

トヨタ自動車労働組合

はあい

2024
November

11

Vol.37 / No.434

our value 05

変化を楽しみ、
挑戦する



特集

キャリア形成を
楽しむ第一歩

—D-ROOMを活用してみよう—

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(9~12月号)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12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11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
November
Vol.37 / No.434

11

Contents

- 4 特集
キャリア形成を楽しむ第一歩
— D-ROOMを活用してみよう —
- 10 会社制度・取り組み
あれこれ探求学
- 12 議員さんのリアルな活動紹介
ハロレポ!
- 14 地域の観光協会おすすめ!
周辺ヨリドコロ
- 16 未来を変えるNew Action
ウェルビーイング向上計画!
- 18 FOCUS ON! 一般部
- 20 簡単・時短でオイシイがウレシイ!
ちゃちゃっとレシピ
- 22 すぐれmono紹介!
便利アイテム帳
- 24 Reader's Room
- 26 私の気持ちにGood Spice!
- 27 クイズ王国



水素・CN・パワートレーン支部
たろちゃんさん



5年ぶりの開催になった地元の春まつりがあり、
久しぶりに地元の仲間と楽しく御神輿を担い
できました!



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!



生産・TPS支部 / はっちさん



久しぶりのおばあちゃん家で兄妹2人で昆虫
採集!手を繋ぎながらルンルン♪ 見ているだ
けで癒されます♪

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

掲載者には
記念品をプレゼント

育てるスープ

ミニキャロット / 青ネギ /
ホウレン草 / ミノトマト

料理にちよこっと添える、
手軽に育てる野菜です!

※野菜は選べません



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。

実際の声はどうなっている?



「やるべきこと」が多くて、余裕がもてないけど、できること・やりたいことから取り組める方法を考えたい。

自律的なキャリア形成や自己成長のために、リスキングや学びは意識しているけど、何から始めたら良いかわからない。



DXや新しいことに挑戦したいけど…。異動経験がないから、他の部署で通用する知識やスキルがわからない。

余力創出と言っても、育児と仕事の両立で手一杯。皆はどうしているの?



特集

キャリア形成を楽しむ第一歩

D-ROOMを活用してみよう



トヨタ社内には誰もが身近にDXを試せる場としてD-ROOMという取り組みがあります。自身のキャリア形成に向けて新しいスキルや学びに挑戦し、楽しく自己成長につなげるために、ぜひ活用してください。



D-ROOMを知っていますか?

やりたいこと・できることを見出して自分らしいキャリアにつなげよう。

D-ROOM(デジタルサイエンスルーム)とは

デジタル化やデータサイエンスの活用を支援する活動。2021年デジタル変革推進室が中心となって三好工場ですtartした。職種や職位など関係なく、誰もがAIやデータ解析などを学び、初心者でもアドバイスやサポートを受けながらIoTの仕組みづくりを試せる。気軽に参加できる事例発表の場である「DX交流会」を定期的に開催。また、Teams上でも情報共有や交流の場がある。



D-ROOM: 全社41カ所で運営・参加人数は約5,500人

※拠点数・参加人数は2024年9月時点

次のページ…実際にD-ROOMを活用している方の声をご紹介します。

自律的キャリアについて

\\ 目指す姿 /

自分が大切にしたい価値観に基づいて目標を明確にし、長期的なビジョンを描くことができる。



めまぐるしく変化する環境の中でも、チャレンジする意欲を持って学び、仕事の充実感を高く保つことで人生満足度を上げていける。



\\ 求められる背景 /

自動車業界のみならず、社会をとりまく環境や価値観が変化してきています。変化に対応するために、柔軟にスキルや知識をアップデートして、長期的なキャリアを自ら切り拓くことが大事です。

就労年数の長期化
(定年後の再雇用など)

労働人口の減少と自動化

価値観や働き方の多様化
(在宅勤務・時短など)

テクノロジーの進化やビジネスモデルの変革による業務内容の変化

など

チームキュアに相談して
改善が実現したら
アニメ風に
キャラクター化
してもらえ!

改善は楽しく、簡単に、
品質よく、可憐に♪



鈴木 貴子さん
先進スペースモビリティ開発部

在宅勤務時にも社内便が届いたことを接触スイッチが感知して、通知する仕組みを構築。

キュア角度



稲垣 舞子さん
デジタル変革推進室

育休明けにゼロからはじめてPower BI、JS、HTMLなどを習得。デジタル人材としても活躍。



キュア精度



藤田 真理子さん
開発試作部

AIの基礎講座やPython講座など社内の教育講座で講師を担当。AIの実装業務にも携わる。

キュア尺度



濱村 由佳さん
お客様関連部

社内便IoTを応用して、高セキュリティエリアに入れない時のお助け呼び出しボタンを実装。



キュア高度



Cross talk D-ROOM チームキュア 座談会

D-ROOMを活用して新しいことに挑戦し、キャリアの選択肢を広げている皆さんにお話を聞きました!

チームキュア

D-ROOMを通してIoTやAIに初めてチャレンジした業務職を中心とした女性陣が「今度は私たちが多くの人を助けたい」と立ち上げたサポートチーム。困りごとを解決するためにヒアリングを実施し、改善までをサポートする。

職種や職位の垣根を越えて、 広く仲間が助け合うから挑戦 することができる。

DI-ROOM参加の きっかけは?

