



2024年 年頭ご挨拶

テクノスグループ 代表 鈴木 裕 司

令和6年新年となりました。今年も宜しくお願い致します。昨年12月に当グループ従業員が被った重大事故が発生してしまいました。

突然の出来事に痛惜の念でいっぱいです。ご遺族様の心痛いばかりかと拝察いたします。衷心より哀悼の意を表します。年頭に当たり、今後このような不幸を絶対に起こさない誓いと無事故無災害の必達に向け、『安全は家族の安心から』という当グループ普遍の指針を元に、やらなければならないこと、出来ることを、一つひとつ積み重ねながら、何気ない当たり前の日常の尊さを忘れずに取り組んでまいりたいと思います。そして悲劇を繰り返さないために、私たち自らが現実性のある具体的な行動を日々の業務に際し、考え続け、実行し続けることが肝要かと思えます。グループ社員全員で取り組んで行きましょう。コロナなど感染症の猛威はまだありますが、本年は経済活動の活発化や観光事業の復活が見込まれ、交通量も増大することと思えます。本線内外だけでなく休憩施設も利用者の方々が増え昨年までの環境に変化があると思えますが、我々の安全を元とし、利用者の『安全・安心・快適・便利』を第一線で支える・守るという我々の命題を達成させましょう。

共に力を合わせ、本年を充実した一年にし、笑顔溢れる日常となるよう先頭に立ち努力する所存です。改めて従業員とそのご家族の皆さんのご健勝・ご多幸を祈念し年頭の挨拶とさせていただきます。今年も宜しくお願い致します。

『ご安全に！』

事業所長挨拶

自己研磨

テクノス株式会社
取締役盛岡事業所長 畠山 春

早いもので、もうパリオリンピック開催の年となりました。東京大会では素晴らしい瞬間がたくさんあり、世界中のアスリートが偉業を成し遂げました。パリでも同じような感動や新たな発見をもたらしてくれることを心待ちにしています。

今年は、我々もアスリートと同じよう、自身の強みを磨きながらより一層の成長と成功を遂げていきたいと思えます。今までの準備は、私たちの財産であり、努力や学びの積み重ねです。これらを振り返りながら、一人ひとりが自らの強みを理解し、個々のスキルや才能を更に磨いていくことで仕事においてもプライベートにおいても充実感を得ることができると思えます。

強みを磨くためには、それを理解し、効果的に活用する方法を見つけることが大切です。また、新たなスキルを磨くことや他者との協力を通じて、さらなる強みを発見することも重要です。

新たな挑戦や学びの機会を大いに活かし、自分自身をより良い方向に導ける一年となるよう全員一丸となり進んでまいりたいと思えます。

新年の一言

秋田道路株式会社
取締役十和田事業所長 柳沢 業一

新年、明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、旧年中は、大変お世話になりました。本年も、更なる業務の向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お願い申し上げます。

2023年はWBCで侍ジャパンの選手たちが活躍しているのを見て、たくさんの刺激を貰いました。同じように気持ちが高まった人も多かったのではないのでしょうか。選手と同じような結果を出すことは難しいですが、選手と同じように今の自分にできることを一生懸命やり、自分の人生をやり切れるように今年1年を過ごしていきたいと思えます。年明けから地震、事故がありましたが、明るい1年になるよう頑張りましょう。

チームワークの重要性

ハロックス株式会社
取締役八戸事業所長 百沢 正史

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

私事ではございますが、昨年待望の第二子が誕生いたしました。出産にあたり妻が一ヶ月以上入院生活を余儀なくされ、その間、三歳の長男の育児に奔走する日々を送りました。これまで育児の大部分を妻に頼っていた私にとっては苦労の連続でした。そんな中、支えとなったのが家族の存在です。妻の父、母、叔母の手を借り、長男の育児を家族全員で協力して行ったことで、無事に乗り切ることが出来たと感じています。第二子の出産に際しては、大変な苦労がありましたが、家族が一丸となって対応にあたったことは、私自身チームワークの大切さを改めて実感する機会となりました。

我々が行う維持修繕作業でも、チームワークが非常に重要になると考えます。チームワークは社員間の相互サポートや励まし合いを生み出します。また、社員全員が自分の役割を果たし協力することで、より大きな成果を上げることが可能となります。

