

ご自宅に持ち帰り
みなさんでご覧ください!

Skip!



みんなと創るコミュニケーション冊子 [スキップ] vol.94

2020年11月1日発行 / 11月号

・ INDEX ・

わが街自慢～うまいもの編⑤～

続・おうち時間の組活トレーニング

トピックス

2020 余暇サポ・グランプリ

「たべる」部門・人気メニューランキング

開運・インドア グリーンガイド

こくみん共済coop・Skip! cooking

着ボイス

Skip! BBS

おすすめの一品・名産品



甲子園の街の名物

「Bern」の焼きドーナツ

兵庫県西宮市にある甲子園球場近くで古くから続くケーキ屋さん「Bern(ベルン)」。お店の看板商品の焼きドーナツは、ずっと変わらぬ製法で元祖焼きドーナツとして地元で愛されています。ケーキ屋さんを作るドーナツなので、しっとりしていて、素朴な味。プレーンとシナモンがあります。また、甲子園をモチーフにしたお菓子も人気。お店のホームページでは甲子園のような、Bernの物語も知ることができます。



オンラインショップでも購入可能

自販兵庫支部



かすうどん

自販近畿支部
大阪南部の庶民グルメ

名前だけ聞くと「えっ?」と思われるかもしれませんが、かすというのは牛のホルモンのことで、細切りにした牛の小腸を余分な脂が抜けるまで揚げると表面はカリカリ、中はふるふるとした食感になります。旨味が凝縮され栄養価も高いのです。大阪南部の河内エリアが発祥といわれ、庶民グルメとして親しまれています。初めてかすうどんに挑戦する方には、チェーン店の加寿屋(KASUYA)が良いかと思います。



わが街自慢

全国51支部対象
気になるあの支部のご近所「もの・ひと・こと」

うまいもの編 5

組合員のみなが一番気になっていたのは、あの支部のあそこにはしかない「もの・ひと・こと」だった?!好評を博したSkip!人気企画「支部紹介」がリニューアル復活。第一弾は「全国の仲間に、これだけは食べてほしい!」ご当地味自慢。連載で全51支部を紹介していきます。

塩ダレで食べてほしい

かつおのタタキ

高知グルメの定番中の定番。しょうゆダレで食べるのが一般的ですが、是非、塩ダレを試していただきたい!高知県ならどこで食べてもおいしいですが、「ひろめ市場」がおススメです。飲食店をはじめ、お土産屋さんや物販店がたくさん集まり、イベントも開催されます。観光客も地元の人々も集まる賑わいの広場ですので、かつおのタタキとともに高知を味わっていただけます。

自販高知支部



自販新潟支部



布海苔がつなく伝統の味

へぎそば

新潟県魚沼地方発祥のお蕎麦です。つなぎは通常、小麦粉や卵白・山芋などが使われていますが、へぎそばは「布海苔」という海藻を使用しています。布海苔をつなぎに使用することで、独特の風味やコシの強さ、ツルツルとした食感が生み出されます。また、食べやすくするために、1口程度に丸めて盛られているのも特徴です。新潟県の各地に美味しいへぎそばのお店がありますが、中でも小嶋屋総本店は県内に8店舗の直営店があり、手軽にへぎそばを楽しめます。ネット注文も可。年越しそばなどお取り寄せもおススメです。



金メダルを獲った豚肉

「サイボク」のSGPロースとんかつ

埼玉県のおススメお肉といえば、「サイボク」の豚肉!「サイボク」は、種豚育種改良や肉豚の生産を行い、欧州の国際食品品質協議会で金メダルを多数獲得する、1946年創業の豚肉専門企業です。自社レストラン・サイボクでの人気メニューは、サイボクのブランド豚スーパーゴールドテンポークを使用した「SGPロースとんかつ」。トリュフ塩をつけ、サクサクの衣の奥に甘みのある肉を感じつつ、程良い噛みごたえが、さらにじわ〜と口の中に旨味を広げてくれます。付け合わせの地元野菜のサラダには、野菜をたっぷり使ったとんかつソースで。こちらも美味!



自販西埼玉支部

ハム・ソーセージのオンラインショップもありますので、是非お試しを!

ボリュームにご注意を!



