋の大鳥居から昇る美しい日の出を見ることができます。混み合うこともあるので、早めの到着がおすすめです。

時期:11月下旬~1月下旬 時間:7:30頃



神宮神域内の見どころや詳細情報など
事前に確認しておくとう便利!
◀伊勢神宮公式サイト
<https://www.isejingu.or.jp/>



おかげ横丁

宇治橋から五十鈴川沿いに続く石畳の通りが「おはらい町」。その中ほどに「おかげ横丁」があります。お土産やグルメ、体験など魅力あふれるお店がたくさん!

場所 伊勢市宇治中之切町52

時間 【11月~2月】9:30~17:00

※2月の土日祝は17:30まで

【3月~7月・10月】9:30~17:30

※4月~7月の土日祝は18:00まで

【8月・9月】9:30~18:00

※GWやお盆休みなどの連休中は、開店時間を早めたり、閉店時間を遅くする場合あり

※天候などの状況により営業時間が変更になる場合あり

風情ある街並みを歩きながら、
たっぷり楽しもう♪

ともいきの国 伊勢忍者キングダム

アトラクションや温浴施設が楽しめる手形(チケット)で忍者が着物のレンタル衣装が無料に! 本格的アスレチックやリアルRPGなど親子でたっぷり遊べます。江戸庭園や温浴施設でゆったり過ごすこともできるので、楽しみ方いろいろ! グルメも充実しています。

場所 伊勢市二見町三津1201-1



お得な電子チケット・クーポン
施設の詳細などチェック!
◀公式サイト
<https://www.ise-jokamachi.jp/>



忍者になりきって、
思いきり遊べる!

●写真提供: (公社)伊勢市観光協会 <https://ise-kanko.jp/>

伊勢市ってどんなところ?

海の幸や伊勢うどん、
てこね寿司など、
グルメも楽しみ!

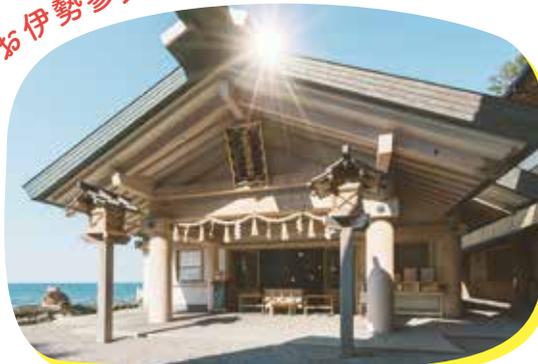


古くから親しみを込めて「お伊勢さん」と呼ばれる伊勢神宮を中心に栄えた伊勢市。歴史や伝統文化が息づく名所や旧跡が多く、「美し国(うましくに)」とも称される山海の恵み豊かで魅力たっぷりの人気エリアです!

おすすめ
スポット

年の始めに心身をリフレッシュ

お伊勢参りはぜひここから



二見興玉神社

(ふたみおきたまじんじや)

御祭神として猿田彦大神(さるたひこおおかみ)が祀られています。古くは伊勢神宮の参拝前に、二見浦の浜辺で汐水を浴びて心身を清める禊(みそぎ)をする慣わしがありました。現代では二見興玉神社に参拝することで禊とされています。

場所 伊勢市二見町江575

時間 【参拝時間】境内は終日
(拝殿・授与所は日の出頃~最長18:00頃)
【御祈禱時間】9:00~16:00
(11月~2月/9:00~15:30頃)

冬は満月、夏至は日の出

日の出・月の出の名所として知られる夫婦岩。初日の出も多くの人で賑わいますが、夫婦岩の間から日の出が拝めるのは夏至の前後3ヵ月(5月~7月頃)。10月~1月の満月の夜は夫婦岩からの月の出の光景が神秘的です。

地域の観光協会おすすめ!

周辺 ヨリドコロ

地域の観光協会に聞いた
おでかけ・立ち寄りスポットを
ピックアップしてご紹介します。
オフもアクティブに楽しもう!