『無事故・無災害達成』という共通の目標に向け、チームワークを高め今年も業務に取り組んでまいりましょう。

年頭のあいさつ

テクノスワーク株式会社
常務取締役 工藤 拓巳

2024年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、気持ちを新たに業務に取り組まれていることと思います。

さて、昨年はコロナの5類移行により、ようやく通常の生活が戻ってきましたが、一方で世界的なインフレや紛争、自然災害等があり、一昨年に続き様々な変化があった年でありました。

そのような中ではありますが、テクノスワークは元請け会社様の要望に伝えるべく、業務範囲を広げ、多岐にわたる業務を経験し、警備業として成長できた一年となりました。しかしながら、課題も散見され、特に労働時間の管理については、喫緊の課題であり、今後改善に取り組んでまいります。

また、テクノスワークは今年度の4月で6期目を迎えることとなります。

新たに仙台営業所を開設し、さらなる業務の拡大にチャレンジする年でもあります。

警備員個々のスキルの向上・リーダーの育成・チームワークの醸成を行い、より高いサービスを提供し、さらなる発展ができるよう邁進していく所存です。

これからもグループ会社のご指導・ご協力を変わず頂きますようお願い申し上げます。

末筆にはなりませんが、今年一年が皆様にとって飛躍の一年となりますよう、また、ご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

辰年生まれの皆さんにお問きました!

2024年の豊富



TECHNOS 遠藤 明久



今年で入社8年目になりますが、事故、怪我無く仕事をしていきます。年を重ねるごとに忘れ物、身体の痛い箇所が増えてきていると感じています。まずは健康第一で頑張っていこうと思います。

TECHNOS 三上 幹一郎



今年が辰年です。新たなる一年が龍の如く強く健康で、個人的には資格試験など成果を出せる一年でありますように願っています。皆様と今年が幸多き一年となりますよう、頑張っていきたいと思います。

TECHNOS 菅原 利満



日々雪氷作業お疲れ様です。年男ですが特に気負いすることなく、1年無事に過ごせるように頑張りたいと思います。

TECHNOS 小森 照雄



今年で60歳で還暦を迎えることとなりました。体力も衰えを感じています。まず体重を減らし健康で病気やけがをしないように仕事もプライベートも両立していきます。健康第一で充実した日々が過ごせるように頑張るぞ!

TECHNOS 遠藤 綾人



テクノスに入社してから6年目となりました。年男ですが厄年でもあるので、羽目を外しすぎないように静かに過ごしていきたいです。体に気を付けて今年も頑張ります。

TECHNOS 中村 達嗣



昨年度の自身の課題として「思い込みをなくす」でした。今年度は指示待ち人間にならず自ら行動し失敗を恐れず色々なことに挑戦する、早寝早起きを心掛け体調管理をする、の2点に注力して頑張りたいと思います。

TECHNOS 工藤 弘子



日々楽しく暮らしていけますようにと願かけて来たばかりなのに大変な辰年になってしまい苦しいです。3.11の際は私も帰宅難民になり2日間帰れませんでした。自衛隊の炊き出しにもお世話になりました。普通の生活を送れることに感謝します。今年絶対姫神山に登ります!

TECHNOS 小原 順子



年女を迎えるスピードも都度ましてきたように感じます。区切りの年として次回の年女も無事に迎えられるように今からの日々の体調管理に気を配り持続していきたいと思います。

TECHNOS 大坊 ヨシ子



還暦を迎えるにあたって、なんだか歳をいっぱい取った気がします。病気や怪我などしないように気を付けたいと思います。

辰年生まれの皆さんにお聞きました!

2024年の豊富



AKITADORO 柳館 ゆり江

自分も還暦を迎える年齢になり身体の衰えを感じるようになってきました。今年は年女でもありますので、健康的な体作りを心掛け、室内外で出来る運動をしながら体力増進に励みたいと思います。

AKITADORO 原子 拓樹



私は主に青森管内での作業に従事し10年程度になりました。これまで皆の協力のもと、大きな事故、怪我無くやれました。今年は年男になりますが、特別気負うことなく、皆と共に安全作業に努めます。



HAROCS 聖前 康之

今年で4回目の年男を迎えました。年々体力の衰えを感じるこの頃ですが、適度な運動を取り入れ、生活習慣を見直し、心身ともに健康でいられるよう心掛けていきたいと思っています。