「花ちゃん」のゲソ丼

北海道旭川ご当地グルメ「ゲソ丼」。旭川市神楽4条にある「花ちゃん」のゲソ丼は、安くておいしい単品500円! プラス100円でミニそば、あるいはプラス200円でミニラーメンとセットに。ゲソ丼だけでもなかなかのボリュームです。おススメは醤油ダレ。甘めのタレがゲソと相性バッチリでご飯が進みます。ゲソがたくさん入っているのでご飯が足りなくなるかも。ミニラーメンも、ほぼ一人前なのでご注意ください。旭川駅からは徒歩20分~30分程。行きはお腹をすかせるために、帰りは腹ごなしにちょうどいいかも。

自販島根支部

日本三大そばのひとつ

割子そば(出雲そば)

重ねられた器ごとに味わいを調整して楽しめる島根出雲地方独特のそばで、日本三大そばのひとつとして知られています。「割子」と呼ばれる丸い漆器に盛られたそばの上に、大根おろし、ねぎ、鰹節、海苔、などの薬味をお好みでのせ、そばつゆを直にかけて食べます。最後は蕎麦湯を。この地方には蕎麦を茹でたお湯にダシをいれて飲む風習が根付いています。割子そばは、江戸時代の寛永15(1638)年に長野松本から持ち込まれたそばが、時を経て現在のスタイルに発展したものとわれています。

つゆのかけすぎは、蕎麦の風味が損なわれるので注意。



自販栃木支部

餃子だけじゃないんです

栃木人気店「川蟬」の鰻

海なし県の栃木ですが、意外に寿司屋などもたくさんあって、ネタも新鮮なんです。鰻もその意外のひとつ。今回は、鰻店「川蟬」を紹介します。宇都宮駅西口から歩いて10分程、建物は昭和感が漂い落ち着きます。蓋を開ける前からすていい香りが...肉厚でふっくらした鰻の食感で、たれも甘すぎず、ご飯とのバランスがとてもいい感じ。肝吸いと一緒にとさっと食べてしまいます。お店では当日分を朝さばくのでとても新鮮。だから白焼きも美味!!餃子もいいのですが、機会があればこちらも是非。



自販宮崎支部

実は宮崎の名物

釜揚げうどん

宮崎の隠れた名物、釜揚げうどん。手打ちの細めに、出汁がよく絡み、おいしくいただけます。山芋をトッピングすると、ことさらおいしい珠玉の一杯。宮崎にお越しの際はぜひご賞味あれ。



自販大分支部

芋の一杯

塩湯 特製「海鮮丼」

アジ、エビ、ハマチ、ブリ、サーモン、マグロ、ヒオウギ貝、いくら、etc.新鮮な豊後水道の海の幸がどんぶりに詰め込まれた夢の一杯。これだけのボリュームで1200円。生けすの魚をさばくので時間はかかりますが、その身は、ふりっぶりのこりこりで新鮮なもの。さらに人気なのがここのお風呂。海水を沸かした共同温泉と家族風呂が併設されており、湯船から海が見えます。お風呂のあとは瓶牛乳ならぬ塩湯特製「塩ソフト」でシメてください。



休日は1~2時間待ちはざら。行くなら開店前か夕方。



京都らしいお食事を



料亭「とく涛」の鍋御膳

京都府亀岡市にある「とく涛」の鍋御膳。冬限定の料理ですが、これからいい季節なのでおススメします。美味しくて天ぷらもついていて、ボリュームもあり、お腹一杯になります。しかし、やはり京都。街の一角にさりげなく馴染むお店の佇まい、店内の落ち着いた雰囲気、そして、お皿や茶わん、盛り付けもどこか品があり、おもてなしのこころを感じいただけます。

秋闘ドリルで基礎力アップ!