鈴木 当時、低学年の子どもが2人で時短勤務。毎日時間との戦いで必死でしたが、このままでもいいのかという危機感がありました。ちょうどコロナ禍でTeamsが導入された頃です。業務範囲外の情報にも触れるようになって、画像認識AIをつくる講座があることを知りました。「初心者でも、業務職でも、誰でもいいよ」というので参加したのがきっかけでした。

稲垣 私はコロナ禍の約3年間が産休・育休中でした。復帰した時には在宅勤務やTeamsが導入されていて、以前の業務感覚では通用しないと焦りました。Power BIなどにトライしながら業務改善を進めていくと、わからないことがでてくる。Teamsのオープンチャットで質問をすると、多くの方がアドバイスをくれるので、質問のやりとりから少しずつ入っていました。

藤田 私の場合は仕事自体がデジタル領域。その中でも自分の強みって何だろうと模索する中で出会ったのがDI-ROOMです。今はAI基礎講座などの講師を務めたりしています。

濱村 デジタル化と言われても、難しく、うだなと思いつつ、わかりやすいことがあればというフワとした気持ちで情報をとりにいったのが、DX交流会。ちょうど鈴木さんが社内の事例を紹介してくれた時です。

鈴木 社内便が受け取りボックスに到着したら、接触ボタンでセンサーが作動してTeamsに通知がくるIoTをつくった時の事例ですね。在宅勤務時も急ぎの社内便を見落とさなくなりました。

**DI-ROOMの魅力と
チームキュアとは?**
鈴木 職位も職種も関係なく、何がしたいかコミュニケーションで発信すると、人の知見が集まってスピーディーに試せる環境があることです。

稲垣 試しているうちに方向転換しても誰も責めない。育児との両立で大変だけど「やってみよう精神」が続くのは、失敗してもリトライできる環境と仲間のつながりやサポートのおかげです。

藤田 つながりの輪が広がるのも、魅力です。分野ごとに詳しい人がいるので、いろいろな情報や解決策への近道がキャッチできる。聞きたい時だけ活用するなど、上手く使っている方も多いですね。チームキュアは他の人も業務改善やデジタル化を楽しんできたらいよいよねという想いで集まって、自然にできたサポートチームです。

鈴木 「より楽しく、より簡単に、より品質よく、より可憐に」がモットー。チームキュアに相談して、改善が実現したらアニメ風にキャラクター化してもらええる素敵なお礼付きです(笑)。

皆さんへのメッセージ

鈴木 はじめは同じ職種・立場の人の事例を見たり、気軽に「いいね」するだけでも十分です。その中から自分にフィットすることが見つければ、ご自身のスキルアップや新しいキャリアへの第一歩になると思います。ぜひDI-ROOMとチームキュアを活用して、あなたの可能性を広げてください!

立場に関係なく
学ぶこと
ができる



試すこと
ができる



ありがとうと
評価(共感)
してもらえる



D-ROOMは
「やってみたい」に
火を灯す場所

D-ROOMでは現場課題を解決するために

「必要なものを、必要な時に、必要な量だけ」提供しています。

ヒト

- 集まれる場所 (D-ROOM拠点)
- バーチャルオフィス (各地の拠点をつなぐ)

モノ

- トライに必要な機器の購入・貸出し
- 開発環境の提供 (場所、wi-fiなど)
- データ収集キット

情報

- Teamsで情報発信、コミュニティ
 - 教育や講座の提供
- ※ネットワーク科学による情報の伝わりやすさを支援

D-ROOMに参加するには

社内に41拠点(2024年9月末時点)あります。
近くのD-ROOMにぜひ行ってみましょう!

拠点のD-ROOMへ行こう!



開発試作部



田原



元町



高岡



CN

他にも三好、貞宝、
明知、上郷、下山など
にもあります。



東富士



事務3



材技



堤



オンラインで仲間とつながろう!

お近くのD-ROOMの拠点は
こちらから検索できます!



「おいでよD-ROOMプラネッツ」Teams

Teamsでコミュニティの約5,500人(2024年9月末時点)

の仲間とつながることができます。

まずは情報を見る、探すだけでもOK!

Interview

東富士研究所
パワートレーン先行制御開発部
第2試験課
森直之さん



東富士研究所で技能系として燃費系のセンサー開発、エンジン制御開発などに携わる。現在はデジタル変革推進室を兼務して、D-ROOMを通じたデジタル改善の支援も行っている。

ゆるくつながって、
楽しくデジタル改善

D-ROOMの母体はTeamsで全社の人とゆるくつながるコミュニティ。困りごとの相談をすれば、誰かが反応してくれます。7万人もいる会社ですから、皆の知識で助け合うスケールメリットは大きいです。また、参加拠点は40カ所以上なのでリアルな交流でつながりを持つこともできます。「IoTもAIも業務改善も、皆でやればきつとできる!」と、一緒に悩んだり考えたりして改善試作を楽しめるようにサポートしていくのが、チームキアですね。私はジャムおじさんのなボジションで見守っています(笑)。