今月のエリア情報

三重県伊勢市

縁結びの象徴として
有名な夫婦岩



天候の良い明け方には
夫婦岩の間に富士山を拝することもあんだね!





私たちのミッション

『組合員と家族の真の幸せ
(ウェルビーイング)』と
『トヨタと産業の持続的成長』を実現する

私たちのビジョン

一人ひとりが“変革の主役”となり、
“共創”しつづける

私たちのバリュウ

ビジョンを達成するために
共通化して実践する行動指針

- 1 心にゆとりを持つ
- 2 助け合う
- 3 互いの個性を尊重する
- 4 垣根を越える
- 5 変化を楽しみ、挑戦する

さあ、実践!

組合 MVV

みんなで
バリュウ
Value!

組織として目指す姿を達成するために、判断・行動の共通基準となるバリュウ。できることから実践へ。皆で一步を踏み出していきましょう!

研修編

バリュウを知る・理解する・考える

組合執行部メンバーが研修を受けました

前向きな目標の
立て方を学ぶ

「こうなりたくない」よりも「こうなりたい」という気持ちを大切に。理想を描き「近づきたい気持ち」で目標を立て、小さな行動を設定し実践することを学びました。



できごとに対する
捉え方を変えるワーク

できごとは変えられないけど、捉え方を変えれば感情は変えられる。「通勤時に事故渋滞。会議に遅れそう」こんな時、あせりやイライラを感じてしまった時、できごとに対する捉え方を変えるとどうなる?



今回のテーマ

心にゆとりを持つ

悩んでいる状態で始めても大丈夫です。自分の人生のために、生活や実務で少しずつでも実践できることを、考えていきましょう。



講師 野々山 崇貴さん

どうしたら、ゆとりを持てるのか?

時間・お金・仕事・人間関係など
考えられる要素はいろいろ。



他者と比較するのではなく、
自分自身を理解すること
=自己認識力が大事。

人生で大切なことはなにか。
自分の優先順位を考えて、
意見をシェアしました。

研修後に
行動して
みたこと

通勤途中に会った方(社内外問わず)に挨拶するようにしてみました。気持ちのいい挨拶を返してくれる人と、そうでない人がいますが、悪いことではないと思うので続けたいです。

実践して
気づいたこと

めがねを毎日拭く(余裕を持つ)を実践。簡単にできそうなこと(めがねを毎日拭く)ながら、やれない日があり、気づかないうちに余裕を失っていることがあると感じました。

感じたこと

人生は選択の連続ですが、その時々
の優先順位をしっかりと認識して、
一番大切なものに時間を使う
ようにしていこうと思いました。

Step3. 歪みを再発させないトレーニング「レッグカール」

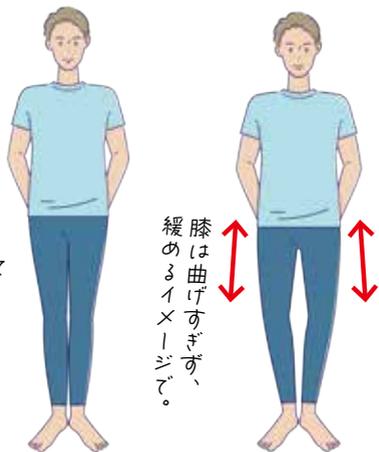
- 1 うつぶせになり、へそのあたりにタオルを入れ、両膝を閉じる。
- 2 かかとがお尻につくように、左右交互に20～30回脚を曲げる。



Point!
大切なのは回数ではなく、もも裏の筋肉を意識しながら動かすこと!