続・おうち時間の組活トレーニング

今、秋闘真っ最中。組合活動トレーニングやっていますか？皆さんが休み時間やおうち時間でできる取り組みの第2弾。今回は「労働組合とは何か」を知る秋闘ドリルです。労働組合の基本を知って、仕事も秋闘もより楽しくしていきますよ。

「労働組合って何たるっ？」

問1 労働組合の発祥はどこ？

- ① フランス ② イギリス ③ 日本

答え ②のイギリス

18世紀から始まった産業革命によってイギリスは「世界の工場」と呼ばれるほど発展しました。同時に、工場で働く労働者層が生まれ、長時間労働、低賃金、ケガや病気になったら容赦なくクビといった厳しい環境にありました。あるとき、病気で仕事ができなくなった友人のために、仕事のあとの安酒一杯をがまんして仲間でお金を出し合い友人を見舞いました。こうした助け合いの積み重ねが労働者をつなぎ、経営者や権力者に対抗する団結力となり、ヨーロッパ、アメリカへと広がっていきました。これが、労働組合の始まりといわれています。

労働組合
ヒストリー
クイズ
(各5点)

問2 日本に労働組合ができたのはいつ？

- ① 明治時代 ② 大正時代 ③ 昭和時代

答え ①の明治時代

日本では明治時代に、近代化とともに多数の賃金労働者が生まれました。労使関係は、主人と奴隷のような関係で、労働者は劣悪な労働条件に苦しんでいました。そうした中で、明治30年、労働組合期成会がつくられ、日本の労働運動がスタートします。しかし、そこからの道は、他国と同じように長く険しいものでした。

問3 現在、日本に労働組合員はどのくらいいる？

- ① 約309万人 ② 約509万人 ③ 約1,009万人

答え ③の約1,009万人

労働組合員数は1,008万8千人、単一労働組合の労働組合数は24,057組合、組織率(雇用者数に占める労働組合員数の割合)は16.7%。

参考文庫:令和元年(2019年)労働組合基礎調査の概況/厚生労働省

問1 スズキ販売労働組合ができたのはいつ？

- ① 2000年 ② 2006年 ③ 2010年

答え ②の2006年

その年の10月に第一回定期大会が開催され、規則や運動方針が決まりました。あれから14年、全国に支部が結成され、さまざまな組合活動が行われてきました。

スズキ
販売労働
組合クイズ
(各15点)

問2 スズキ販売労働組合の組合員数は現在、何人？

- ① 約1000人 ② 約5000人 ③ 約9000人

答え ③の約9000人

スズキ販売労働組合は北海道から沖縄まで51支部、約9000人の組合員を有します。

2020秋闘ドリル

合計

点

【組活トレーニングになるSkip!バックナンバー紹介】
2018年6月号vol.70「メーデー」/11月号vol.74
「もし、労働組合がなかったら」/2019年2月号
vol.76「組合活動が社会を変える?!」/10月号
vol.83「労働組合のコト、どこまで知ってる?YES,NO
で今すぐチェック!!」
※スズキ販売労働組合のホームページでも見られます

問1 もし、会社に労働組合がなかった場合に起こるかもしれない問題はどれ？

- ① 給与現物支給 ② 有休が有料になる ③ 会社の経営がチェックできない

答え ③の会社の経営がチェックできない

もし、我が社に労働組合がなかったとしても、さすがに給与が商品に代わったり、お金を払って休んだりするようなことになるとは考えられません。しかし、世の中の労働組合のない企業においては会社の経営が把握できないケースはありますし、長時間労働、不当な解雇、ハラスメント、休みがとれない、残業代が出ないなどの問題が発生しやすい環境にあります。



問2 会社に労働組合があることで実現していることは何？

- ① 悩みや意見が尊重される ② 職場の問題を早めに把握 ③ 社員(組合員)交流が活発

答え ①②③すべて

スズキ販売労働組合では組合員の声を吸い上げ、会社との話し合いの場はその声を届けることを基本としています。それは、職場の問題を早期解決するとともに会社と組合の運営状況、活動状況を組合員が把握することができ、社員と会社の信頼関係が築かれています。また、組合活動を通し、組合員の仲間意識が育まれ、定期的なレクリエーション開催で家族を交えての楽しい交流が図られています。



問3 スズキ販売労働組合の春闘・秋闘スケジュールの には何が入る？

- ① 労使交渉
② 休憩期間
③ 余暇サボ強化期間



答え ①の労使交渉

組合と会社との話し合い(労使交渉)をする期間です。組合はそれまでに組合員からの声をまとめたり、社会の動きを見据えたりして労使交渉の内容を絞ります。春闘では、賃金の引上げや労働時間の短縮などといった労働条件の改善を交渉し、秋闘では職場環境や労働条件の向上を目指し交渉に臨みます。