失敗も経験だから
試すことに価値がある

D-ROOMの特徴のひとつが、自動化やIoTの試作に必要なデバイスや機器などをすぐに

借りて使える体制が整っていることです。費用対効果をクリアにしてから起案書を立てて承認してもらおうというフローが省けるので、スピーディー。また、D-ROOMでは試した過程や経験に価値を置いていきます。たとえ失敗しても、知見として次に活かしていければいい。チャレンジを重ねた先に、会社の利益や社会に貢献できる結果がついてきたらベストですね。すぐに試せて、失敗も糧として経験できるような場づくりが、先行開発の拠点である東富士にこそ必要だと思えました。トヨタではクルマやモビリティだけでなく、多くの事業が進んでいます。東富士研究所として最先端にこだわり、よりいいものをより早く具現化していきたい。そのために誰もが試せる、協力しあえる場として東富士研究所のD-ROOMを創設しました。小さな会議室からはじまった場所も、上司との交渉を重ねて何でも試せるシヨールームへと進化しています。

目指すのは
皆のウェルビーイング

私自身はD-ROOMがきっかけで、今年から技能員とデジタル変革推進室の兼務で働いています。異動や他社への出向などの経験は、新たなチャレンジへのきっかけになることが多いですね。しかし、今は働き方も多様な時代。お子さんやご家族のために異動をしない環境を選ぶ方もいるでしょう。置かれた環境に関係なく、誰もができることやキャリアの選択肢を増やせる場所として東富士のD-ROOMを進化させていきたいと考えています。できることが増えれば、会社や社会に貢献できることも広がっていく。試せる場としてのD-ROOMを通して、幸せな気持ちで働く人が増えていくのが目指すところ。最終的にトヨタで働く皆さんのキャリア形成もライフも充実した人生、ウェルビーイングの向上につながっていかうれしいです。

資格・判断基準

① 資格要件を満たしている

指導職相当、
担当事技職相当の
②能力発揮が
できている

**職種変更
対象者**

事技職としての
③キャリア観
を持っている



どんな人が職種変更
対象者なの？

- ① 資格要件
 - ② 能力発揮
 - ③ キャリア観
- を有している方
になります。



制度を利用するには

職種変更前	職種変更後	①有資格要件	②③仕事・能力・キャリア
業S級	指導職	職能考課点、英検の 要件があります。 詳細はT-Waveで ご確認ください。	指導職 / 担当事技職相当の能力を發揮 幅広い業務領域で高度な専門知識を活かし、 自ら企画・開発業務を遂行する
業1級	指導職		【求められている要素(一部)】 ● 自らの業務領域にとらわれない巻き込み力 ● 未知の領域に対して自ら課題創造し、 周囲を巻き込みながら業務遂行する力
業2級	担当事技職 (担事1等級)		事技職としてキャリアが明確 職種変更後に目指したい姿とそれに向けたア クションプランが具体的にイメージできている
業3級	担当事技職 (担事2等級)		

職種変更申請の流れ

スケジュール参考イメージ

～12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
上司と相談(2WAY等)		職種変更申請							審査(書類・面接等)		人事発令
									内示		

※職種変更後に学びの場として販売店・工場実習(任意)を実施予定

申請期間など詳細はT-Waveでご確認ください。



執行部
からの
メッセージ

今後のキャリアプランについて考えてみましょう!

職安制度利用の有無に関わらず、今後のキャリアプランについて考え、
上司と話し合いの機会を設けましょう。どう考えればいいのか悩んでいる・どのよう
な選択肢があるか分からないという方も、上司や職場役員・執行部に相談してください。

今月のテーマ

【業務職】 職種変更制度について

業務職を対象とした「職種変更制度」が設けられたのをご存じでしょうか？業務職の自律的なキャリア形成に向けた、大切な選択肢の一つとなります。今回はその背景や制度の内容についてお伝えしていきますので、詳しく学んでいきましょう。ぜひ、これからのキャリアを考える上での参考にしてください！

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！

業務職を取り巻く環境変化

勤務の多様化

働き方の選択肢拡大 (FTL・両立など)

時短勤務適用者(業務職)推移
2009年 約320人 ▶ 2023年 約860人

勤続年数の長期化

年数は2倍以上に上昇

勤続年数の(業務職)推移
2009年 11.2年 ▶ 2023年 20.4年

業務の変化

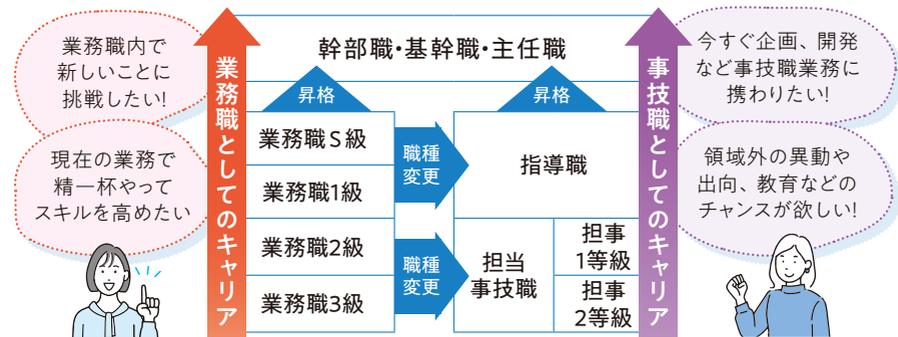
定型業務の減少 と業務の高度化

デジタル活用、複雑な業務プロセス改善、事技職が担っていた企画・開発などの機会が増加している。

従来より一層「長期的」かつ「多様な」キャリア形成が必要な状況です。

職種変更制度について

長期的なキャリアを支援する制度として、**全ての業務職がいつでも多様なキャリア(事技職含む)を歩める**環境を整えました。



職種変更制度はキャリア形成に向けた取り組みの一つ。他にも業務付与・評価サイクルや上司とのコミュニケーション強化など、自律的なキャリア形成をサポートする取り組みを進めています。