Step4. 歪みを再発させないトレーニング「ヒップスクイーズ」

- 1 まっすぐに立ち、左右のかかとをつけて、つま先は外側に向ける。
- 2 膝の曲げ伸ばしを20～30回行う。



Point!
手はひじを曲げて腰あたりに。

膝はゆるゆる曲げすぎず、イメージで。

Point!
伸ばす際は、内ももとお尻の下の筋肉を意識して、左右の脚の間をギュッと縮めるように。

教えてくれたのは

日本コンディショニング協会 <https://www.e-nca.jp/>

バランスを崩した筋肉の状態を良くし動きを回復させ、体調改善や運動機能向上に導く「コンディショニングメソッド」の普及事業を行っています。コンディショニング指導者の育成のほか、運動指導者、一般愛好家に向けた講座を開講。アスリートのパフォーマンスアップにもつなげています。



次回は、**歩活後編!**
「歩く」を習慣化するコツや、歩くときに筋肉を正しく使えるトレーニングをお届けします。

「歩活」ってなに?

少し遠回りして帰ったり、1 駅手前で電車を降りたり、日常生活に「歩く」をプラスし健康を目指す活動のことです。

歩く前に大切なこと

身体に歪みがある状態だと、持っている筋力の約40%が発揮できず効果が減少。それどころかケガにつながる可能性も!歪みは日常動作のクセで筋肉のバランスが崩れ、骨配列が悪くなることで発生します。まずは**筋肉を整え、歪みを解消してから歩く**ことが大切です!

さっそくAction!

Step1. 身体の歪みを確認

つま先を正面に向け、足を少し開く。その状態で膝を曲げたとき、膝が正面ではなく、内側に入っていたり、外を向いている方は身体に歪みがある証拠です。

Step2. 硬くなった筋肉を、弾力ある状態にリセット「クルクルトントン」

- 1 膝を伸ばして床に座り、伸ばした膝の下に丸めたタオルを入れる。両手で膝の横あたりを持ち、反対の脚は楽な位置で曲げる。
- 2 膝を股関節から引き抜くイメージで、手で脚をクルクル15回ほど回す。
- 3 同様に太ももを持ち、膝裏を上下にトントンとタオルに5回ほど打ちつける。
- 4 2、3を繰り返す。
- 5 座った状態で両脚を揃えて長さを比べ、行った脚が長くなっていたらリセットが上手くいった証拠。反対側も同様に「クルクルトントン」をする。



Point!
脚は脱力した状態でやりましょう!

かかとを支点にクルクルと

未来をかえる New Action

ウェルビーイング向上計画!

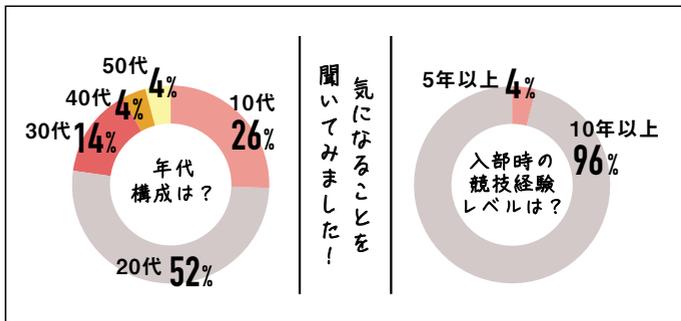
身体と心の健康や将来に役立つ
新習慣・活動をご紹介します!
現在から未来につながる
持続的な幸せの実現(ウェルビーイング)を
向上させるActionにレッツトライ!

今月のAction

歩活(あるかつ)

前編

- 男子主将 高岡・堤品質管理部 海老澤 年幾
- 元町工場 品質管理部 成田 大誠
- 元町工場 総組立部 小坂 優也
- デジタル変革推進室 宮城 恒太郎
- パワートレーン 製造基盤技術部 谷口 諒真
- モノづくりエンジニアリング部 寺井 彪真
- パワートレーン 機能開発部 若林 由亮
- 開発試作部 原井 大虎
- 計測・デジタル基盤改革部 河辺 颯真
- パワートレーン 製造基盤技術部 大羽 航正
- 高岡工場 組立部 近藤 海裕
- 開発試作部 森田 康介
- 女子主将 元町工場 品質管理部 犬飼 萌々香
- 明知工場 鑄造部 渡瀬 千尋
- シャシー 製造部 中島 萌絵
- パワトレ性能開発統括部 北原 千凡
- パワートレーン 製造基盤技術部 高橋 奈々
- 品質保証部 長谷川 歩佳
- 高岡工場 車体部 寺上 優衣
- FC 製造部 桐原 優佳
- 元町工場 品質管理部 田川 沙梨
- 監督・コーチ・スタッフ**
- パワートレーン 統括部 総監督 福田 昭典
- マネージャー&コーチ 元町工場 モビリティツーリング部 和田 瞬
- 下山工場 FC 製造部 コーチ 深尾 淳
- 三好工場 第二機械部 コーチ 児玉 智
- 制御電子システム開発部 コーチ 惣土 梨恵
- パワートレーン 製造基盤技術部 コーチ 谷村 高宏



