

喜窓



あっという間に12月！
楽しいクリスマスが
近づいてきましたね♪



12

月号

行ってきました15年勤続旅行 社員さんの笑顔と涙に感動でした 今ある命、今いる事に真剣に感謝したいと思います。

皆さん、こんにちは。短い秋が過ぎたと思っていたら、今月頭には25度を超える夏日がきたり、相変わらず季節の変化に大きな波を感じます。もう目の前に12月が来る季節です。今年のラストスパート、あるいは来年への計画等、年が変わる節目を考える時期ですね。

さて、先月29日から3日間。15年永年勤続旅行に行って参りました。初めての開催で今後も継続して行きたいと思っています。

参加者総数30名(幹事等含む)、大変賑やかな、そして東日本大震災の被災地を訪問する旅行でした。

2011年3月11日。三陸海岸を中心に大津波が襲った事は記憶に新しいですね。南三陸町というところに行きました。

そして、菅原さんという語り部さんに半日で町が全てなくなったり、家がなくなったりのお話を聞き、

皆さんも見た事のある3階建ての役場の庁舎が鉄骨だけになった建物を皆で見ました。

語り部さんからのお話は涙なくしては聞く事が出来ないくらい、想像以上に悲惨なものでした。何時何処で何が起きるかまったく予想も想像もできない。

大自然の一員として、深く感じて帰らせていただきました。

そんな学びをしながら、金色堂の中尊寺へ行ったり、観光もまた楽しく、

皆さんと3日間有意義に過ごさせてもらいました。

山口から鳥取から沢山の地域から集まった社員さん達が、同期として一緒に過ごした日々は何物にも代えられない素敵な旅行となりました。別れる時の皆の涙は凄かったですよ。

こうしてひとつの節を越え、さんびる社員さんの心の響きにこれからも感謝しながら、私も頑張ります。最後に残り1カ月、しっかりと体調管理をして、頑張っていきましょう。

代表取締役 たなかまさひこ

先月の義援金

各地で発生した自然災害により被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。さんびるでは義援金箱を設置し、日本赤十字社を通して被災地へ寄付させていただいています。

<10月分> 281円
<累計> 857,212円



8

15年勤続旅行特集

7

・健康福祉部
・品質管理部
・さんびる不動産

6

地域貢献コーナー
【各地区からお知らせ】

5

さんびるの主な動き

2・3・4

9月誕生月の皆様より

1

今月の「挨拶」

目次

【編集元】

〒690-0045 島根県松江市乃白町薬師前3-3 さんさんビル

【お問合せ先】総務部 Tel:0852-26-0335 【さんびるホームページURL】 <http://www.sanbg.com>

あなたが生まれたこの日に感謝・・・

※誕生日祝いはい入社一年以上の社員の方が対象になります

『大切にいただきます』

松江市 N・K

誕生日を頂き、ありがとうございます。今年も職場の方や会社からもお祝いを頂きました。本場に沢山の方からお祝いの言葉やプレゼントを頂けてとても嬉しかったです。そんな方々に囲まれた環境で働かせていただける事に感謝をしながら、これからも精一杯頑張ります。お祝いの品、大切にいただきます。

おめでとうございます。沢山の社員の中で笑顔いっぱいでお仕事をしていただき、職場の皆さんから愛されるのが形となってプレゼントが沢山集まるのだと思います。今まで以上に皆さんと一緒に、また日々感謝しながら頑張つて行きましよう。

『さんびるに入社して十年目』

安来市 A・K

今年も誕生日をありがとうございます。さんびるに入社して十年目に入りました。色々な事がありましたが、仕事を続けてこられた事に感謝して毎日頑張つていこうと思います。

おめでとうございます。十年目に入られ、あと一年で十周年ですね。書かれたように色々な事があつたと思いますが、全ては自分の成長の為と常々思います。これからも笑顔を大切に頑張つて下さい。

