

TDグループ社内報

たまごとし

2022

12

vol.91

index

特集
2022年の
ビッグニュース
ゼロからのDX
MIMO
展示会レポート
HTF2022

ぶちTDニュース
NewFace情報
掲載情報 など

Good&New
江田さん
大野さん

TD119だより
睡眠 & リフレッシュ!
おたよりについて

今月号の表紙は、
TDグループ社員のご家族とのコラボ！
ハッピーなクリスマスイラストを描いて
いただき、ありがとうございました！！



TDグループ

2022年の ビッグニュース

- ①新井新監督。
- ②PS5 ゲット。
- ③映画館で1日4本観た。

上井

引っ越しました。

竹重

富士山に登ってご来光を見たこと！
ずっと夢だったので、付き合ってくれた
家族には感謝の気持ちでいっぱいです。

内田

コロナ陽性 なった

井上

11月に庄原市の道後山に登りました。
早い時間に登ったので綺麗な雲海を眺める
ことができました。朝霧の光景も新鮮で
楽しい思い出になりました。

石田

引っ越しました～

山崎

サンフレッチェ広島
ルヴァンカップ初優勝！

檀上

- ①引っ越しました。
- ②オリックスの日本一！

戸谷

今年に引っ越したマンションのベランダから、ちょうど
花火大会が見れる位置になっていて、家族そろって3回も
鑑賞できてうれしかったです！街には「たまや～」という
子供たちの声が響いていました。

坂本

仕事で連絡したら先方の担当者が高校の同級生だった。
20年ぶりくらいに話が出来たが、お願いする立場なの
でこんな日が来るとはという感じでした。。

桑原

引っ越しました。
ちいかわにハマりました。
家がちいかわグッズに侵食されていってます。

吉本

ブラック企業からの脱出！
東洋電装に入社！

恵美

恵美さんのブラック脱却。
…じゃなくて、高速に待望の女性！！パチパチ
あと、コロナになって5日間も断酒した。

三宅

NEWS コンサート福岡公演で席が
近かったため、NEWSメンバーが
よく見えたこと。

江口

キャリアチェンジ

中川

新工場が完成した

藤田

鮎を釣ることができた。

高田

息子が中学生になった

川村

子どもが産まれました。

水木

第3子誕生！！

越智

それは、ズバリ規模拡張でしょ！！
設備投資ばんざーい、パロ電機の未来に栄光あれ

大田

車を買って替えて
新車にしたこと

隣

お仕事とルネサンス復帰しました！
温かく見守ってくださったみなさんに感謝です！

駅場

ルヴァンカップの決勝戦を国立競技場で
観戦できたこと。さらにサンフレッチェ
が優勝できたこと。

若宮

エアコンが壊れ、洗濯機が壊れ、車が壊れ、
また、エアコンが壊れました。

坂口

犬と一緒に SUP で
島を一周！！

久富

マイナポイントが
たくさんもらえた

中井

人生初、同級生の結婚式に出席しました。
サプライズの余興も手伝って、
むっちゃ楽しかったです～

高橋

小学6年生のわが子に
身長を抜かれました…

小田

人前で初めて
勉強会で説明を
した事

岡田

厳島神社と川崎大師のおみくじで
人生初の「凶」を2回ひいたこと。
振り返っても良い一年ではなかったかもです。
今がどん底這い上がるしかない…

川崎

身長が
151cm→152cmへ
伸びてました！

中村

Mr.Children30周年！

野地

妻の入院

山根

東洋電装に転職したことです！
今後とも宜しくお願いいたします。

本多

広島に帰還しました。

赤澤

子供がめっちゃ
喋り出した！

武田

家族がコロナにかかるも
自分だけかからなかった

豊田

娘！！大学合格 &
家族みんなが健康に過ごせたこと

野北

娘が無事、
女子高生になれました！！

角谷

年末ジャンボが当たる！
(らしい)

山本

13年飼っていた猫がお空に行っても悲しい
思いをしましたが、また2代目猫を飼い始めて
毎日癒されてます。

阿津地

広テレカーブDVDに
デビュー！！

上村

高速メンバーに坂口さんと恵美さんが！
高速営業チームは4人体制になりました！

中村

家族が増えると知った事！
これまでない経験ができそう！

折出

アーティストのライブを
東京ドームで見れたこと

大野

今まで食べても飲んでも太らなかった
のに全てお腹と顔に反映されるように
なってしまったこと...