HAROCS 田中 清志

今年で4回目の年男を迎えます。今年の干支は甲達人なるそうです。甲は始まり、辰は行き良い良く活気にあふれた様子を意味するそうです。干支にあやかり新しい事に挑戦し精進したいと思います。



HAROCS 附田 美里

辰女の私の今年も抱負は、小さな努力を怠らないように仕事に励み、辰のように力強く精一杯頑張る！です。また私生活では今年こそぼっちゃり体型を断つ！です。自分を見直し笑顔に包まれる明るく楽しい365日にしたいです。



TECHNOSWORK 四日市 龍星

新年あけましておめでとうございます。自分は入社して三か月になりますが、頼もしい先輩方に恵まれ少しずつではありますが仕事にも慣れてきました。高速道路の仕事は命に関わるので今まで以上に真剣に取り組みます。



TECHNOSWORK 勝又 敏雄

今年5回目の辰年を迎え還暦の年でもあり年齢的にも衰えを感じてるところも認識しております。しかしながら気持ちとしてはまだまだ行けると思っていますが、無理をせず安全第一に今後も業務等を実施して行きます。

今月の New Face!

この度、ハロックスに1名の新たな仲間が入社しました。これからどうぞよろしくお願いいたします！

令和6年1月1日付入社

テクノワーク仙台営業所 **村上 浩幸**



1月1日付で入社させていただきました村上浩幸と申します。前職では楽天イーグルスの興行運営補助と安全管理の仕事をしておりました。微力ながら仕事に貢献できるよう努力いたします。よろしくお願いいたします。

3か月で
-2cm・-2kg

生活習慣改善 チャレンジ① 脂質

昨年健康診断で肥満を指摘された方、健康的な減量の目安は検診時から腹囲-2cm・体重-2kg。3か月なら無理なく取り組む事が出来ます！これを達成するには1日に160kcal以上減らすのが目安。生活習慣改善を3シリーズで紹介していきますので、食事と運動のバランスを工夫し、新たな自分で新年度を迎えましょう☆

脂質異常

脂質異常とは、血液に含まれる悪玉コレステロールが多すぎる、または善玉コレステロールが少なすぎる状態のことを言います。脂質には活動のエネルギー源となる重要な役割がありますが、**過剰摂取・運動不足・喫煙**などの生活習慣により、血液中に余分な脂質が増えると**ドロドロの血**に。血管が詰まりやすく、動脈硬化を進行させ、結果的に脳卒中や心臓病などの命に関わる病気を招きます。

自覚症状がない！？

脂質異常は自覚症状があまり無く、放置しがちになります。油断せずに、まずは該当するか、右の表でチェックしましょう☆

☑チェックポイント

- いつも**お腹いっぱい**食べる
- 甘いものや脂っこいもの**をよく食べる
- 運動**をあまりしない
- 喫煙**している

👉食事と運動のコツ

食事は**腹八分**を意識してみましょう。若い頃と同じ量を摂取してもエネルギーは同じように消費されません。【揚げる】よりも【焼く・蒸す】方がエネルギーが大幅にカットされ、コレステロールを下げる食材を選べば更に効果が表れやすくなります。運動は**有酸素運動**がオススメ☆

-160kcal以上を目指してこれだけチャレンジ！

1日に160kcal以上減らすためには食生活の工夫と運動を組み合わせることがポイントです。

サケおにぎり + 唐揚げ串(1本)

400kcal



サケおにぎり + 焼き鳥(タレ/1本)

280kcal

-120kcal

+

軽いジョギング
(10分)

-70kcal

=

-160kcal
以上
達成!

-190kcal

※運動の消費エネルギー量は体重70kgの人の目安。体格や体力レベルには個人差があるため、あくまで目安です。
※食品のエネルギー量は商品や調理法によって異なります。

👉簡単・おいしい・5分でできる！ 桜えびとにらの サンラータン風スープ

- ①にらは4cm幅に切る
- ②小鍋に〈A〉、桜えびを入れて中火にかけ、煮立ったら①を加えて1分ほど煮て火を止め、酢とラー油を入れる



桜えびとにらのサンラータン風

材料(2人分)

- にら・・・20g
- 桜えび・・・5g
- 〈A〉水・・・1-1/4カップ
- 〈A〉しょうゆ・・・小1
- 〈A〉中華だし・・・小1/2
- 酢・・・大1/2
- ラー油・・・小1/2