制度の背景と概要について

私の活動をご紹介します

仲間と連携して各種活動に参加

伊賀八幡宮



地元の家康行列に参加♪

元町工場夏祭り



議員仲間と一緒に賑わいを楽しみました!

ユタカクラブ議員協議会総会



いそぎ参議院議員とトヨタ系議員の皆さんと次世代の自動車産業を考える!

浜口参議院議員や多くの仲間と「頑張ろう能登半島!」募金活動



金山駅で募金活動

地域の経済発展・活性化に向けて

経済労働委員会



愛知県の産業発展にもめて林委員長と熱く議論!

北斗台の皆さんと意見交換



メグリア北斗台店の活性化! 地元の皆さまと団結!!

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▼



Facebookも見えてね!



出身

京都市生まれ

癒しの時間

ラーメン屋巡り
ゴルフ、長男と家事

略歴

- 1992 トヨタ自動車入社
生産管理部配属
- 2002 トヨタ自動車労働組合 執行委員
- 2010 トヨタ自動車労働組合 副委員長
- 2017 全トヨタ労働組合連合会 事務局長
- 2023 愛知県議会議員 初当選
あいち民主 副政策調査会長
- 2024 愛知県議会 経済労働委員会
副委員長



民族衣装で挨拶
岡崎ワールドフェスタ2024閉会式

議員さんのリアルな活動紹介

HELLO REPORT ハロレポ!

やまぐち 愛知県議会議員 山口 たけしさん

活動への想い

30年間、トヨタとトヨタ労組で働き、**日本企業の強みは『チームワーク』**に他ならないと感じました。この想いを議員の立場でも大切にしていきます!

私の心がけ

仲間の議員との連携プレーで、職場やご家族の皆さんの課題を解決します!

不安や困りごとは遠慮せずに“山口たけし”までご連絡を♪



ある1日の流れ

- 7:30 アイシン岡崎工場 あいさつ運動
- 8:30 移動(金山へ)
- 10:00 打ち合わせ
- 12:00 移動(県庁へ) & 昼食
- 13:00 県庁職員ヒアリング
- 14:00 あいち民主 1期生研究会
- 16:00 子ども・若者議連勉強会
- 18:00 トヨタ労組評議会報告(web)
- 19:00 移動(県庁→岡崎)
- 20:00 夕食

年間走行距離 3万km以上
現地現物&対面での活動を大事にしています!

長男(16歳)の手料理で夕食 豚の生姜焼き 最高!!





紅葉と雲海の絶景ポイント

おにゅう峠

滋賀県と福井県の県境に位置する標高820mのおにゅう峠。例年10月下旬頃から紅葉の見ごろを迎えます。また10月から初冬にかけては早朝に雲海が出現する日も多くなり、気象条件が揃えば紅葉と雲海の見事なコラボが楽しめます！

場所 高島市朽木小入谷



雲海が発生しやすい条件

早朝
(日の出前後)

晴れた日

前日からの
気温差が
大きい
など

気象条件が揃って発生する
自然現象なので、時の運も大事！

林道の通行には十分お気をつけください。
また、道路状況は予めご確認ください。

【通行状況問い合わせ先】

- 高島市内主要林道・高島市森林水産課(0740-25-8512)
- 福井県側ルート・小浜市役所(代表:0770-53-1111)

高島市ってどんなところ？

キャンプなど
アウトドアも盛んです。
夏は湖水浴、
冬はスキー&スノボも！



琵琶湖の北西部に位置する高島市。森林と湖が広がり、豊かな自然と里山の原風景に恵まれた地域です。琵琶湖に注ぐ水の約3分の1は高島市から流れる川から生み出されており、3箇所の水辺景観が日本遺産にも登録されています。

おすすめ
スポット

美しい景観と歴史に出会う

季節ごとの絶景を味わおう！



四季を通じて移り変わる景色も美しいので、ぜひ、違う季節にも訪れてみたい。

場所 高島市マキノ町蛭口〜牧野

※カーナビを使用する際は目的地を「マキノビックランド」に設定すると便利です。
【マキノビックランド】高島市マキノ町寺久保835-1
TEL:0740-27-1811

駐車場は「マキノビックランド」の無料駐車場をご利用ください。

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

滋賀県高島市

ゆったり湖上を楽しむ！



今津港(竹生島クルーズ乗り場)

琵琶湖には4つの島があります。そのうちのひとつが竹生島(ちくぶしま)。日本三弁才天の一つである大弁才天を祀る宝厳寺(ほうごんじ)などパワースポットとしても人気です。今津港から竹生島までは約30分。今津港発着コースのほか、対岸の長浜港までの横断コースもあります！

