

TDグループ社内報

たまごとし

2024

06

vol. 109

index

特集①
GW
思い出フォトライブラリー

特集②
新入社員座談会

ぶちTDニュース
NewFace情報など

Good&New
油野さん
加納さん

衛生だより



上の画像は、画像生成 AI Adobe Firefly で作成しています

GWの素敵な思い出を 写真におさめました！

GW 思い出フォトライブラリー

皆さん今年のゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？
おうちでゆったり派も、お外でがっつり派も
満喫できたのではないかと思います。
そんな皆さんのGW 思い出フォトをご紹介します。



大分の海地獄で、大学時代の友人と撮りました。
5/5だったのでハートの中にこっそり睡のぼりが見えているのもポイントです。/溝野さん



ほとけさま/桑原(健)さん



戦艦大和/平川(晃)さん



東京へ旅行に行った際、肉フェスをやっていて様々な国の肉を食べ歩きました。/榎野さん



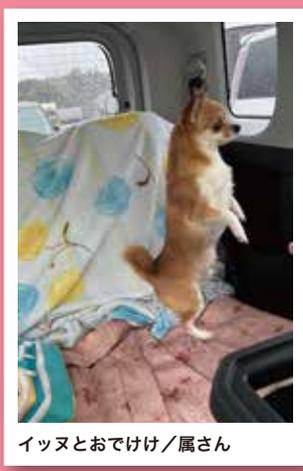
社会人になって初めて音楽フェスに行きました。
狂ったように行っていた学生時代を思い出し、また音楽熱が沸々と湧いてきています。/園分さん



ねこをダメにするクッション/上土井さん



初adoライブ行ってみた/上野さん



イッずとおでかけ/属さん



#トリプルコーク1440/横山さん



田植えデビュー 2年目の初夏/恵美さん



やまぐちフラワーランドで撮った写真です！整備されていてとても綺麗でした！/柴田さん



車を占領されました。/高田さん



香川県三豊市にある手打ちうどん
渡辺の木の葉型海老天うどんです。
要潤が高校時代に通っていたそうです。/原田さん



HAPPY BIRTHDAY
我が家のアイドルが連休中に1歳になりました♪
/河原さん



魚うめーサザエうめー / 角田さん



横浜のドッグランにてシュナ100匹集まるイベントに！(実家もあわせて5匹います) / 坂本さん



久しぶりにピザ窯稼働しました。美味しかったです☺ / 上井さん



松山城に甲冑を着た人がいたので写真を撮りました。Japanese Samurai かっこよすぎました。。。 / 安原さん



母と兄が実家でキャベツなどの苗を植えていたのを手伝いました。植え終わったのがこの写真です。 / 岩村さん



GWはほぼ仕事でしたが無理を言って休みを貰い、祖母の一回忌の準備で実家帰省中に。祖母が大好きだった景色とともに…(祖母はお酒を飲みませんでした。) / 檀上さん



二日酔いで苦しんでいる時の私にそっくりな金魚を見つけました。おちゃめですね。 / 大峯さん



林間アスレチックやサイクリングで大自然を満喫した日 / 中川さん



ライブで横浜へ。このアーティストのライブではしゃもじを振り回すのが基本です。 / 天野さん



出向中の江田さんと飲みました。 / 本多さん



予想外の展開で未だに内容を引きずってます / 下反さん



霧がかかった早朝。田植え作業開始!! / 若宮さん



初鯉を食べに高知へ。塩たたき大好き♡ / 正木さん



実家のミニチュアダックスフンド(15才)です。新緑を楽しんでいます。 / 中村(真)さん



将門公の首塚行って来ました♪ / 熊原さん



西区にすんでいるので、LECTの蚕の市は常連です！GWも楽しみました！ / 藤村さん

新入社員 座談会

4月1日に入社した4人の新入社員。
入社から1か月が経過した今の心境や
今後の抱負などを聞いてみました。



■部署に配属されて1か月が経ちますが、 今、どんな仕事をしていますか？

岩村：勉強以外だと、GXのプロジェクトに少し関わらせていただいています。自然エネルギーとかについて調べて、他の方に共有するってことをしてますね。

上野：1番メインでやったのが、無線機にとりつける金具の組み立てですね。それ以外は手順書の作成とかをやりましたね。

属：この前キitting作業を手伝わせてもらったんですけど、それ以外はずっとテキスト読んでますね。多分本の数だけで言えば4,5冊は読んだかな。知識をつけないと何も分からないので、ずっと勉強ですね。

