

TDグループ社内報

たまごとし



2023

12

vol.103

index

今年のビッグニュース
TD Big News 2023

展示会レポート
MIKI-500 キャラバン隊
鉄道技術展 2023
ハイウェイテクノフェア 2023

Good&New
下反さん
中野さん

ふちTDニュース
メディア掲載
NewFace情報など

衛生だより
健康的なダイエット
おたよりについて



Change Small to Medium Business from HERE

TD Big News 2023



2023年もあとわずか！

今年一番の嬉しかったこと、楽しかったこと、辛かったこと、驚いたこと etc
TDグループ社員の2023年ビッグニュースを伺いました。

TD Big News 2023

人見知りや恥ずかしがり屋の4歳息子の成長!!
運動会のかけこの練習では先生に手を引かれてゴールするのがやっとだったのに、本番では一人で走りゴールまでいきました。
自信がついたのか、運動会後から、保育園で猫を被るのをやめたようです。

中川

娘の大学入学・
ひとり暮らしと共に、
私のTDHG入社

遠藤

孫が3人から
一挙に6人に
増えたこと。

桑原

車を購入しました！

柴田

お父ちゃんが
元気に古希を
迎えられたこと

野地

禁煙しました!!
皆さんTD禁煙ブーム
に乗っかりましょう!

安原

3週間ほど
家で1人でいた間に
家の整理ができて
すっきりしました

桑原

痛風になった

小原

・私の運営して
いる卓球の社会人
サークルの人数が
12名となったこと。
・家族が増えたこと
(現在人間1名、猫3匹)。

祖川

10kg 痩せました!

本多

犬との生活が
始まりました

井上

やっつと、
つみたてNISAを
始めました

西

特に何も無い

木原

30 になった。

平川

羽田空港と仕事
が出来た事

岡田

東京から広島に引っ越してきたこと。
環境の変化に慣れるまで大変でしたが
楽しい毎日です。

山縣

結婚式を挙げたこと。
準備が大変でしたが、きちんとした場で親族や
友人に結婚の報告と日頃の感謝の気持ちを
伝えることが出来てよかったです。

内田

娘が
習い事デビュー
しました!

藤本

東京ビックサイトの展示会に
参加したことがビックニュースです!
他の会社の皆さんもいろんな商品を展示
していて、見ていてとても楽しかった
です。

下反

この会社に
転職できたこと!

西河

2匹目のミニチュア
シュナウザーを
迎え入れました!
ちなみに実家は
シュナ3匹です! 笑

坂本

多くの出会いが
あった1年でした!

越智

2023年正月以降に
コロナ感染したのに、
時期的にもう保険金が
もらえなかったこと。

江口

事務所に戻りました。
愉快的仲間達に囲まれて
幸せです♡

瀧本

3カ月限定で初1人暮らし
ミニシティーボーイデビュー

中村

弟夫婦に子供が出来たこと

熊原

愛する妻と愛する娘と
自分が今年1年、大きな病氣、
けがをしなかったこと

宇野

TD Holdings に入社! と
広島移住! と結婚!

藤村

大切な出会いと別れを経験した年。
これまでとこれからを考え直す良い
機会をもらえました。
あとは、阪神優勝ありがとう! 38年ぶり!
これもまた考え深いタイミングで!

折出

23卒の新入社員のみんなから、
「母の日」にプレゼントをもらったこと♡
今の私の心の支え。とっても嬉しかったです。
(人▽^) ありがとう☆

川崎

ルアーで
鱈が釣れた

高田

蒙古タンメン中本の最辛「北極ラーメン」の辛さ5倍に挑戦した。来年はYouTuberのごとく、10倍に挑みます。

平川

35年前のロードスターを手放してMAZDA3ファストバックを購入しました。

桑原

1年ぶりに自宅のデスクトップPCの大掃除をしました。大量の埃が出てきて驚いたので、もっと小まめな清掃をしようと思いました。

石田

デザインチーム一新。奨学金完済。

上井

妹に3人目の子供が産まれた(親戚内で初の女の子)

藤田

大好きなYoutuberの東海オンエアが無期限休止になってしまったこと。

江田

去年の12月から痛めていた腰がようやく落ち着きました

驛場

死ぬまでにやりたいことの1つが実現できたこと♡お姫様気分になりました。

野北

大学を卒業し、社会人になりました！私も大人の仲間入りです。

大峯

もうすぐ家族がふえます

太田

白身フライが食べれるようになりました。

佐々木

長女に続き...長男の公立高校合格!!2年後の次男も頑張れ!!