場所 高島市今津町今津30



詳細・ご予約など

琵琶湖汽船株式会社
公式サイトで確認ください。

<https://www.biwakokisen.co.jp/cruise/chikubu/>

白鬚神社(しらひげじんじゃ)

湖中に朱塗りの大鳥居がある景観は美しく、近江の叡島と称されるほど。2000余年の歴史を誇る近江最古の大社で、その名のおとりに延命長寿の神として知られています。また、縁結び・開運招福・商売繁盛・交通安全など人の世の総ての導き・道開きの神としても信仰されてきました。

場所 高島市鵜川215



湖中の鳥居を見物・撮影の際は道路を横断せずに
社務所前の展望台をご利用ください。

●写真提供・掲載協力:公益社団法人 びわ湖高島観光協会 <https://takashima-kanko.jp/>

メタセコイア並木

農業公園マキノビックランドからマキノ高原を結ぶ道には、全長約2.4kmに渡りメタセコイアが約500本植えられ、まっすぐ美しい並木道が続きます。山々と調和した美しい景観は初夏の新緑、夏の深緑、秋の紅葉、冬の雪化粧と趣きが変わるため、季節ごとに訪れてみたい！

紅葉シーズンは

周辺臨時駐車場(無料)もご利用ください。

例年11月中旬から12月中旬頃にかけての紅葉シーズンになると、メタセコイア並木道や周辺道路で渋滞が発生します。周辺の臨時駐車場をご利用いただき、渋滞緩和にご協力をお願いいたします。



詳細はびわ湖高島観光ガイド
サイトをご確認ください。

<https://takashima-kanko.jp/>

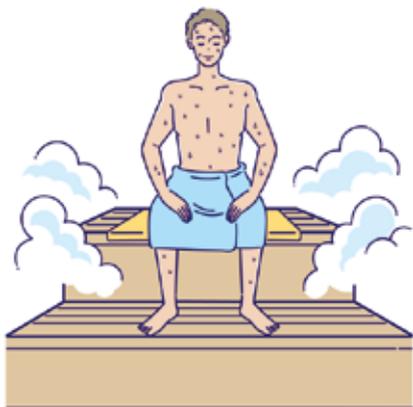
並木や周辺道路への路上駐車、スピードの出し過ぎ、撮影による通行の妨げなどは迷惑かつ危険なので、お止めください。

Step3. 心と身体をリラックス!

サウナ室に入る時間の目安は8~12分。初心者や健康に自信がない人は少し短くして、自分に合った時間を見つけてください。

Point!

下段のベンチに長時間いるよりも、上段の温度が高い場所で短時間で汗を出したほうが、心臓などへの負担が少ないといわれています。



Step4. 水風呂で交代浴

心臓に遠い手や足の先から徐々に水をかけ、最後に顔や頭に水をかぶって汗を洗い流し、静かに水風呂へ入ります。身体が冷えたらしばらく休憩をとり、またサウナへ。この往復を2~3回繰り返します。

Step5. 身体の熱をとり水分補給

交代浴が終わったら、シャワーか水風呂で身体の熱をとり、全身を良く拭きます。水分補給をし、湯冷めしないよう30分程度、安静に休憩をとりましょう。

Point!

サウナ後の入浴は心臓に負担がかかるため避けてください。

ジュースなどで汗で流れ出したビタミンなども補給できると good!



教えてくれたのは

公益社団法人 日本サウナ・スパ協会

サウナ事業者の資質向上を目的とした講習会の開催や、サウナに関する正しい知識の普及を図る認定資格の設立、その他環境衛生の向上への取り組みなど、サウナおよびスパの健全な発展につながる事業を展開。全国にも協会加盟店が点在している。 <https://www.sauna.or.jp/>



今回は、**サウナ活動後編!**

「各地のオススメサウナ」をご紹介します。

サウナで心と身体を整えよう!

サウナは体調維持に効果的な入浴習慣の一つです。入り方によって得られる効果もさまざまあり、自分に合った入浴法を見つけることが大切!今回は、基本的なサウナの入り方をご紹介します。

サウナの健康効果

熱いサウナと水風呂に交互に入ることを「温冷交代浴」といいます。サウナと水風呂による急激な温度変化は交感神経を活性化し血管を収縮。休憩をはさむことで今度は副交感神経が活性化し、血管が拡張。自律神経が整うだけでなく、血行促進により肉体の疲労回復や、冷え性の改善、美肌効果にも期待できます。

※急激な温度変化で交感神経を強く刺激すると血圧が急上昇したり、冷水浴により不整脈を引き起こすことがあります。高血圧や生活習慣病がある方の温冷交代浴は注意が必要です。

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

サウナ活動

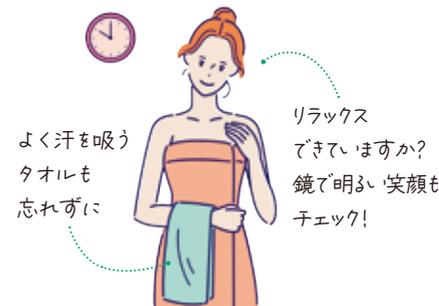
前編

さっそく Action!