『どんな毎日を送つていくのか』

出雲市 T・K

誕生日を頂き、ありがとうございます。今年で七十歳を迎え、これからはどんな毎日を送っていくのかという心境です。暑さに気をつけて皆様も頑張つて下さい。

おめでとうございます。七十歳という節目を迎えられ、まだまだ元気に体を使わせていただける年齢だと思しますので、一日一日を大切に末永く頑張つて下さい。



『平穩で幸せな日々』

鳥取市 N・T

誕生日を頂きありがとうございます。今月は結婚記念日もあり、三十一回目を迎えました。平穩で幸せな日々を送る事が出来、嬉しく思います。家庭でも職場でも感謝の気持ちを忘れず過ごしたいと思つていきます。

おめでとうございます。結婚三十一年目もおめでとうございます。重ね重ねにお子様の成長も順調だと思ひながら、これからも夫婦仲良く毎日感謝して過ごして行きましよう。

『還暦を無事に』

安来市 S・S

今年も誕生日祝いを頂き、感謝申し上げます。還暦を無事に迎える事が出来ました。という事で定年退職となりましたが・・・、翌日より新規事業の現場責任者として勤めさせていただきます。益々、正彦さんや他の社員さんに可愛がっていただけのように頑張ります。

おめでとうございます。定年ですか。もうそんな歳に・・・と思ひながら、私もその歳になつていきます。様々な事で助けていただき、心から感謝いたします。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

『元気をもらっています』

松江市 R・S

今年も誕生日を頂き、ありがとうございます。可愛い孫から、「ばあば、いつもありがとうございます。大好きだよ。」と似顔絵と手紙をもらつて毎日それを見ながら元気をもらっています。また一年、仕事も私生活も楽しく過ごせたらと思います。

おめでとうございます。ばあばと言つていただける幸せで最高ですね。お孫さんが成人するまで、また更に結婚するまでは元気で頑張らんといいけんですね・・・。

～9月誕生月の皆様からのお葉書と田中正彦さんからのお返事です～

『誇らしく思います』

松江市 Y・K

今年も誕生日祝いありがとうございます。さんびるの最近の繁栄には驚くばかりです。私はクリーンクルーの仕事をさせていただいていますが、少し誇らしく思います。社長もお身体に気を付けて無理をされないよう、長く頑張ってください。

おめでとうございます。そして、さんびるの近年の成長についてありがたいお言葉感謝いたします。社員さんの日々の頑張りに少しでも応えられるよう、今後もしっかり頑張りますのでこれからも宜しくお願いします。

『我が家では味わえない光景を』

出雲市 M・E

お誕生日を祝福していただき、ありがとうございます。今年も夏も蝉の大合唱、鳥の囀りと我が家では味わえない光景を現場に勤務させていただく事で味わえ、嬉しく思います。今後もしっかりお願いいたします。

おめでとうございます。勤務していただいている建物が自然に密接した素敵な場所ですね。様々な刺激を受けながら、これからも頑張ってください。

『いつまでも元気なおばあちゃんです』

鳥取市 A・Y

今年も誕生日祝いを頂きありがとうございます。娘達、孫達も祝ってくれました。孫達がいつまでも元気なおばあちゃんできてネと言ってくれます。その言葉を励みに毎日仕事を頑張っています。これからも宜しくお願いします。

おめでとうございます。おばあちゃんと言ったって元気な声を掛けてくれるのは、何歳ぐらいのお孫さんでしょうか？読みながら色々想像しています。お孫さんの為にも健康で元気これからも頑張ってください。

『元気に過ごせた事に感謝』

江津市 S・O

今日は誕生日祝を送っていただき、ありがとうございます。一年間、元気に過ごせた事に感謝し、また一年頑張っていきたいと思えます。

おめでとうございます。無事に誕生日を迎えられた事、当たり前のようにそうでないかもしれないですね。こうして一日一日が訪れる事にしっかりと感謝をしながら、訪れる明日に思いを持って大切にしていきたいです。

『健康の大切さ』

邑南町 Y・K

プレゼント、本当にありがとうございます。最近、コロナに罹ってしまい、すごく健康の大切さを感じる三十八歳のスタートでした。一日一日を元気に過ごせるように明るく楽しく頑張っていきたいなと思います。ありがとうございました。