角谷

サッカー観戦に目覚める！今シーズン5回行くことができました。

恵美

マンチェスターシティvsバイエルンミュンヘンの試合見に行きました！

赤澤

海外出張でチリ共和国を訪問したこと

越智

友人とユニバーサルスタジオジャパンに行ったこと

熊原

箱根、北関東へ旅行に行きました。楽しい思い出を抱えて帰ろうとしたら、雨の影響で新幹線が止まってしまい急遽もう一泊することに。いろんな意味で忘れられない旅行になりました。

吉本

初めて東北地方に足を踏み入れた

隣

初渡韓&新車購入

西元

好きな食べ物がいつの間にか肉から魚に替わっていたこと。

中野

親知らずを抜こうと歯医者に行った所「歯が神経に近すぎて顔や身体に障害が残るかもしれない」と言われました。怖くて放置しています。

國分

サンフレッチェ広島がエディオンスタジアムで試合をするのが最後の年！！Jリーグが始まりから見に行き、いろんな思いですがある場所です。。

若宮

平穏に過ごした2023年

山根

オールスターゲームでファールボールをキャッチ!!

上村

初めてストパーをかけました。

光嶋

コロナウイルスに2回かかりました！もうかかりたくない！

杉山

1)ZIPCAREに出向した
2)25歳以下にプレゼントすると3倍で戻ってくる年だった
3)T谷さんにプレゼントしたら翌日にJRAからQUOカードが届いた
その週末に同じものを頂いた(お祝いの会で相伴)

金重

アレのアレ、すごかったです

山崎

もうビッグニュースを記入する時期がきたこと

加納

TD Holdings入社。初めてのインハウスデザイナーに！

正木

健康診断で身長1cmくらい伸びました！

大野

10年乗った車を買いました。乗りたかった車を購入でき、ドライブが楽しくて仕方ありません。

大林

ライブに行って推しが出来たこと。(aespaのカリナ)

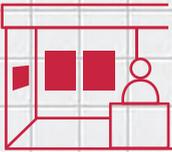
中村

マスク着用の解禁

中井

この一年間で仕事とプライベート合わせて新幹線に約40回乗車、47都道府県のうち21都道府県に足を踏み入れていました。全国制覇の日はそんなに遠くないかもしれません 笑

仲本



展示会 レポート

TDグループが出展した展示会情報です！



MIKI-500 キャラバン隊

in アイシン株式会社

10月16日(金)

企業に訪問して自社製品をPR！

MIKI-500は「Made In Kumamoto Innovation-500」の略で、熊本県に拠点を置く企業で構成された生産連携・共同受注グループ。今回、このMIKI-500が開催している「キャラバン隊」と呼ばれる展示イベントに参加しました。

設備のデジタル化、DX化をアピール

「キャラバン隊」は、基本的には熊本の企業が参加するイベントですが、今回つながりのある東洋電装にもお声がけいただき参加。

主に設備のデジタル化やシステムのDX化を皮切りに、自社製品のPR！

訪問先のアイシン株式会社様には様々な事業部があり、基本的には現場管理者が多い印象でした。

RFIDを使った備品管理システムを出品し、煩雑になりがちな備品管理のデジタル化のご提案を行いました。



鉄道技術展 2023

in 幕張メッセ

11月8日(水)～10日(金)

「鉄道技術展」は、鉄道・交通システムやインフラ技術、施設、電力、輸送、運行管理、車両、インテリア、旅客サービス関連他あらゆる鉄道分野の技術が横断的に会する総合見本市で、当社は旭光通信システム様と共同で出展。国内外から多数いらっしゃっており、来場者数はこの3日間で約35,000名と大盛況でした！



駅を模したブース

「駅係員呼出システム」をPR！

「駅係員呼出システム」は駅ホームでお困りのお客様が「どこで」困っているかを「ひと目」でわかるシステム。来場者様からは「どこで困っているかわかる物って、実際ないよね」、「駅の無人化を目指している中、こういった製品は面白いね」など高評価いただきました。

まだ導入事例がないですがこれから導入していただけるよう頑張っていこうと思います！



多くの方に興味を持っていただきました



ハイウェイテクノフェア 2023 in 東京ビッグサイト

11月9日(木)・11月10日(金)

テーマはDX化&ケーブルレス化

ハイウェイテクノフェアとは、高速道路の建設・管理技術に焦点をあてた展示会で、高速道路を支える最先端技術が大集結している展示会です。東洋電装からは「点検作業のDX化でコスト50%削減」「長距離無線LANでケーブルレス化」をテーマに出展しました。



イケメン達がPR！

実機を使用した体感型展示

今年は小間数を昨年2倍、4小間と大幅に拡大し、意気込みも展示内容もパワーアップして出展しました！

高速メンバーに加え、8社のメーカー様と代理店様にご協力を賜り、実機を使用した詳細な説明を可能にしました。実際に、見て、触れていただける状況を整えたことで、昨年を上回る、内容の濃い展示会となりました。