江田

先日、中国山地の道路を車で走行中に、
初めて、野生シカの道路横切りに遭遇
しましたよ。小さなニュースですね...

木村

今期の
競馬事業が
黒字化

金重

ビンゴでどえらいオープン
レンジを当てた(今年の運
を使い果たしました。)

網木

コロナにかかった
ついでに禁煙成功！

※約3ヶ月 平川

皆既月食を見たら体調を崩した。
300年後は体調を崩さないようにしたいです。

藤田

マウスピース矯正を断念し、
ワイヤー矯正をはじめた！

杉山

友人が養蜂をはじめていたらしく、
突然たくさんの蜂蜜をもらいました。
今年はたくさん収穫できたらしく、
おもいがけず蜂蜜が手に入ったので
家族でいただきました。

中野

免許がようやくゴールドになりました。
安全運転に気をつけます。

安原

可部事業所に移動し
1年が経過したこと

越智

- ・ 愉快的人とたくさん出会えて楽しい1年でした。
- ・ 経理に仲間入りさせていただきました。もう寂しくないです。

瀧本

ロボット工場が出来、来年からの活用が
楽しみでワクワクしています。

田中

W杯！！
三分一

兄夫婦に甥っ子が
生まれました。

角田

FRICSFab スタート
桑原

アントニオ猪木死去
中野

日本がドイツに勝った！！

中野

- ・ 住宅を購入した
- ・ 車を手に入れた
- ・ ご縁があって猫を飼い始めた
- ・ youtube に動画投稿したら
1日で1500回再生に到達した

祖川

ライブ神席当たった
諏訪田

コンサート旅行でそのアーティストと
宿泊先が同じだったので驚いた。

西元

子どもとディズニーランドに
行く夢が叶ったこと。

猪池

宮島の白たぬぎを
初めて見れたこと

光嶋



からの

DX
vol.06

IoTシステム開発事業
2022年入社

江田 さん



◎ 5Gを実現する技術 MIMO編

5Gを実現するためには3つの技術が使われています。

1つがMIMO（マイモ）です。

送信側と受信側で複数のアンテナを用意し、複数に分割された異なるデータを同時に送信、また受信をして通信速度をあげる技術です。その発展型である Massive MIMO は多数のアンテナを利用して、従来複数人でシェアしていた電波をひとりひとりに割り当てることができます。

- スマホの場合

以前



5G



スマホから基地局までの通信の道が1つしかないので渋滞に

スマホから基地局までの通信の道が複数あるので高速な通信を実現！

展示会レポート

ハイウェイテクノフェア2022
in 東京ビッグサイト

11月24日(木)～25日(金)



参加メンバーでパシャリ♪

高速道路の管理のスマート化を提案

11月24日25日の2日間、東京ビッグサイトで行われたハイウェイテクノフェアに東洋電装の高速道路システム事業が出展いたしました。

ハイウェイテクノフェアは、高速道路に関する新技術・新工法、資機材および現場の支援システム、環境技術等の展示・紹介を目的とした展示会です。

東洋電装ブースでは『無線機の活用でケーブルレス化を実現するシステム』と『社内のDX化を実現する管理ソリューション』の2つのテーマでソリューションを提案させていただきました。



看板製品 ERICE も出張

TDニュース NewFace 情報



あかし

制御盤事業 神戸Office

血液型： O型
 趣味： 呑むこと
 チャームポイント： 呑むと顔に出ること
 マイブーム： 広島呑み屋を開拓すること
 メッセージ： 手始めに神戸Officeの若年化を図ります。

広島県中小企業技術・経営力評価制度「評価優良企業」に認定されました。

この度、東洋電装株式会社は、公益財団法人ひろしま産業振興機構が運営する中小企業技術・経営力評価制度において、財務諸表に表れない自社の優れた事業価値を評価いただき、「評価優良企業」として認定をいただきました。