組合初のリモート秋闘に奮闘中！ スズキ販売労働組合 第11回 拡大中央執行委員会

2020(令和2)年、9月9日(水)、第11回拡大中央執行委員会がweb上で開催されました。

「拡大中央執行委員会」とは、スズキ販売労働組合の全51支部の支部執行委員長が毎月集まる会議で、本年は、新型コロナウイルスの影響によつて、2月の東京一括開催を最後に、3月から5月はメールでのやり取りを余儀なくされるも、徐々に整えたweb環境で6月から8月は、51支部を4つに分けてのweb会議を実施。そして、今回9月に初めて51支部の支部執行委員長が画面を通して顔を合わせたweb会議が実現できました。

会議では、スズキ販売労働組合が秋闘における会社への要望内容を具体的にまとめるための討議や秋取りについてのグループワークを行いました。

実際、違和感を覚えつつも、画面越しにお互いの元気な顔を確かめる安心感、会



議会場への移動に要する時間短縮などのメリットも実感できました。今後の取り組みもしばらくはwebを活用していくこととなりますが、リモートの距離感は、熱意で縮めていきたいと思えます。引き続き、皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。



▲本部会場の様子



▲各会場から参加している支部執行委員長

労働相談ダイヤル

どこに相談したらいいの??

ひとりで悩んでいませんか?

まずはお気軽にお電話ください。

スズキ販売労働組合 労働相談窓口

070-1539-3055

(※Softbank 回線になります。Softbank からの通話は無料です。)

- 月～金 9:00～17:30
- 女性からの相談には女性担当者が対応します。

秘密
厳守

これってハラスメント?



人間関係に悩んで...

2020 余暇サポ・ グランプリ

「たべる」

部門・人気メニューランキング

人気メニュー
ランキング発表!

福利厚生倶楽部
FUKUKI KOSEI CLUB

RELO
CLUB

1位 コメダ珈琲



2位 ドミノピザ



4位 ポムの樹・
ポムスファーム 他



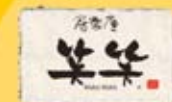
5位 ココス
COCO'S RESTAURANT



3位 ビッグボーイ



6位 白木屋・笑笑
・魚民 他



7位 すたみな太郎



8位 上島珈琲店



9位 ステーキのどん



10位 クアアイナ



↓ アプリダウンロードはこちら

» iPhone Download on the App Store



» Android Google Play



App Storeで検索 福利厚生倶楽部

Google Playで検索 福利厚生倶楽部

〈 カスタマーセンターのご案内 〉
福利厚生倶楽部カスタマーセンター

フリーコール **0120-982291**

□ 平日/10~18時 土日祝/10~17時 ※年末年始除く 携帯電話・PC等からでも通話可能です。

「余暇サポ体験記」募集!

投稿にあたって

- 利用サポートの内容、利用日時、体験のようす、お感想など自由にお書きください。
- 投稿方法：QRコードから専用投稿フォームに移り、ご記入ください。写真があれば添付してください。



／ おうち時間のラッキーアイテム ／

開運・インドア グリーンガイド

長くなったおうち時間。「ベッドに癒されたいけど飼うのは無理」という人や「部屋に何か足りない」と感じている人は、緑を取り入れてみませんか。植物は、気持ちを落ち着かせてくれたり、元気を与えてくれたりする自然のチカラを持っているといえます。今回は、そんな暮らしのラッキーアイテム、観葉植物（インドアグリーン）を紹介します。

調和や金運に期待… 丸みを帯びた葉・丸い形の観葉植物

丸みを帯びた葉、または丸いシルエットは観る人を和ませてくれます。人との調和、円滑な人間関係に期待したいときは、リビングやオフィス、お店など人が集まる場所に。金運アップを期待するなら西や北西の方角に置くのがよいといわれています。

ご縁や恋愛運アップに期待… ハートの葉を持つ観葉植物

心をつないでくれそうなハート型の葉。人間関係や恋愛運のほか、金運とも相性が良いといわれています。東南に飾れば人間関係運アップ、良縁や新たな出会いを求めるなら窓際や玄関に、金運アップなら西、北西、南の方角が良いといわれています。

発展・成功・魔除けに期待… 葉先のがつた観葉植物

いかにも強い気を放っているようなツンツンとした葉を持つ植物は、成長・発展・成功を期待したいときの開運グリーンといわれています。また、厄除け・魔除け代わりに玄関先や部屋の出入り口に置かれることもある観葉植物です。