自慢の名物メンバーです！

こうべ そうま
入部3年目 河辺 颯真さん

自主的に後輩の弱点攻略をサポートしたり、練習後に筋トレに励んだり。一見クールなようで、実は熱い心の持ち主！



バドミントンの良さ・魅力は？

先輩と後輩の壁を感じないチームワークの良さが魅力です。上を目指すからには「やる時はやる！」と意識を高く持って練習に取り組んでいますが、厳しいばかりではなく、楽しむことも大事だと思います！

競技にかける意気込みを聞かせて！

初めてS/JⅢリーグに出場した前は、決勝トーナメントで惜しくも負けてしまいました。必ず這い上がってやるという気持ちで、基礎体力向上から取り組んできたので、2月のS/Jリーグで結果を出したいです！

S/JⅢリーグは
2月10日～13日開催。
応援よろしくお願ひします！

活動場所 トヨタスポーツセンター第2体育館

活動日 火～金・土・日



仕事と競技を両立して頑張る一般部。活動の様子と魅力をご紹介します！

今月のフォーカス

バドミントン部

FOCUS ON!

一般部



チームとしてS/JⅢリーグからの昇格、そして選手一人ひとりが個人戦で全日本総合大会に出場することを目指して、日々の練習に取り組んでいます。

活動風景



チームワークを活かして、S/JⅢリーグ昇格を目指します！

4



水300cc(分量外)とA、ミニトマトを入れ、約5分煮たら牛乳を加えます。

2

小鍋にツナ缶のオイルを入れ、中火に熱します。



POINT!

炒め油もツナのオイルで代用!

5



完成!

④が再沸騰したら溶き卵を入れ、卵が少し白く固まってきたらぐっと大きくかき混ぜて火を止めます。

POINT!

卵液が細く流れるように、菜箸を使って少しずつ入れみて!

3



きのこ類→キャベツ→ミックスビーンズ→ツナの順に炒めます。

POINT!

きのこは「キュキュッ」という音がするくらいしっかり炒めると中から水分が出て、旨みと香りが増します。



調理時間 10分

簡単ステップでできる、栄養バランスも満点のスープ

簡単・時短でオイシイがウレシイ ちゃっと ちゃっと レシピ

できるだけ手間や時間をかけずに美味しい料理ができれば…を叶えるレシピを紹介。ちゃちゃっと料理をした後は、自分時間を楽しんで!

Vol.1 包丁を使わないあったかスープ

【材料】2人分

- ツナオイル缶…1缶(70g)
- キャベツ…1/12個(約80g)
- しめじ…6本
- エリンギ…小1本
- ミニトマト…2個
- ミックスビーンズ…1袋
- 卵…1個
- 牛乳…100cc



A コンソメキューブ…1個、塩・胡椒…適量

ちゃちゃっとポイント

- 包丁を使わない!
- 洗いものが少ない!
- 家によくある食材を使用して買い物不要!

教えてくれたのは

● whole foods studio yuge



フードスタイリストとして活躍するオガワヒロコさんが運営する、料理教室兼ショップ、パーソナルキッチンアドバイザーとして暮らし方や家族構成に合う最善のキッチンツールを提案してくれます。実際に使用感を試しながら選べるのも魅力。教室は月に1回少人数制で開催。愛知県名古屋千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



<https://yuge.sajikagen.com/>

作り方

1

トマト以外の野菜は適当に食べやすいサイズにちぎったり、裂いたりしておきます。



POINT!