天野：5月の社内報の文章作成をやらせてもらいました。あとはプレスキットの作成をしたり、SNSの記事を作成したり、みたいなことをしていますね。

■入社前と入社後で東洋電装の印象は変わりましたか？

天野：ちょっと変わりましたね。入社前は、ずっと和気あいあいとした会社なのかなって思ってたんですけど、実際はすごく静かに感じました。学生時代のバイト先はずっとテレビがついていて、もっと騒がしかったから、さらに静かに感じたのかも。

お昼休憩もすごい静かだし。そこで少し印象の違いがありましたね。

属：自分も天野さんと似てるけど捉え方が少し違いますかね。仕事をやる中で、たまに各部署でお話しされてるっていうのが『仕事でだな、いいな』って感じていて。

社内外でもコミュニケーションを取ってて、いいバランスの会社だなんて感じましたね。

岩村：入社前に工場見学をさせていただいて、その時「静かだな〜」とは思っていたので、入社後も「静かだよな〜」って(笑)自分は静かな方が集中できるから、「環境整ってるな〜」って感じます。ありがたいですね。

上野：就活の時に参加したインターンシップの座談会で、「残業はない」って聞いていたんですね。でも実際高速入ったら「およ？」みたいな(笑)仕事の重さはわかっているんですけど「定時で帰れるのも3か月までよ」って言われて、今、震えますね(笑)ノー残業デーとかあるのは嬉しいですな。

■仕事の段取りができるようになって、早く 終わらせられるよう、頑張ろうね。 ちなみに先輩社員とのコミュニケーション はどうですか？

上野：僕の育成担当は木原(龍)さん。自分とも年齢が近くて、すごく話も合うし、いい環境だなんて思います。木原(龍)さんのおかげで色々な人ともコミュニケーション取りやすくなりましたね。他の先輩方も作業を手伝いに来てくれたり、その時に話してくれたり。高速はいっぱい人がいるので、もっとコミュニケーションを広げていきたいなって思っています。

岩村：自分あんまり話すタイプじゃないんですけど、育成担当の山崎(翔)さんから「困ってることはない？」とか聞いていただいて。そこで問題点とか困ったことは解決してたりしてます。そういう点で言うと勉強面で困ったことはないの、黙々とやっていますね。基本静かではあるんですけど、聞いたときに教えていただけるので自分にあってる

な、と思います。

属：育成担当の上土井さんもとてもお忙しくて作業に集中されているんですが、いざ質問したらすごく丁寧に教えてくださいます。自分の時間をきちんといただけてるって感じるの、とても嬉しいですな。IoTのみなさんすごく優しく、歓迎会も連れて行ってくださいました。今度は自分からも誘えるようにどんどん交流を増やしていきたいなって思いますな。

天野：みなさんすごい優しいですね。分からないことがあったらお忙しいのに丁寧に教えてください。でも実は育成担当の正木さんも入社してから半年しか経ってなくて、答えられないこともあるんですよ。そういう時は正木さんから他の方につなげてくれて、疑問点を一緒に追求してくれるのが本当に助かっています。歓迎会も開いてくださって、みなさんとても優しくいいところだなんて思ってます。



■宮島研修はどうでしたか？

属：僕は宮島研修に参加できなかったから、ワークとかしゃもじづくりとか全体の雰囲気教えて欲しいです。

上野：なんか飲み会みたいな感じ(笑)