おめでとうございます。まだまだ若いと言ってももうすぐ四十歳。心身共に磨きを掛けながら、元気に四十歳に入りましょう。



『一年があつという間に』

鳥取市 Y・O

誕生日を頂き、ありがとうございます。一年があつという間に過ぎて行き、周りの方々に支えていただきながら充実した日々を過ごせている事に感謝しています。これからも感謝と笑顔を忘れず、頑張っていきたいと思えます。

おめでとうございます。あつという間の一年、さんびるグループに入社していただき、これからも新しい事にどんどんチャレンジをしていきたいと思ひ、願ひながら期待しています。

あなたが生まれたこの日に感謝・・・

～9月誕生月の皆様からのお葉書と田中正彦さんからのお返事です～

『新たな発見があったり』

松江市 M・B

誕生日を祝っていただきありがとうございます。中学生の孫の趣味に付き合ひ、休みの日に出かける事が多くなりました。好きな事に没頭する姿に成長を感じ、頼もしさを感じます。自分自身もまた新たな発見があったりで楽しい時間を送らせてもらっています。健康で働ける事に感謝しつつ、もう少し頑張りたいと思いますのでこれからもよろしく願います。

おめでとございます。中学生のお孫さんと一緒に出掛けられる事楽しそうですね。さぞかし成長していくお孫さんがかわいいんだと感じます。どうぞお身体大事に、ひ孫が生まれるまで頑張ります。

『仕事を続ける事が自分の励み』

出雲市 K・Y

今年も誕生日を頂き、ありがとうございます。現在の仕事に就いてから十年経過しました。月の半分を勤務していますが、仕事を続ける事が自分の励みになっています。これからも健康な身体を維持しながら楽しんで続けたいと思います。

おめでとございます。遠い通勤をしていただきながら、頑張っていたらいい姿に感謝を申し上げます。これから冬の季節ですので運転等気を付けていただき、また一年頑張ってください。

『健康第一だと感じる日々』

米子市 S・M

この度は誕生日の品、ありがとうございます。私も勤続五年目になり、その間コロナがあり仕事内容も変化がありました。健康に勤務する事ができました。健康第一だと感じる日々でしたが、今もまだ気を付けつつ、初心を忘れず頑張りたいです。

おめでとございます。コロナで何かと大変でしたよね。健康が一番大切だと思います。しっかりと健康第一で頑張ってください。

『心温まる御祝いの気持ちに感激』

鳥取市 M・N

この度は御祝いのクッキーを贈っていただき、ありがとうございます。心温まる御祝いの気持ちに感激しております。クッキーはとても美味しく、家族や友人と共に楽しみながらいただきました。

おめでとございます。誕生日を迎えられ、この一年の色々な事が思い出されるのではないのでしょうか。ちなみに有名な女優さんが来た事もびっくりでした。



『これからも精進して』

岩美町 K・Y

毎年誕生日の御祝いを頂き、ありがとうございます。八月には社長賞を頂き、先日は妻がアンケートを回答したところ景品を頂く事ができました。これからも精進して仕事を怠る事無く頑張ります。秋風が吹き、良い季節になりました。ご自愛下さい。

おめでとございます。そして、アンケート回答ありがとうございます。さらに景品ご当選おめでとうございます。色々とお世話になり感謝します。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

『時間を大切に使う』

鳥取市 S・T

誕生日ありがとうございます。ついこの間、このハガキを書いたと感じるぐらい、時の流れの速さを感じる毎日です。急速に変化する時代の流れに置いて行かれないように時間を大切に使ういきます。

おめでとございます。子供の成長を考えるとあつという間ですね。もう中学生と思うと未来もつと早いかもね。これからも充実した日々を送ってください。

『さんびるの主な動き』

「令和5年10月」

2日(月)・3日(火) 高卒入社 面接試験

〔場所〕浜田営業所(島根県)・松江テルサ(島根県)
令和6年3月卒業予定の高校生を対象に入社試験を行い、筆記試験・面接をさせていただきました。学生の皆様、ありがとうございました。