仕事運・勉強運アップに期待… 上へ上へと伸びる観葉植物

上に伸びる力強さのある姿は成長のシンボルとなり、仕事運や勉強運アップをイメージさせてくれます。オフィスやお店など職場には縁起のいいグリーン。資格の勉強のときは、向上心を刺激してくれそうです。

お部屋の空気をクリーンにしたい… 空気清浄作用のある観葉植物

玄関や部屋の出入り口に観葉植物が置かれることがあります。観葉植物の中には室内の空気をきれいにする作用を持つものがあり、エコプラントとも呼ばれます。お部屋を清潔に保つことで気持ちも潤ってきます。



青年の樹(ユッカ)

ホススメ
グリーン



ドラセナ・コンシンネ



アロエ

その他

サンセベリア、オリヅナ(ミリオンバナー)、ヤシ類、棕櫚、竹、ヒヤリキ



ゴムの木

ホススメ
グリーン



コニファー

その他

青年の樹(ユッカ)、バキラ、幸福の木(ドラセナ・マッサン)、エバーフレッシュ、コーヒの木

園芸用のヒノキやマツなどの針葉樹の影射・屋外向き



バキラ(発財樹)

ホススメ
グリーン



ガジュマル

その他

ベンジャミン、アジアンタム、観音竹、コーヒの木、ゴムの木(アルテシマ)、アロカシア



モンステラ

ホススメ
グリーン



アンズリウム

その他

ポトス、スパティフィラム



ハートカズラ



サンセベリア



幸福の木(ドラセナ・マッサン)

ホススメ
グリーン

その他

ポトス、ヤシ類、アンズリウム、ベンジャミン、観音竹

ラッキーアイテムとしての観葉植物にまつわる解説はいろいろありますので、まずは無理をせず、インテリア感覚で選んだり、育てやすさで選んだりするのが良いかもしれません。皆さんの好みや相性にぴったりのインドアグリーンを見つけて、健やかなおうち時間を過ごしてください。

参考文献：株式会社グリーンエージェントホームページ「風水と観葉植物」、グリーンインテリアのある暮らし(コスミック出版)、室内グリーンの寄せ植え(世界文化社)



力を合わせて万に備える大型保障

団体生命共済

団体定期生命共済

新規加入取り組み実施中!!

労働組合が団体生命共済をおすすめする理由

ポイント1

スズキグループみんなでまとまって加入するので掛金が手頃。
しかも、年齢による掛金の更新はありません。
だから、組合員であれば年齢・性別かかわらず掛金は同じです。

ポイント2

剰余が生じた場合は、お預かりした掛金の一部を割り戻し金として契約者にお戻しします。
(2019年度実績・28.72%)

こんな時が、「保障の見直し」のタイミング!

ご結婚
される時

お子さまが
生まれた時

現在、保険・共済に
加入していない



たすけあいの輪をむすぶ
こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合 **coop**

詳しくは、お近くの
支部執行委員または
こくみん共済 coop<全労済>
担当者までお問い合わせください。



若年層向けプラン

独身の間は手頃な掛金の
50口プラン ※一律加入20口を含めた
保障内容です。

掛金
月々 **1,260円**
※任意加入30口の掛金

病気等 死亡・重度障がい (1・2・3級の一部) 500万円	不慮の事故など 死亡・重度障がい (1・2・3級の一部) 1,000万円
不慮の事故による入院 1日以上入院で 1日から最高180日分 日額 5,000円	病気による入院 1日以上入院で 1日から最高180日分 日額 3,000円

skip! cooking

もう一品…に役立つレシピをご紹介します。

11月



材料 (2人分)

- 豚ロース肉(スライス) …… 250g
- A | わさび漬 …… 大2
- しょうゆ …… 大1
- 玉ねぎ(うす切り) …… 1/2個
- 小麦粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量
- B | しょうゆ、酒、
砂糖、みりん …… 各大1

付け合わせ
わさび漬(トッピング)お好みで



作り方

1. 豚肉にAを揉み込み、10分程置いておきます。
2. ①を広げて小麦粉を薄くまぶします。
3. フライパンに油を熱し、中火で豚肉、玉ねぎの順に焼きます。
(一度に焼けない場合は一旦取り出し、数回に分けて焼きます。)
4. ③に焼き色がついたら、Bを加え、強火で煮絡めます。
5. 付け合わせとともに器に盛り、わさび漬をトッピングします。