岩村：わちゃわちゃしてたね(笑)

属：うわあ、めっちゃ行きたかった・・・。

上野：でもワークは緊張しましたね。天野さんが最初に発表をして、2番目の僕はずっと手震えていて・・・。この後自分がやるのかって。

天野：私は内容を濃く出来なかったけど、みんなの発表は内容も含めてすごかったから1番目でよかったーって思ったね(笑)

属：僕はパワーポイントとかデザインが苦手だったので、しゃべりメインでいこうと思ってたんですよ。

でも研修に行けなかったのが、会場の規模感だったり、どなたがいて、どんな反応されるのかも何もわからなくて(苦笑)急遽オンラインで対応してくださってありがたかったんですけど、100パーセントで楽しめなかったなっていうのはあります。

上野：確かに、参加したおかげで部署の方とも関わりを持って、入社時の時からすごい入りやすかったからね。

属くんは、それが無いのは可哀そうだなとは思いますが。

岩村：顔見知りの人がいるっていう安心感があるからね。

■社会人の生活には慣れましたか？

一同：うーん

上野：まだまだ青いですね。

一同：(笑)

属：みんなは大学から一人暮らしだけど、僕は社会人のタイミングで一人暮らしを始めたから、自分は気持ち切り替わった気がしますね。

天野：私はだいぶ社会人に染まってますね。色に例えると・・・黒？

上野・属：ブラックかい！(笑)

岩村：自分は今のところ緑くらいですね(笑)まだ勉強中してるって段階なので。変化っていうと、時間かな。

大学よりは自由が減ってるかな～って感じはまだ慣れないですね。



制御盤システム事業 岩村さん

■最近の趣味、マイブームを教えてください

天野：コナンです。アニメを1から見直します。



夢の中で殺人事件がよく起きてます(笑)

上野：最近、国立競技場のAdoのライブに行ったんですよ。

ずっと頭がAdoのライブで、そのまま衝動でファンクラブにも入って。全国ツアーの広島公演にも参加しようかになって思ってます。

岩村：先月の社内報でも書きましたが、変わらずスプラトゥーンってゲームなんですけど。ずっとサーモンランをやってるんで、そんなに変化なしです(笑)

属：自分は一人暮らしを始めたばかりということもあって、今は料理が趣味ですね。ググって、レシピ調べて、買いに行って、それを作って自分の手札にするのが楽しいです。



IoTシステム開発事業 属さん

■自分を家電製品に例えたらなんですか？ なりたいたいものでもよいですよ。

全員一斉に

岩村：ルンバ

上野：スピーカー

天野：レンジ

属：冷蔵庫

岩村：ルンバってよくよく思えば人がいない時に活躍するというか、見えない時に活躍しているんですよ。

人から見えない時にも活躍できるような人がやっぱりいいのかなって。かっこよさそうだなって。

一同：かっこいい。

上野：じゃあ僕もルンバで！

岩村：ちょっと！僕のルンバだって(笑)

上野：自分はスピーカーですね。僕の挨拶の音がちっちゃいっていう噂があるらしくて。なので声上げていきたいなあ(笑)

やっぱり挨拶できないと社会人としてだめだと思ってるので、そのためのスピーカーですね。でもやっぱりルンバの方がいいですね(笑)

天野：レンジなんですけど、レンジって料理をするうえでありがたくて、欠けてはならない存在だなと思って。

誰かのなくてはならない存在で、色々できる人になりたいなと思ってレンジにしました。

属：自分は料理をし始めたので、調味料とか食材を保存するには必須で欠かせないっていうか、単純に電化製品として優秀で、自分の今の生活を支えてるなって思ったので冷蔵庫ですね。