広島県中小企業技術・経営力評価制度とは

公的期間である公益財団法人ひろしま産業振興機構が、財務諸費用に表れない企業の優れた事業価値を評価し、技術力やノウハウ（ビジネスモデルを含む）を始め、成長性・経営力を記載した評価書を作成し、発行する制度。取引先へのPRや金融機関からの資金調達等活用や、評価による新たな課題発見にもつながります。



「地方創生テレワーク推進運動」にて「Action宣言」を行いました。

2022年10月17日に、内閣府・内閣官房が推進する「地方創生テレワーク推進運動」にて「Action宣言」を行いました。宣言書は正式に受理され、「地方創生テレワーク」事業のホームページにも掲載されています。

東洋電装株式会社「Action宣言」

1. 採用の優位性の確保・社員の離職防止
2. 地方人材の採用・育成
3. 地域プロジェクトへの参加
4. 機能分散
5. ワークেশョン推進

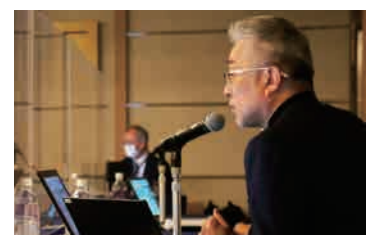
内閣府・内閣官房 「地方創生テレワーク」推進事業とは

テレワークを通じて、都市部から地方への人の流れを加速させるとともに、地方の人口の流出防止、地方での雇用、新規ビジネスの創出など、多様な形で地方の活性化に貢献し、企業・団体等に賛同を得て、官民一体で「地方創生テレワーク推進運動」を展開しています。



桑原社長、登壇情報

11月22日ホテルグランヴィア広島で、広島経済同友会による「第2回新常態移行委員会」が開催され、桑原社長がゲストとして登壇しました。「中小企業におけるDXについて」というテーマで、東洋電装における製造・サービス・自社内でのDX取組など、実例を交えた卓話をし、たくさん質問をいただくなど大変興味を持っていただくことが出来ました。





掲載情報

2022年10月25日発行の「日刊工業新聞」に、広島工業大学や経産省と産学官連携し、取り組んでいる実証実験について掲載されました。
東洋電装の制御盤システム事業が拠点を置く可部事業所（DX工場）をテストフィールドとして広島工業大学が取り組む実証研究で、東洋電装の製造DXにおけるビジョン・テーマ『FRICS Fab』を指針として、「マスカスタマイゼーションとデジタルツインの実現」という目標に向けた取り組み内容が紹介されております。

新工場と共に制服一新！



パロ電機の制服が新しくなりました！
東洋電装とおそろいのダークグレーの作業着に一新しました。

Good & New 東洋電装社員の、GoodなことやNewなことをご紹介します。

東洋電装

江田さん

やっと名刺入れを購入しました！
PORTERというブランドで機能的にもデザインのにも一番シンプルなものを選びました。
これからもっと名刺交換する場があると思うので頑張って行きたいと思います。
次はビジネスリュックを購入予定です！



東洋電装

大野さん

エキキタにできたフットサルコートでフットサルをしてきました！
今回はあまり声掛けが足りず少人数でしたが、盛り上がり良い会になりました。
久しぶりに身体を動かしたので、すぐバテちゃいましたが、次回は体力もつけ、もっと大人数でできたら良いと思います！

12月

-衛生委員会からのおたより-

TD119だより



相談窓口：庶務チーム 連絡方法：Garoon・LINEWORKS

今月のテーマ

睡眠&リフレッシュ!