基本的なサウナの入り方

Step1. サウナに入る準備

サウナの入浴効果を上げるには、リラックスした状態で楽しい気持ちで入ることが大切です!ひどい疲労感がある、イライラ興奮している場合は、15~30分程度休憩してリラックス。時間にも余裕をもって、焦らずゆっくり入るようにしましょう。



よく汗を吸う
タオルも
忘れずに

リラックス
できていますか?
鏡で明るい笑顔も
チェック!

Step2. シャワー&ふき取り

シャワーを頭から浴び、全身を洗った
らよく拭いてからサウナ室へ。

Point!

身体がぬれた状態だと
水分の蒸発熱で身体が冷やされ、
汗が出にくくなります!



危険注意 ⚠️

満腹状態でのサウナ

1~2時間食休みを!

飲酒後のサウナ

金属アクセサリーを
つけてのサウナ

火傷の危険があります

Member & Staff



- モノづくりエンジニアリング部
主将 内田 明弥
サービスパーツ物流部
川口 功人
パワートレーン製造基盤技術部
畑 直希
上郷下山工場エンジン製造技術部
山本 駿介
素材技術部
伊藤 実
サービスパーツ物流部
杉浦 大和
品質保証部
山岸 馨

監督・コーチ・スタッフ

- カスタマーファースト統括部
部長 柄久保 保平
安全健康推進部
総監督 大島 剛
素材技術部
監督 山田 義弘
品質保証部
コーチ 櫻田 健
品質保証部
コーチ 北口 大輔

東京2025
デフリンピック大会

デフは英語で「耳が聞こえない」という意味。デフリンピックは4年に1度開催される「ろう者のためのオリンピック」です！

出場&金メダルを
目指す！



入部7年目 川口 功人さん

前回のブラジル大会では団体戦銅メダルを獲得。次の東京大会での代表入りと金メダルを目指しています！

直近の大会予定は？

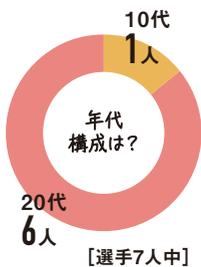
後期 日本卓球リーグ
北海道大会
(北海道:北ガスアリーナ)

11月6日(水)~9日(土)
全試合ライブ配信あり

東海選手権
(三重県:サオリーナ)

11月15日(金)~17日(日)

聞いてみることを
気にすることを
聞いてみました！



自慢の名物メンバーです！

入部1年目 山岸 馨さん

新人ながら個人賞獲得の活躍！



今年5月の日本リーグでは、元オリンピックなど強豪選手に勝つ活躍で、新人ながら個人賞を受賞。卓球雑誌にも注目選手として記事が掲載されました！

卓球部の良さ・魅力は？

先輩の皆さんが真面目で一生涯懸命。さらに優しく温かいので、ふだんから行動を共にしながら、良いコミュニケーションが取れているところが強みです。日本リーグや大会に職場の方々に応援に来ていただけるのも力になっています！

競技にかける意気込みを聞かせて！

個人戦での目標は全日本選手権でベスト8に入ることです。そのためには、どんな相手にも対応できるように台上的細かい技術を磨いていくことが必要。技術はすぐに身につくものではないので、意識して努力を続けていきたいと思っています。

日頃から支えていただき、日本リーグや大会などに
応援に来ていただく職場の皆さまに感謝しています！

活動場所 高岡和風寮体育館

活動日 週6日(月曜以外)

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！

FOCUS ON!
一般部

今月のフォーカス

卓球部



県予選を勝ち抜いた実業団チームが集まり、日本一の実業団チームを決める全日本実業団選手権でのベスト8と団体戦トップリーグとなる日本卓球リーグの2部で3位入賞が目標です。

活動風景 キーワードはチームワークです。団体戦で勝つには卓球が強いだけではダメ。練習は全員で行ってお互いに切磋琢磨しつつ、信頼関係を深めていきます！

全員の力で
さらなる飛躍へ！



チームで全日本実業団ベスト8と2部リーグ3位入賞を目指す！

POINT!

かつお節をチンするだけで、
ダシ粉がつくれる裏技です!

かつお節を耐熱皿にのせ、レンジで
20秒加熱し、熱が取れたら手で
細かくして粉状にします。



水にAを入れて
溶きのばしたら
鍋に入れます。



鍋にごま油を入れて熱したら
2を入れ、軽く焼き目をつけ
たら3を全て入れて油がなじ
むように炒め、4を加えて全
体になじませます。

7

沸騰してきたらゆで卵も入れ、15分程フタをして煮ます。
仕上げに一味唐辛子、ネギの青い部分をのせれば上がり。

完成!



お好みでざく切りにしたキャベツを
つけながら食べるのも美味しい。

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。
愛知県名古屋市中千種区姫池通2-25-2 AS末盛ビル1F



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



調理時間
35分

牛すじを使わずにカンタン
& 本格派のどて煮が完成!