■今後の目標・意気込みをお願いします

天野：私は1人で動かないといけないことが多くなると思うので、「こいつに任せても大丈夫だ」って思われるような人になりたいなと思います。

岩村：5月に羽田で作業の手伝いの予定もあり、仕事に責任感を持って行動したいなとは思っていますね。

属：IoTは、1人で案件を受け持ったりするみたいなのが多いので、案件を自分1人で進めていけるようになるというのが遠い目標ですね。

近めの目標だと、エンジニアとして一通りコードを理解して書けるようになって、社内の課題解決ができるような人になればいいなって思ってます。

上野：大学とやってきたことが全く違うので、不慣れなところとかいっぱいあるんですけど、何か光るもの見つけていたらいいなという風に思ってます。

とにかく今はがむしゃらに頑張りたいです。



高速道路システム事業 上野さん

■今日はありがとうございました。今後のみなさんの活躍を期待していますね！

＼ ZIPCARE × 学生さん ＼

基町高等学校で特別講演

ZIPCARE の坂本さんが、広島市立基町高等学校にて、アントレプレナー教育の一環として、広島市立基町高等学校の2年生にむけて特別講演を行いました。



詳細はコチラ



中学生が企業訪問に来社

昨年、学生から好評をいただいた「ZIPCARE 企業訪問」を今年も実施！鳥取県の岩美町立岩美中学校の学生さんが来社され、ZIPCAREの仲本さんが講師を務めました。



詳細はコチラ



Cleanup

＼ 地域清掃を実施しました ＼

5S 委員会では、4月25日に緑井地区、5月14日に可部地区の地域清掃活動を実施しました。今回は、バイパス沿いや大通り沿いを中心に清掃を行ったため、タバコのポイ捨てやビニールゴミなどが多い印象でした。私たちが働く地域がキレイになることを願って、今後も活動を続けていきます！



詳細はコチラ



New Face



かわはら
河原 さん

生年月日

2月13日

血液型

B型

趣味

音楽鑑賞(某ロックユニットの大ファン)、ゲーム、美味しいものと甘いものを探すこと、占い

チャームポイント

明るさとよく笑うこと

マイブーム

昨年11月に我が家に来た保護猫・龍馬と一緒に過ごす時間

メッセージ

地道にコツコツ勉強し、一日でも早くお役に立てるよう精進いたします。何卒よろしく申し上げます！

IoT



チーム対抗歩こうフェス

4/15～5/14で開催した「歩こうフェス」
チーム優勝はキリンチーム、個人優勝は
ニックネーム 叶 恭子さんでした。
入賞者の皆さん、おめでとうございます！



1 ニックネーム 叶 恭子さんにインタビュー

優勝コメントをお願いします

この度は栄誉ある賞をいただきありがとうございます。ドリンクのクーポンが欲しい気持ちと多くの人に応援していただいたことで歩くことを続けることができました。これからいただいたドリンクチケットで特茶を買って歩き続けようと思います。

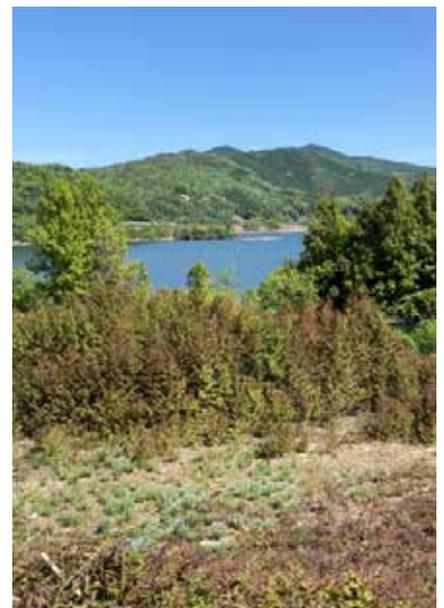
「歩く」とは？

グラマラスなボディを保つための秘訣です。



TD グループ社員の
GoodなことやNewなことをご紹介します

空調 油野さん



ゴールデンウィークに家族そろって安芸高田市の土師ダムにサイクリングに行ってきました。

気持ちの良い快晴で運動不足解消！
久しぶりに自転車に乗り、自然を満喫してきました。

Welcome Party

IoT 歓迎会



FRESH

若手社員主催の
新入社員歓迎会

パロ電機 加納さん



推しに囲まれて仕事してます。
ヲタらしく生きれるととてもいい環境です。
グッズが増えすぎてそろそろ怒られそうですが(笑)