キャベツときのこは包丁を使わず、手でちぎってOK!

夜はお家で しっかり保湿ケア!



高濃度の
美容成分を
たっぷり配合



ながらケアできるのが
シートマスクの嬉しいところ!

フェイスマスクで肌のうるおい復活!

●スーパーレチノール100マスク 770円

乾燥によって乱れた肌のキメや小じわなども
ケアしたいなら、レチノールが高濃度配合された
夜用のシートマスクを。外の冷気や中の暖房の
風にさらされて疲れた肌をマスクで労わって。



毎日のバスタイムに
全身の保湿が完了!

バスタイムの締めめに!

●BARTH プレミアム
ボディクリーム 1,980円

お風呂上がり直後の
“保湿のゴールデンタイム”に
着目したボディクリーム。
濡れた肌に使用することで
肌についた水分を抱え込んで
浸透し、うるおい溢れる肌に
導きます。

塗り忘れないよう、
バスルームに置いておいて!



寝る前に塗るだけで、
翌朝にはしっとり
なめらか唇に

寝ている間に唇をケア

●リップスリーピングマスク ベリー
2,365円

寝ている間に乾燥が気になる唇をケアし、
なめらかでツヤのある唇を整えるリップ
スリーピングマスク。リップメイク前に使用
すると、リップの発色や密着力がアップ!



他にグレープ
フルーツ、バニラなど
全5種類の香りが
揃います

●取材協力 栄ロフト
愛知県名古屋市中区栄三丁目4番5号
SAKAE NOVA 3~6F
<https://www.loft.co.jp/>

※商品の値段はすべて
税込み価格となります。

すぐれmono紹介! 便利 アイテム帳

第25回

乾燥からお肌を守る 美容アイテム

ヒノキの香りで男性にもおすすめ!

●マルマルディ ハンドクリーム 990円

森林浴のような癒しを感じられるハンドクリーム。
ヒノキの奥ゆかしい香りに若干のシトラスと
フローラルを加えた爽やかな森の香り。
べたつきにくく、乾燥から手肌を守ります。

職場でも使いやすい、
ナチュラルで優しい香り



パッケージ
デザインも
スタイリッシュ

職場に常備したい ハンドクリーム



潤った手肌なら
紙の資料も
めくりやすい!

リフレッシュできる香りも◎

●クナイプ ハンドクリーム ネロリ 825円

バスソルトで有名な「クナイプ」のハンドクリームは、
晴れやかな気分になれるフレッシュで甘いネロリの香りが特徴。
すばやく浸透してべたつかないので、手作業が多い人におすすめ!



思わず笑顔になる、
『あしたも笑って』のメッセージ付き

日常生活に役立ちつつ、ほんのり癒しや楽しみももたらしてくれる、ちょっとユニークで使えるアイテムをご紹介!



Thank you
**お便り
 ありがとう!**

「はあい」へのご意見・ご感想やヨムヨムへのお便りを紹介します!

Reader's Room

組合員のみなさんから
 お寄せいただいた
 お便りで作るコーナーです!



僕が投稿やお便りを紹介するよ!

Reader's Room編集員
 ヨムヨム

今月のテーマ

睡眠時間と寝る時・起きる時の工夫を教えてください!

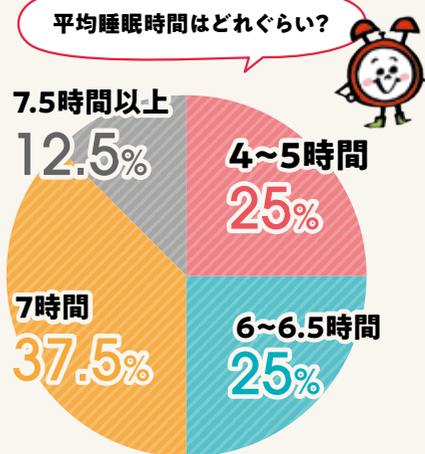
●10月号のすぐれmono 紹介(こだわり調味料)は、最近調味料にはまっているので、面白かったです。いろいろなどころに旅をしては、ご当地の調味料を買ってきて、たこ焼きパーティーや水餃子パーティーなど、単一料理に対して調味料を変えて楽し

●クイズはいつも楽しみです。毎回違って、いつも使っていない脳を使っている感じがします。さんちゃんさん (生産・TPS・病院支部)

●種類の違うクイズを楽しんでいただけで、ヨムヨムもうれしいです! 今回の数独もぜひチャレンジしてくださいね。今後、も皆さんからのご意見、ご要望、ご感想などをお待ちしております~!