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.11 寒い季節に食べたい、ご飯がすすむ「肉団子のどて煮鍋」

2

作り方



ボウルに合い挽き肉と塩を入れ、粘りが出るまで
混ぜたら1も加えしっかり混ぜ、6等分に丸めます。

1



玉ねぎはみじん切りにし、
片栗粉をまぶします。

3



こんにゃくは短冊切り、大根は薄めのイチョウ切り、
白ネギは斜め薄切り、しょうがは薄切りにします。

ちゃちゃっとポイント

- 牛すじの下処理がいらない!
- 鍋ひとつでOK
- 洗い物が少ない

【材料】2人分



- 合い挽き肉…160g
- 玉ねぎ…1/4個
- 片栗粉…大さじ1
- 塩…少々
- こんにゃく…1/2枚
- (アク抜き済み)
- 大根…6cm分(200g)
- 長ネギ…1本
- しょうが…1かけ
- ゆで卵…2個
- キャベツ…適量
- 水…300cc
- かつお節…5g
- 一味唐辛子…適量

- A 赤味噌…大さじ2
- きび砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1

おしゃれデザインの 置時計



LEDで数字が
見やすいのが嬉しい

カレンダーや
温度表示もできる!



ほっこり癒される
雲のデザイン

●クラウドクロック 4,950円

もくもくとした雲の形をした遊びゴコロあるデザインが印象的な置時計。ギフトとして贈ったり、お子さまの部屋に置くのもおすすめです!

数字の横にキラリと光るラインストーンがアクセント

インテリアにもなる
ルックスが◎

●置時計 ティアメント 4,180円

一見シンプルだけど、ラインストーンが散りばめられていたり、木目調になっていたり、細部にこだわっているデザイン。玄関やサイドボードなどにインテリアとして飾っても!



置くのも
掛けるのも
両方OK!

潔いシンプルさがおしゃれ 時刻以外にもカレンダーと温度表示ができる

●セグロック2 2,750円

シンプルでどんなお部屋にも合うデザイン。掛けても置いても使えるタイプです。自動調光機能により、一定の時間帯から自動的に暗くなる機能があり、省電力モードも設定可能。



暗い場所でも
はっきり
見える仕様



●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。

気温や湿度を表示
してくれるのも便利



スマホの充電もおまかせ!

●ワイヤレス充電クロック
5,500円

温かみのある木目調のデザインでありながら、スタイリッシュさもある置時計は、どんな部屋にもマッチ。置くだけでスマートフォンの充電ができる多機能さもおすすめポイント。



ワイヤレスで
スマホの
充電OK!

すぐれmono紹介! 便利 アイテム帳

第35回

おしゃれ&機能的な
今どき置時計

多機能が嬉しい置時計

多機能だけど
使い方も
カンタン!



ライトとスヌーズは
本体上部のタッチセンサー式

目覚ましにおすすめ!

●タッチセンサークロック カッシーニ 1,700円

ミニサイズながら、見やすい液晶画面が嬉しい置時計は、カレンダー、温度、湿度、アラーム、スヌーズ、ライト機能が付いた便利さがGOOD。

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

みんなのスポーツにまつわる思い出

オリ・パラピックで

●2024年パリオリンピックの男子バスケットボールで日本がフランスに大接戦の末負けてしまったシーン。日本のバスケのレベルが向上していると同時に世界との差がより明確になった。



WaWaさん(下山支部)

●シドニー大会のマラソン、高橋尚子さんのすごく楽しそうに駆け抜けた42.195kmを見て、いつか自分も走ってみたいと思いましたが、あれから時間が掛かりましたが、今年の12月に初マラソンに挑戦します!!

M・Dさん(タルマ開発支部)

●卓球の早田ひな選手が銅メダル獲得!

けいさん(明知支部)



●東京オリンピック 野球 金メダル!!

F・Yさん(上郷支部)

●みなさんの投稿を読んでいてヨムヨムも感動と興奮がよみがえりました!

お見事!な思い出

●小学生の時、野球の大会で右打ちから左打ちに変えて、逆転ホームランを打った。

TRさん(水素・CN・フットレーン支部)
 ●サッカーでゴール前を

守っている際、シュートからゴールを守る為、ハイキックをした時に咄嗟に『させるかっ!』と言いながらボールを防いだ際、メチャクチャ賞賛された(小学生)。

N・Sさん(東富士支部)



●小学生の時は50m9秒3で女子より遅くクラスメイトに笑われてましたけど、中学生で陸上を3年間やったら7秒0になり見返してやりました。

あつきーさん(堤支部)

●剣道での地区大会(中学3年最後)での今まで勝てなかった相手に勝て県大会出場を決めた。けんめいさん(モノづくり開発支部)

●プロ選手たちに負けないう熱さを感じました!

家族との思い出

●バスケットを28年やっていて、子どもを連れて試合に行っで応援してくれたこと。

トシヤディさん(本社工場支部)

●私が中・高とソフトテニスをしていて県大会まで出たことを知らずに、娘が中学でソフトテニス部に入ったので経歴を話したら、個人練習をしたいたとスポーツセンターのコートを借り、一緒に練習をした。taneさん(三好支部)



●スポーツを通じて深まる家族の絆…素敵です!

●8月号の「SDGsのバトン」を読んで、普段海に落ちているゴミを見かけると汚いと思いますが、製品にすることで買いたく思える。そんな活動が素敵だと感じました。ちとせさん(生産・TPS支部)

●難しい技術開発への努力も素晴らしかったですよね。

●「障がいのある人への理解」特集は、モデルラインづくりの中身で手作業とDXの融合…車いすでも作業できる補助器具など、同じ現場として目から鱗の内容ばかり!このようなラインが作れると知れて、未来に希望が持てた。

!Sさん(堤支部)

●みんなが未来に希望を

もって働けるようになると、さらに良いアイデアも生まれそうです!