こんにちは！衛生委員会です。

突然ですが、あなたは1日のうち何時間スマホやパソコン等を見ていますか？

現在、スマホやパソコン等を使用している人の約7割が、身体的な疲れや何らかの不調を感じており、そのうち約9割の人が目の疲れや痛みを訴えているそうです。そこで今回は『眼精疲労』についてお伝えします！！

眼精疲労とは？

目に充血や痛みなどが起こり、視界がかすみ・ぼやける、まぶしさを感じるなどの症状がおこります。これが悪化すると目の症状だけではなくきつい肩や首の凝りや、ときにはめまいや吐き気など全身疾患の状態を感じることもあります。

一般的に目や身体を休めれば回復する一時的な疲れ目とは区別して考えられていますが、症状の類似性から眼精疲労をただの疲れ目と思いついて悩んでいる方も少なくありません。

近年では、パソコンなどのディスプレイ作業が増え、近い距離にピントをあわせるために目の筋肉を使い続けてしまうことに起因する眼精疲労も増加しています。

眼精疲労と首の痛み

眼精疲労と首の痛みは、目と首に通っている神経が直接的に関係しているため、同時に不調を感じることがあります。

以下、眼精疲労と首の痛みを改善するための方法です。

【目に休息を与える】

- 長時間のスマートフォンやパソコンの使用、読書、テレビを視聴しない
- 20分ごとに20秒間20フィート(約6m)先を見るという「20-20-20ルール」の実践

【目の体操をして筋肉をほぐす】

- 目を閉じてゆっくりと円を描くように目を回す
- 上下左右に目を動かす

【ツボを刺激する】

- 目の周りにあるツボを刺激する

【首や肩回りのストレッチを取り入れる】

- 首をゆっくりと左右に回すストレッチや、首の後ろを伸ばすストレッチ
- 首の付け根や斜角筋をほぐすマッサージ

【正しい姿勢を意識する】

- 背中をまっすぐ伸ばして座る

眼精疲労とドライアイ

皆さんは、普段生活していて「目が乾く」、「目が痛い」、「目がかすむ」といった、症状に心当たりはないでしょうか？それはドライアイが原因かもしれません。

ドライアイとは、目を保護するために大切な「涙」の量や成分が基準値よりも低下することで、目のバリア機能が正常に働かなくなる疾患です。ドライアイは失明に繋がることはないですが、目の渇きや痛み、かすむ等の症状が目や精神的なストレスになり、自律神経も乱れることで眼精疲労を引き起こしてしまいます。

コンタクトレンズの装用や長時間のPC作業など、私たちを取り巻く環境にはドライアイを悪化させるものがたくさんあります。一方で、ドライアイの研究や治療も大きく進歩しており、基本的には点眼薬で治療することができます。



今月のレシピ

眼精疲労に効くビタミンA・B・Cが3拍子揃ったお味噌汁

朝食にもいかが♪

眼精疲労に効果的なビタミンAをたっぷり含んだほうれん草と卵、視神経の疲れを解消してくれる働きのあるビタミンB1、B2や充血防止のビタミンCを豊富に含んだ大豆もやし、お味噌汁のお椀1つでまとめて摂れるのでとっても効果的です♪

材料(2人分)

- ほうれん草 1/2束
- 大豆もやし 1/2束
- 卵 2個
- だし汁 300cc
- 味噌 大さじ1.5
- 唐辛子 適宜



作成者

●眼精疲労とは：諏訪田

●眼精疲労とドライアイ：小西

●眼精疲労と首の痛み：山本

●レシピ：野北



【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。
- ※掲載された方には薄謝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