2日(月)～6日(金)

未来創造プロジェクト2023

〔場所〕さんさんビル(島根県)

〔参加人数〕約4名

松江商業高校の生徒さんにお越しいただきました。「未来創造プロジェクト」とは、色々な企業へ訪問し、課題を見つけ解決するという取り組みです。皆さん、真剣な眼差しで取り組んで下さいました。



7日(土) 災害復興支援ライブ

「届け!!!まつえくるVOI.12」

〔場所〕松江テルサ(島根県)「参加人数」約400名

年月を経ても忘れてはならない、被災地へエールを送り続けよう!と毎年開催している本イベントも、今年で12回目を迎えました。

地元出身のアーティストの皆様、ライブをしていただき、「ご来場の皆様」と思いをひとつに出来た時間でした。

当日ご参加いただいたお客様・アーティストの皆様、義援金等にご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



14日(土) 第4回さんびる家族大芋ほり大会

〔場所〕東出雲干拓(島根県)
〔参加人数〕約25名

今年も島根経営品質会員の斎藤菊市様よりご案内をいただき、芋ほりを行いました。今年で最後となりましたが、時候にも恵まれ、皆で賑やかに掘る事ができ、秋ならではの充実した楽しい時間を過ごす事ができました。斎藤様、楽しいイベントをありがとうございました。



22日(日) さんさんビル10周年記念祭

〔場所〕さんさんビル(島根県)
〔参加人数〕約350名

さんさんビルが設立10年を迎え、記念祭を開催いたしました。沢山の方に来場していただき、天候にも恵まれ、縁日やキッチンカー等とても盛り上がりしました。ご来場して下さいたお客様、テナントの皆様、「ご協力いただいた皆様」に感謝です。次回の開催が楽しみです。



23日(月) 義援金贈呈式

〔場所〕島根県知事室(島根県)

届け!!!まつえくるVOI.12にて集まった義援金を日本赤十字社島根県支部様を通じ、被災地へ寄付させていただきました。



24日(火) 塩冶「コミュニティーセンター」の皆様
ベンチマーキング

〔場所〕さんさんビル(島根県)
〔参加人数〕20名

田中正彦さんより会社概要や取り組み等のお話や、事務所内の説明やご案内をさせていただきました。皆様、御忙しい中、お越しいただきありがとうございました。



26日(木) さんびるアカデミー ハロウィンイベント

〔場所〕さんさんビル(島根県)

さんびるアカデミー学童塾に通っている子供達がそれぞれ考えた手作りのかわいい仮装で本社事務所へ来てくれました。社員よりお菓子をもらい嬉しそうでした。



27日(金) さんびるホールディングス株式会社
株主総会

〔場所〕ホテル白鳥(島根県)
〔参加人数〕38名

株主の皆様へ、各社の営業計画・事業報告等の発表を行わせていただきました。株主の皆様、「ご出席いただきありがとうございました」。

28日(土) 令和6年度さんびるアカデミー学童塾
事前説明会

〔場所〕さんさんビル(島根県)
〔参加人数〕50名

午前と午後の2回に分けて開催し、どちらも多く保護者の皆様においでいただきました。来年度の申込に向け、学童塾の特色や様子などをお伝えいたしました。



29日(日)～31日(火) 15年勤続旅行

「参加人数」30名

15年勤続の皆様が東北旅行へ出発いたしました。

皆さん、観光や食事を楽しまれ、リフレッシュしていただきました。

8ページで特集をしていますので、ご覧になって下さい。



10月もありがとうございました☆



★地域貢献コーナー★

各種セミナー講師

「日時」10月16日(月)
「主催」乃木地区健康まつえ21推進隊様
「講師」木村早希さん(所属:SKSS)
「参加人数」10名

乃木公民館さんあい健康教室にて、「フレイル予防」についてお話ししました。フレイルとは病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