●特集で掲載されていた、障害者の方たちの世界をVRで体験出来る事は、すごく意義深い。これからの時代を考えると大切な体験だと思う。ちやくさん(生産・TPS支部)

●当事者の立場に立つことが、多様性と働き方を考える大事な第一歩になるかもしれませんね。

●ハロレボを読んで、及部議員の豊橋市での活動に興味が出た。

NHさん(先進技術支部)
 ●災害に強いまちづくり、素敵ですよ。改修後の豊橋公園も行ってみたい!



アンケートに答えると抽選でプレゼントが当たります!

テーマへの投稿、ご意見・ご感想、その他面白ネタなど、どしどしお寄せください!お待ちしております。

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://yapli.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。

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



クイズ

家族や職場の仲間とレツツライ!

王国

クイズ王国
プリンス

10月号の答え

A	B	C
1	5	3
D	E	F
2	⑥	4

Eのカードに書かれた数字は **6** でした。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

今月のクイズは漢字合わせ札

問題

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。うまく組み合わせ、元の熟語をあててください。

正解の熟語は?

パズル制作/ニコリ

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11月25日(月)

編集後記

日が暮れるのが早くなり、2024年も残すところあと2ヵ月となりました。これから紅葉・クリスマス・年末などイベントが続いてあっという間に2025年を迎えてしまおうですが、残り2ヵ月で「今年できたこと」を振り返ってみませんか? どんな小さなことでも「今年はこれができるからOK」と思うことがあれば、きっと気持ちよく2024年を締めくくることができると思います。残り2ヵ月をどう過ごすか?は、あなた次第です!

栄ロフト
セレクト!

見えない
汚れを
一掃!

今月のプレゼント

パワーバイオ
洗濯槽のカビきれい(3包入)

酸素とバイオのチカラで洗濯槽を強力洗浄・消臭・防カビ! 活性化したバイオが定着して、1包で約45日間きれいをキープしてくれます。

はあい Vol.37 No.434 2024年11月5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/相地一宏
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



車両技術支部 支部長 北岡 樹さん

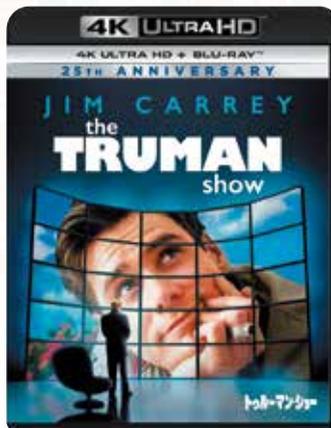
労働組合に来て、さまざまな人と出会ったからか、いろいろな景色を見るからか、人生のゴールってなんだろうと最近よく考えます。今出せる答えは、「楽しかった、この人生」と思いながら死ぬことです。人生なんて、ゆうてるま、ですよ、知らんけど(←関西人しか通じないようです)

この映画と出会ったきっかけは?

数年前、お酒を飲みながら映画を観ようと、古い映画を片っ端から借りてTSUTAYAへ行った時、このDVDをたまたま手に取りました。好きなお酒もほどほどに、食い入るように見たのを思い出します。

おすすめポイントは?

ラストは圧巻です。主人公の笑顔は、新しい世界へ飛び出すワクワク感で満ち溢れ、さらにその先を見てみたくなります。「自分の人生が実は知らない誰かに操られている?」そんな不安を払拭するほど、どんな邪魔が入ろうが、周りに反対されようが、意志を強く持ちへこたれず突き進む、彼の生き様には心打たれます。映画を見終わるころには、きっとあなたもジム・キャリーのファンになり、原田泰造さんにしか見えなくなっていることでしょう。知らんけど。



トゥルーマン・ショー

「トゥルーマン・ショー」
4K Ultra HD+ブルーレイ: 6,589円(税込)
Blu-ray: 2,075円(税込) / DVD: 1,572円(税込)
発売元: NBCユニバーサル・エンターテイメント
© 1998, 2023 Paramount Pictures.

どんな人に
おすすめしたい?

笑いたい時、すがすがしい気持ちになりたい時、ふさぎこんでいる時、壁にぶち当たってもがいている時、現状で満足している時、次のステージに進みたい時、どんな時にもどんな人にも見てほしいです。

※商品情報は2024年10月時点のものです。最新の内容をご確認ください。

運動部
応援
NEWS



Wリーグ 2024-2025シーズン

VS シャンソン化粧品

11/9[±] 13:00

11/10^日 13:00

よつ葉アリーナ十勝

VS 日立ハイテク

11/16[±] 13:00

11/17^日 13:00

豊橋総合体育館

VS アイシン

11/23[±] 13:00

11/24^日 12:00

山形市総合スポーツセンター



チェック
してね!



+ 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!! +

buoy ソープディッシュ&
歯ブラスタンド(2個)ギフトセット(巾着袋入り)

海洋プラスチックごみが独自の技術で安全&
美しい雑貨として生まれ変わりました!

※歯ブラスタンド:赤&青
ソープディッシュ:白



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
4号分のページ番号を合計してくださいね!

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

=

?

※4号連続クイズのご応募は12月号でご案内します