みんな揃ってガッツポーズ



Good & New

TDグループ社員の Good なことや New なことをご紹介します



東洋電装 下反さん

展示会終わりに横浜の中華街を観光しました。夕方でもすでに暗くなっていて、灯と門のライトアップもあり異国の世界に入ったような感じがしました。小籠包やエッグコーヒーなど食べ歩きしたり、中華風のイヤークフを買ったり、とても楽しかったです。いつか台湾に行きたいな〜。



制御盤 中野さん

少し前ですがタイに行ってきました。数メートル先が海の店で食事をしました。日本とのスケールの違いに驚きました。また行きたいです。



「まもる～の」が、メディアにひっぱりだこ!?



「経済レポート」に「まもる～の」を使った 実証実験の内容が掲載されました

ZIPCARE は、医療法人社団明和会(広島県廿日市市、会長：久保 隆政、理事長：曾根 喬)、一般社団法人働き方改革実現ネットワーク広島(広島市南区、代表理事：藤原 輝)と連携し、ICT 見守り機器を介護現場で活用することが介護職員の「働きがい」につながることを実証する共同研究実施を、昨年6月～今年8月末にて実施いたしました。

今回、2023年10月24日2951号の経済レポートにて、その内容をご紹介します。



介護情報誌「あいらいふ」に 「まもる～の SHIP」が掲載されました

シニアライフのトータルサポート事業を行う株式会社あいらいふが発行する介護情報誌「あいらいふ(2023年10・11月号)」の「シニアライフを豊かにするあいらいふ注目の新サービス」コーナーにて「メリット多数の見守りサービス」として弊社の介護施設向け見守りサービス「まもる～の SHIP」が掲載されました。



「日本経済新聞」に 「まもる～の」の新機能が紹介されました

2023年11月14日の日本経済新聞地方欄に、「まもる～の」の新機能追加に関する記事が掲載されました。

新たに追加される機能は、被介護者のデータを人工知能(AI)が分析して、注意点を文章で介護者に知らせるといったもの。

介護センサーというと、グラフや数値で知らせるのが主流の中、文章で助言するサービスは業界でも珍しく、期待の新機能となっております。



New Face



ふじた
藤田 さん

パロ電機

血液型 A 型
趣味 読書、塗り絵、映画鑑賞
チャームポイント 時々、二重になる目
マイブーム 愛犬の写真撮影
メッセージ ゆっくりですが、着実に仕事をこなせるようにがんばります。



にしむら
西村 さん

IoT

血液型 A 型
趣味 アクアリウム、釣り、プロレス観戦
マイブーム 呉市でごはん屋さん探し、言語学習
メッセージ 気軽にお話して下さい！
早くお役に立てる様、精進致しますので何卒宜しくお願いします。

Award

ひろしまグッドデザイン賞 表彰式・展示販売会に参加しました

「スマートケアセンサー まもる〜の」がひろしまグッドデザイン賞の奨励賞を受賞。11月9日(木)～10日(金)に行われた、表彰式と展示販売会に参加いたしました。

ZIPCAREのブースにお越しいただいた広島市の松井市長をはじめ、本催しにご来場の多くの市民の方に、昨今大きな課題となっている介護施設の人員不足や、離れて暮らす独居高齢者の見守りを解決する商品として、当社の「スマートケアセンサー まもる〜の」を知っていただけるまたとない機会となりました。



女活PJからのお知らせ

**名刺de
コミュフェス**

名刺交換で社員間コミュニケーションを深めてくださいね！
参加賞はじめ、上位30名には嬉しい景品もご用意しています。
交換期間は12月29日。まだ間に合いますよ！



衛生だより

今月のテーマ 健康的なダイエットについて



こんにちは、衛生委員会です！ 毎日に寒気加わる時節となりました。

寒さから外出を避けたり、クリスマスや忘年会、お正月でごちそうを食べる機会も多く、太ってしまいがち

という方も多いのでは？でも実は、寒い冬こそが、一年の中で一番痩せやすい季節なのです。

そこで今回は『ダイエット』のポイントをご紹介します！！

ダイエットに効果的な食事のポイント ～できることからやってみましょう～

- ①カロリーが高い食品の摂り過ぎに気をつける
- ②肉の脂身は取り除く
- ③野菜・海藻類をたっぷりとり
- ④食事はよく噛んで量を少し減らす
- ⑤菓子類を減らす
- ⑥加糖飲料をお茶か水に変える
- ⑦腹八分目を心がける
- ⑧21時以降は食べない

