

高田経営アシスト NEWS vol.11



暑中お見舞い申し上げます 暑い日が続いていますが、お変わりありませんか？
今回の弊社スタッフへの質問は、
「暑い日に食べたいのは、アイスクリーム？ vs かき氷？」



代表取締役社長
高野 純平

どちらでもない

アイスクリーム派かかき氷派か？
結論から申し上げますとどちらでもないです。
自分の中では別の食べ物だと認識しています。
石川県人はアイスの消費量が全国でもトップクラスと聞いたことがありますか、自分はそもそもお腹が弱いので食することが少ないと思います。
どちらかを選べと言われたら
最後に残った方を食べるか、ほしい人にあげます。
つまらない人間ですね…。



代表取締役
高田 眞次

アイスクリーム派です

子供たちが小さい時から、スーパーの箱入り半額アイスクリームを買い、高田家では1日1本だけと決まっています。子供たちも、かき氷を選ぶこともなく、アイスクリームに狙いを定めていました。

私が個人的に好きなのは「アイス饅頭」です。アイスクリームの中に粒あんが入っていますので、みなさんも一度食してみてください。
美味しいですよ。



勝島 彦二郎

年中 アイス

春：最中アイス
（チョコ最中系）
夏：ガリガリ君、ガツンとみかん、メロンシャーベット
秋：もっちりとしたマロン味
冬：雪見だいふく

普段チョコはあまり食べませんがアイスとなるとチョコ系を選ぶことが多いです。湿度が高い石川県。アイスは必須アイテム。



糸尾 紀子

断然、アイスクリーム

365日アイスクリーム食べた人です。
買うときは「アイスクリーム」と表示されているものを選びます。ハーゲンダッツの新作を見つけると買わずにいられません。
登山後のご褒美はもちろんソフトクリームです。瀬女道の駅のキジトラコーヒのソフトクリームはたまりません。
今年の夏もいっぱい食べます。



大岡 智美

アイスクリーム派！

かき氷、見た目は涼しげで魅力的。...ですが私はアイスクリーム派です。なぜなら、知覚過敏で、ひとくち食べただけで歯がキーンとなるからです（泣）

口当たりがやさしくて、おいしく食べられるアイスクリームに一票。
今、ドハマリ中なのは、爽やかなチョコミントアイスです。

トピックス

【夏の夜を快適に～熱帯夜の睡眠対策～】

夜になっても気温が下がらず、夜中に何度も目が覚めてしまう…そんな熱帯夜が続くと、朝起きるのもつらくなってしまいますよね。今回は夏の夜を少しでも快適に過ごすコツをご紹介します。

●温度と湿度を整える

寝るときはエアコンをつけっぱなしにしても問題はなく、むしろ睡眠の質を高めてくれます。
冷えを防ぐため、温度は日中より少し高めに設定しましょう。

快適な目安	温度：27～28℃
	湿度：50～60%



●寝具とパジャマを夏用へチェンジ

通気性がよく、寝汗をかいてもサラッと快適。冷感素材は寝返りのたびにひんやりするのでおすすめです。

おすすめ素材	寝具：麻（リネン）、接触冷感タイプ
	パジャマ：綿100%や吸湿速乾素材

●お風呂で深部体温をコントロール

暑いからと、シャワーだけで済ませていませんか？実はぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのが効果的です。湯上りに体の内側の温度が自然と下がり、眠気がスーッとやってきます。

入浴の目安	温度：38～40℃
	時間：10～15分

ちょっとした工夫で、夏の夜もぐっすり眠れます。自分に合った方法を見つけて、元気に夏を乗り切りましょう。

【避難訓練をしました！】

7月8日の「シェイクアウト石川（県民一斉防災訓練）」に合わせ、弊社でも避難訓練を行いました。合図とともに「しゃがむ・隠れる・じっとする」の安全行動を体験しました。いざ、机の下に潜ってみると、思っていたよりも身体がはみ出していたり、足腰が固くてスムーズに出られなかったりと、想像以上に苦戦する場面も…。



周囲を見渡すと、棚の上の荷物が落ちてきそうな場所もあり、普段は気づかなかった新たな課題が見えてきました。「ちゃんとできるつもり」でも、実際にやってみないとわからないことがあるものですね。

今回の訓練を通して、社員一人ひとりがいざという時の行動を見直す、良いきっかけとなりました。今後も、防災意識を大切に、日頃から備えていきたいと思います。