～ 快眠・睡眠の質 ～



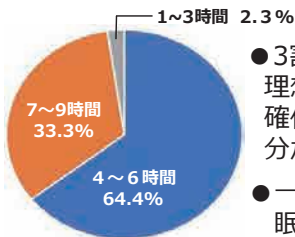
こんにちは。衛生委員会です。早いもので今年もあと1ヶ月になりましたね。朝の気温もグーンと下がり布団から抜け出せない季節・・・「あと1分!・・・zZz」と思って二度寝したり、コタツで寝てしまったりしていませんか？最近「睡眠の質」ってよく耳にしますね。心も脳も長時間ON状態だと自律神経が弱ってしまい、不眠や倦怠感など生活習慣が乱れてしまいます。昼間は仕事でON!「ノー残業」でスイッチOFFにして自分時間（リフレッシュタイム）を作り楽しむことで「睡眠の質」はググーンとあがります。そして・・・今年は**ホリデークリスマス**です☆ ぞわぞわしちゃいますね。

睡眠&リフレッシュ方法に関するアンケートの結果①

! TDグループの皆さんの睡眠時間を大調査してみました!

Q. 平日の平均睡眠時間は?

※社会人の理想の睡眠時間は6~7時間※



- 3割以上の方が理想的な睡眠時間を確保できていることが分かった。
- 一方で1~3時間しか眠れていない方が2.3%いた。



「もっと寝たい!」というコメントもたくさんありました

～みなさんの睡眠に対する思いをご紹介～

衛生委員からのひとことを添えて

みなさん



ん～～～特にありませんが、いつでもどこでも寝れます。



まもる～のを使ってください。



入浴時にお風呂で寝てしまう癖があり、寝てしまうと夜の睡眠に影響するのかわらなくて困っている。



飲んで寝るのが最高。



お昼寝タイムが欲しい。



安眠法知りたい。



安全な場所で寝てくださいね。

衛生委員



ドラマCM泣けます。みんなに見てほしい!!

YouTube



疲れてるんですね... 溺れないか心配です。



The吞兵衛!! 素敵ですね。飲みすぎにはご注意ください...



少し寝るだけでも頭がスッキリしますよね! 私も寝たい!



お任せください!! 乞うご期待。



! 来月はみなさんのリフレッシュ方法をご紹介します!

よく眠って、たくさん動こう!

しあわせと安眠の鍵は“セロトニン”にあり

“幸せホルモン”と呼ばれる“セロトニン”は、夜に“メラトニン”というホルモンに変わることによって、身体が休息モードになり、良い眠りに繋がります。つまり、セロトニンを活用すれば、昼間は元気に活動することができ、夜はしっかりと眠ることが出来るということです。

◆セロトニンを多く分泌させる方法◆

1. 太陽の光を浴びるべし!

太陽の光を浴びることでセロトニンが分泌されます。業務に行き詰った時は、気分転換も兼ねて外に出て太陽の光を浴びてみてはいかがでしょうか。

2. トリプトファンが含まれている食品を取るべし!

セロトニンはトリプトファンを元にして体内で作られます。トリプトファンを含んだ食材を意識して食べましょう!

- ・牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・納豆や豆乳、きなこなどの大豆製品
- ・レバー、カシューナッツ、バナナ



セロトニン

14時間後



メラトニン

チェックリスト

- 1. 不安や緊張で眠れない
- 2. 考えごとで目が冴えて眠れない
- 3. 肩や首が凝って眠れない
- 4. 身体が冷えて眠れない
- 5. 鼻が詰まって眠れない
- 6. トイレが近くて眠れない
- 7. 胃腸に不快感があつて眠れない
- 8. 身体がだるいのに眠れない

タイプ別快眠ツボ

左のチェックリストからあなたの不眠タイプをチェック♪ ツボ押しで睡眠の質を上げましょう!

※注意※ ツボは優しく押してください。強く押すと脳が覚醒してしまいます。

- ・ 1,2.にチェックを入れた人 ...「イライラ不眠タイプ」
- ・ 3.にチェックを入れた人 ...「ガチガチ不眠タイプ」
- ・ 4.にチェックを入れた人 ...「ヒエヒエ不眠タイプ」
- ・ 5.にチェックを入れた人 ...「鼻づまり不眠タイプ」
- ・ 6.にチェックを入れた人 ...「頻尿不眠タイプ」
- ・ 7,8.にチェックを入れた人 ...「ダルダル不眠タイプ」

イライラ不眠タイプ



ガチガチ不眠タイプ



ヒエヒエ不眠タイプ



ダルダル不眠タイプ



鼻づまり不眠タイプ



頻尿不眠タイプ