寝る時

- 寝る前に白湯を飲む。
- あかつきさん(田原支部)
- 寝る30分前に携帯を見ないようにする。
- D.Tさん(堤支部)
- 部屋にフレグランスを置き、リラクセスできるようにし寝つきをよくする。
- おひげさん(パワートレーン支部)
- 寝る2時間前にはご飯



※はあい10月号アンケート回答より

と風呂をすませる。バンビーナさん(下山支部)

●充電式のホットアイマスクを使用しています。目の疲れも取れ、寝つきも良くなります。

リロリロさん(元町支部)



起る時

- 二度寝防止に部屋の蛍光灯を点けます。
- ばたやんさん(堤支部)
- アラームを複数回セットしている。
- コウジさん(田原支部)
- 私のアラームで家族を起さないようにするために、スマホのアラームをやめてスマートバンドのバイブ機能に変更しました。
- 今まで食べたパンの枚数をおぼえているさん(生産



●寝る前にスマホを見ないようにする方が多数でした! 食後の軽い運動やストレッチも良さそうですね。

TPS・病院支部)

- 目覚まし時計を起きないと止められないような場所に置く。
- ママ子さん(田原支部)
- あえて目覚ましの設定を1個だけ、スヌーズもなしにしています。二度寝してしまった時用に、いつも家を出る時間にも設定していますが...
- モーハーさん(モノづくり開発支部)
- モーハーさんの...の後が気になります(汗)。スッキリした目覚めのためにも、健康のためにも、十分な睡眠を取るよう心掛けましょうね!



KABANETから投稿

- トップページ
- 各種アンケート
- 実施中のアンケート
- アンケート一覧

<https://www.kabanet.org/>

ユーザー名 KABA
 パスワード 2019



カバコネからの投稿

組合アプリ「カバコネ」をダウンロードしてね!



iOS、Android 共通

QRを読み取るか、URLへアクセス
https://yappli.plus/kabacone_flyer

ログインID 従業員番号(7桁) 初期パスワードは「生年月日」
 パスワード 生年月日(8桁) 例)1991年1月1日生まれの場合
 19910101

*ご家族の方は【ご家族の方はこちら】をクリック。ID・パスワード設定画面に入るには組合員ご本人の従業員番号が必要です。

クイズ

家族や職場の仲間とレツツトライ!

王国

クイズ王国
プリンス

12月号の答え

カ	キ	ノ	タ	ネ
タ	キ	ツ	ズ	
グ	ミ	ク	ミ	
ル	バ	ザ		
マ	チ	ジ	カン	

ネ A N B マ C ツ D

答えはネンマツでした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは数独

パズル制作 / ニコロ

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

ルール

- まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

二重枠に入った数字の合計はいくつでしょう?



柴ロフト
セレクト!



今月のプレゼント

ガールズ 腹筋ローラー

お腹のお肉が気になる、忙しくて時間がない、手軽に運動したい方におすすめ!
※写真は使用イメージ

応募はKABANETから

WEB <https://www.kabanet.org>
ユーザー名:KABA パスワード:2019
ログインしてアンケートから
クイズ王国を選択して解答してね!