「食べないダイエット」など過度な食事制限はリスクを伴いますのでおすすめしません。栄養素はしっかり摂取し、健康的にダイエットを行いましょう。



冬に痩せやすいのは、基礎代謝が上がるから

外気の温度が10℃以下になると、私たちのカラダは体温を維持し、内臓を冷えから守ろうと働きます。平熱の36度を保つために、熱を作り出そうとカロリーを消費するので、基礎代謝がどんどん上がります。基礎代謝が上がると、じっとしていてもエネルギーを消費してくれるので太りにくい体質になりますし、血流も良くなるため、老廃物を排出しやすく健康的な体が維持されやすくなるのです。つまり、外気が寒ければ寒いほど、基礎代謝が上がり痩せやすくなるのです。

適度な運動

ダイエットをするためには、摂取カロリーを減らすだけではなく**適度な運動**で消費カロリーを増やすことも重要！ 方法としては2種類

有酸素運動

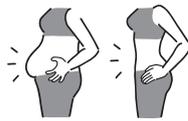
ウォーキングやジョギングなどの比較的負荷が軽い運動のことで、カロリーを使うときに酸素も一緒に使うためこのように呼ばれます。有酸素運動は血液中の糖や脂肪を燃料とするため、消費カロリーを増やすだけでなく体脂肪を減らす効果も期待できます。

無酸素運動

筋トレや短距離走など短時間で強い負荷がかかる運動のことを指し、酸素を使わずにカロリーを消費します。中でも特にダイエット方法としておすすめなのは筋トレです。筋トレそのものには脂肪燃焼効果はないものの、継続することで筋肉量を増やして**基礎代謝を高めることが可能**です。さらに筋トレを行うと成長ホルモンが分泌され、**中性脂肪の分解も促されます**。体脂肪を燃焼させるだけでなくリバウンドしにくい体を作るためには、有酸素運動と筋トレを組み合わせる行うのが効果的といえるでしょう。

BMI とは～Body Mass Index～

BMI とは身長からみた体重の程度を示す体格指数で、**体重(Kg)÷{身長(m)×身長(m)}** という式で求められます。



年齢	やせ	標準	肥満	高度肥満
18～49	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上	30 以上
50～64	20 未満	20.0～24.9	//	//
65 以上	21.5 未満	21.5～24.9	//	//

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

体脂肪率は体重に対して脂肪の重さがどのくらい占めているかを表したもので、成人女性は30%、成人男性は25%を超えたら体脂肪が増加した状態だといわれています。

体脂肪もチェックしてみましょう。

効率的かつ健康的に痩せるためには、運動での消費カロリーの増加と食事での摂取カロリーの減少をバランスよく組み合わせることが重要です。

今月のレシピ

痩せやすい体をつくる！
満腹感も得られて食物繊維豊富!!
糸こんにゃくときのこのプルコギ

材料2～3人分

- 豚バラ薄切り肉 200g ●えのきだけ 200g ●ニラ 1/2 束
- 糸こんにゃく 200g ●料理酒大さじ1 ★焼肉のたれ大さじ3
- ★コチュジャン大さじ2 ★すり白ごま大さじ2 ★醤油小さじ1
- ★ごま油大さじ1 ★塩こしょう少々 ★豆板醤小さじ1

作り方

- ①豚ばら薄切り肉に★印の調味料を揉みこんでおく ②糸こんにゃくをさっと茹で、えのきだけとニラと共にお好みの大きさに切る ③フライパンに、糸こんにゃく・えのきだけ・豚ばら薄切り肉(漬け汁ごと)の順に広げて乗せ、料理酒をまわしかけて8～10分ほど蒸し焼きにする ④全体に火が通ったら、ニラを加えてさっと炒める ⑤器に盛って、すり白ごまを振ったら出来上がり！

作成者

●挨拶：上村 ●ダイエットに効果的な食事のポイント：諏訪田 ●適度な運動：山本 ●BMI とは：野北 ●レシピ：小西

おたより 募集中

【応募方法】

- 氏名●掲載用ペンネーム●住所●電話番号●投稿内容を記入して社員へ手渡し、またはEメール、郵便、FAXにてお送りください。
- ※掲載にあたり、文章に手を加えさせていただく場合がございます。
- ※二重投稿はご遠慮ください。
- ※掲載された方にはお礼をお送りしますので、住所・氏名・電話番号は正確にお書きください。
- ※ご記入いただいたあなたの個人情報は、この企画の目的以外には使用いたしません。

【Eメール】
info-hp@t-denso.com

【郵便】
〒731-0103
広島市安佐南区緑井4丁目22-25 広報担当

【FAX】
082-831-2588