講話をきっかけに、フレイル予防に努めていただけたら嬉しいです。

「日時」10月16日(月)
「主催」松江市様
「講師」竹野英里さん(所属:SKSS)
「参加人数」14名

黒田なごやか会にて、フレイル予防の食事について講話いたしました。

「自身の今の状態のチェックや、食事の振り返り等を行いました。フードモデルの展示では皆さん興味津々で、見たり触ったり質問されたりして知識を深めていただきました。

「日時」10月25日(水)
「主催」出雲市(直江コミュニティセンター)様
「講師」木村早希さん 長岡偲さん(所属:SKSS)
「参加人数」22名

出雲市フレイル予防講座にて、フレイルについての講話と、チェックを行いました。

講座の中で「これからの生活を見直します」や「自分は大丈夫だと思っていたけれど、フレイルに該当していた」などの声が上ががり、今後の生活を見直すきっかけになりました。



「日時」10月28日(土)
「主催」玉湯公民館様
「講師」坂根魁人さん 永瀬涼花さん(所属:SKSS)
「参加人数」約80名

玉湯公民館にて開催された「たまゆ文化祭」にて、血流改善の内容で約15分の運動指導を行いました。

初めてでしたが幅広い方に参加していただき、からだ元氣塾を知ってもらったいい機会になったと思います。



【さんびる不動産】

どうにかしないといけない・・・放っておいたお家のこと空き家のこと

お家の解体 お片付け お掃除 売買

さんびる不動産にお気軽に相談お問い合わせください。

電話 0852-59-2592 受付は平日 10:00～17:00 です



【品質管理部】

SDGsについて

さんびるで取り組んでいる活動！

復興支援ライブ開催



関連ゴール



さんびるは、毎年地元のアーティストを呼んで、ライブを行っております！

その名も、『まつえ〜る』！！

2011年、東日本大震災が発生した年から始まったライブでチケットの売上金の金額を日本赤十字社を通し災害義援金として寄付しております。

まつえ〜るを開催して今年で12年目を迎えました。会場はさんびるの指定管理施設でもあります、『松江テルサー階テルサホール』にてライブがありました！お客様も満席で盛り上がったライブとなりました☆彡

このイベントによる寄付は、気候変動に関連する気象現象、その他の経済、社会、環境的ショックや災害から復旧するための活動となり「1 貧困をなくそう」「11 住み続けられるまちづくりを」のゴールに繋がります。

【健康福祉部】 Vol.86 年末年始太りを防ぎましょう…！

12月から1月は、クリスマスに忘年会、お正月や新年会などイベントが多く、1年の内でも、食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいます。年末年始の暴飲暴食、体重増加を少しでも抑えられる方法を抑えて過ごしていきましょう！

飲み会・パーティへは空腹でいかない

飲み会やパーティで出る料理は高カロリーなメニューが多く、また空腹感が強いとつい食べ過ぎてしまいがちです。胃に少し食べ物を入れて食欲の暴走に対処しましょう。



野菜・きのこを欠かさない

野菜やきのこは低カロリーで、体に脂肪をつきにくくする効果が期待される食物繊維が豊富に含まれています。外食やお正月料理はメニュー的にどうしても不足しがちです。いつも以上に意識してとるようにしましょう。



お酒の横には必ず水を



アルコールは高カロリーなうえ、食欲を促進する効果があります。禁酒は無理だとしても、水割りやウーロン茶割り、水を一緒に摂取することで飲み過ぎや食べ過ぎを防げます。

食べ終わったら、即後片付けの習慣を

目の前や手の届くところに食べ物があると、ついだらだらと食べてしまいがちです。食事が終わったら後片付けの習慣をつけて、だらだら感にストップをかけましょう。



それでも食べすぎてしまったら…

基本はとり過ぎてしまったもの（例・肉や揚げ物など）をそれ以降の食事の中で控えることです。ただし、食事を抜くことは禁物です。1日3食食べ、野菜中心など軽めの食事をとるようにしましょう。





15年勤続旅行特集



松島海岸遊覧船、瑞巖寺、語り部ガイドさんによる震災バス車窓案内、平泉中尊寺、巖美溪、仙台青葉城址など、観光を楽しめました

