

“使命感・責任感が勇気を奮い立たせる”

今月の季節ことば霜降。

11月 オリエンタル株式会社の清水です。

秋も深まってきました。紅葉が楽しい季節ですね。皆さんはいかがお過ごしですか？世間には、たまたま親の事業を引き継いだために経営者になったという人がいます。そのような経営者は、資質を認められてリーダーに選ばれたわけではないわけですから、真の勇気の持ち主とは限りません。

しかし、**会社を経営するには勇気は不可欠**です。勇気といっても気が荒く向こう気も強いといったものではなく、『**真の勇気**』が必要なのです。

私も経営者になった最初の時にはお金を借りる際に銀行になにをどのように話をしていいのか、ビビってしまうぐらい小心でした。でも経験を積むことで度胸を身につけていくことができるようになりました。誰もが勇気をもっているわけではありません。

でも社長だからという責任感があるから奮起できるのです。

『従業員の為、自分を支えてくれる家族のためにこの会社を守っていくぞ！』

という気迫と信念が経営者を強くします。

明日の夢と希望を抱いて中小企業の経営者ががんばりましょう！

* 霜降・・・朝夕にぐっと冷え込み、霜がおりること。

清水誠一のプロフィール



- ・1968年10月13日生まれ
- 心斎橋の元ソニータワーの裏にあった病院で生まれる（今はないそうです。）
- ・住まい：大阪府箕面市（秋の紅葉は最高です！）
- ・好きな本：すべては人なんだ（元成城石井社長 大久保恒夫氏）
- ・趣味：音楽を聴く（クラシック、JAZZ）
- ・今はまっているもの：子供と遊ぶ

大学卒業後、大手ディスプレイ会社にて営業をしながらウィンドウディスプレイや大手百貨店の内装工事などに携わり、平成12年 現在の会社に入社。現在、代表取締役 大阪商工会議所会員 盛和塾 大阪所属





**マッチョの人達って前向きにみえませんか？
筋トレもメンタルヘルスに効く！**



水泳、ウォーキング、サイクリング等の有酸素運動は、気分転換が出来、ダイエットになり、健康的でメンタルヘルスにも最適とされています。

しかし筋トレにもメンタルヘルス改善効果があったのです！

キヌレニンという物質がうつ病の原因の一つと考えられています。この物質を浄化するタンパク質が筋トレで骨格筋を刺激することにより分泌される可能性があるらしい。

マッチョの人が前向きに見えるのはこのタンパク質が大量分泌されキヌレニンをかたづけしから浄化してのおかげかも。

ジョージア工科大学の研究で筋トレをすると記憶力が10%高くなるという証明されています。これは運動により脳が刺激され記憶を定着する「ノルエピネフリン」が分泌されるからです。

筋トレは筋肉も知性も鍛えてくれます！

「筋トレしてる人はちよつと変わってる」って思われがちですが筋トレが見直される時代が来ます。

以前は脳細胞は35歳を境にどんどん減少すると言われてきましたが、最近、運動で脳が活性化され、認知に力を発揮すると言われています。

やっぱり、筋トレでも有酸素運動でも、自分の好きな運動を楽しく長く続ける事が大事ですね。

さらに、自然の中で運動すると「脳の活性化」

「ストレス低減」「抗痛作用」(通信No.36)

と一挙三徳！

オリエンタルでは毎朝ラジオ体操やっています♪



オフィス家具ヒット商品

☆☆ テンマーク製ホワイトボード ☆☆ なるほど！ コーナー



チャットボード

★ホワイトボードのように書ける
ガラス製ホワイトボード

映画に出てくるガラス製のホワイトボードです。

・ **サイズは3種類**

(400x500 / 700 x 700 / 900x1200)

・ **色は12色**

(オレンジ・レッド・フクシア・ナス・ローズ・イエロー・グリーン・ターコイズ・ラベンダー・ネイビーブルー・ホワイト・ブラック)

詳しくは「おしごと工房」で検索下さい。



ORIENTAL

We are professional groups of building a thing.

オリエンタル株式会社

〈オフィス、工房、お店を併設しています〉

〒550-0005 大阪市西区西本町 1-14-3 本町コスビル1F

TEL : 06-6541-1460 FAX : 06-6541-1480
http://the-oriental.co.jp / Email:info@the-oriental.co.jp