応募締切 2024年1月25日(木)

編集後記

2024年1月号から「はあい」がリニューアルしました!
組合MVV(ミッション・ビジョン・バリュー)の5つのバリュー(行動指針)の実践や行動のヒントになる記事を毎月掲載しますので、ぜひ皆さんの生活に取り入れてみてください。1月号は「心にゆとりを持つ」です。いつもよりゆっくり話したり、歩くスピードを少し遅くするだけで、心に余裕が生まれます。ゆったりした気持ちで、素敵な一年を過ごせると良いですね。

はあい Vol.37 No.424 2023年12月27日発行

発行/トヨタ自動車労働組合
企画総務局
愛知県豊田市丸山町10-5-1
TEL.0565-24-1101
FAX.0565-24-1177

発行人/鬼頭圭介
編集人/鬼塚裕之
編集員/三村早保
編集/glassy株式会社
印刷/長苗印刷株式会社

読んだ、見た、心が動いた

私の気持ちに
GOOD
SPICE!

本や映画、音楽に感動したり、刺激を受けたり、元気をもらったりすることって、ありますよね。
この企画では、皆さんにおすすめしたい作品をご紹介します!

おすすめする人



組合執行部 企画総務局 幡野 文哉さん

小さい頃からサッカー部でサッカーをしていて、体を動かすことが大好き。好奇心旺盛で少年の心を忘れない自分は、サーフィンや釣り、ロードバイクやトライアスロンを始めてみるなど、いろいろなことに挑戦しています。

この映画に出会ったのはいつ頃?

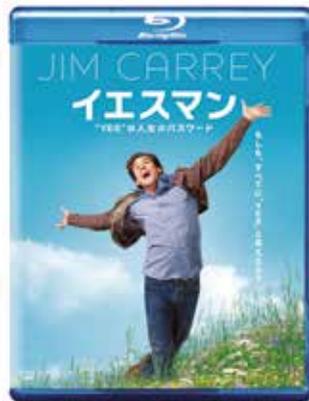
大学に入学したての頃です。当時は人見知り気味で、あまり社交的ではなく、土日でもダラダラと部屋で過ごすことが多かった気がします。

きっかけは?

ある日、何気なくDVDレンタル屋さんに立ち寄った際、「イエスマン」というタイトルが妙に気になり、半信半疑で借りてみました。

感想・印象に残っているシーンなど

主人公が嫌いなことも、やりたかったことに対してでも全て「YES」と答えるルールで過ごす、人生が変わっていくという話です。自分自身も飲み会や遊びの誘い、友人の引越しの手伝いなど、できる限り「YES」と答えた結果、自然と友達が増え、バイト先でも頼られるようになり、フットワーク軽くなるようになりました。失敗を恐れるのではなく、まず実践ですね。今でも「やらない後悔よりやった後悔」を自分のモットーにしています。



イエスマン

“YES”は人生のパスワード

「イエスマン “YES”は人生のパスワード」
ブルーレイ 2,619円(税込)/DVD 1,572円(税込)
発売元:ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント
販売元:NBC ユニバーサル・エンターテイメント
© 2009 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

どんな人に
おすすめしたい?

顔芸で笑いたいときはもちろん、ふだんの生活に変化が欲しい、閉塞感を感じている方は年齢関係なくおすすめします。

運動部
応援
NEWS



第68回 全日本実業団対抗駅伝競走大会 ニューイヤー駅伝 in ぐんま



オーダー発表

12月30日(土)
14:00以降

各種公式SNS
にアップ

∥ TBS系列朝8:30より生中継! ∥

2024.1.1 9:15 群馬県庁スタート

現地・テレビの前から熱い応援をお願いします!

+ PRESENT +

4号連続クイズ 全問正解者の中から抽選で

✦ 20名様にプレゼント!! ✦

TOYOTA UPCYCLE
ペンケース

LEXUSに使う最高級シートレザーの端材を
アップサイクルして生まれたペンケースです!



※いづれかひとつ
※色は選べません

4号連続クイズ
カバ美を
探せ!



毎号誌面のどこかに隠れているカバ美を見つけて
4号分のページ番号を合計してくださいね!

1月号
の
ページ

+

2月号
の
ページ

+

3月号
の
ページ

+

4月号
の
ページ

=

?

※4号連続クイズのご応募は4月号でご案内します