豚の わさび漬炒め



レシピ提供/フードコーディネーター 森 悠美 先生

家庭料理全般を教え、栄養バランスのとれたレシピに定評がある料理講師。テレビ番組や雑誌などレシピ開発にも携わり、現在は食育インストラクターとして子供の料理講師も務める。

ポイント

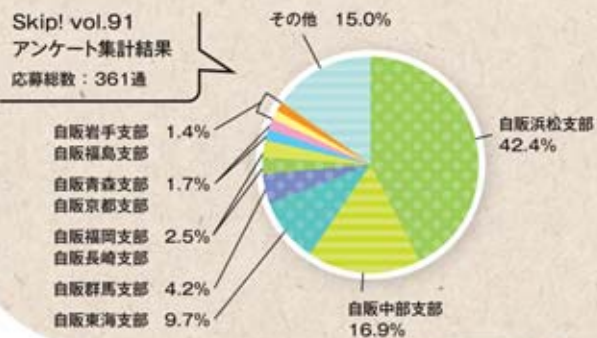
- ★酒粕効果でお肉は柔らかく、まろやかな味に仕上がります。
- ★わさび漬は加熱すると辛みが無くなるので、躊躇せず揉み込みましょう!!
- ★鶏肉でもOK!
一晩漬けてお弁当のおかずにしても美味しいです。



着ボイス

「Skip!アンケート」に寄せられた皆さんの声をお届けします。

Skip! vol.91
アンケート集計結果
応募総数：361通



Question

健康維持または
ダイエットの方法を
教えてください。



※vol.90
※回答総数：314件
※複数回答あり

Answer

皆さん、いろいろ工夫されているようです。自分に合った方法で、無理なく長く続けていきましょう。

食事系：106件

- 青汁+豆腐食へてからごはん
- 米は少なめ
- フロノコリーとささみのみ
- 早寝早起き、きちんと三食



- 徹底した自炊
- 食事制限
- 美酢(ミチヨ)を毎日
- 糖質制限(夜の米をぬく、減らす)
- 腹八分目(食べたい気持ちと戦う)
- パランスの良い食事と睡眠
- 野菜を多めに腹七分目
- 糖質カットダイエット(2か月弱で10kgやせた)
- 朝晩、お酢ドリンク炭酸割り
- 毎日ヨーグルト
- 乳酸菌を毎日摂る
- 野菜ジュース
- 清涼飲料水や加糖のコーヒーは口にしない
- よく噛んで食べる
- 自分の顔を見て食事する
- 山岡家
- 腸活。発酵食品をつくって食べている
- スーフダイエツト
- サラダダイエツト
- 豆腐ダイエツト
- トリム(電解水素水)を飲む
- チートDAY(ダイエツト中にあえて好きなものを食べて整理する日)
- カロリー計算
- おいしいものを食べる
- 白米を玄米に置き換えオートミール
- コンビニのコールスローとサラダチキン

- 朝と夜は白米の代わりにサラダチキン
- お昼をサラダ、サラダチキン、春雨スープにしている
- 夕食を豆腐と納豆とサラダのみに始めた
- 野菜から先に食べる
- ほぼ毎日納豆とキムチを食べる
- サプリを毎日飲む
- ヘルシア
- プロテインと鉄
- 朝、昼プロテイン入りのチョコバー&筋トレ
- マツコの知らない世界を観てプロテイン購入、頑張ります
- 納豆や豆腐チーズ、19時には夕飯
- 朝から白湯を飲む
- 食べ過ぎない、タンパク質をたくさんとる、運動する
- 主食の量を少量減らす(減らしすぎるとリバウンドする)
- 間食をしない、規則正しい食生活
- 22時以降食べない
- 夕食ひかえ目
- 夕食の炭水化物抜き
- 夜食は食べない
- 夜お菓子を食べない
- 寝る3時間前には間食含む全ての食事を済ませる
- 外食を控える
- 禁酒
- エクササイズ系：56件
- 筋トレ
- バントレ
- お風呂上がりのストレッチ
- YouTubeのストレッチや筋トレ



- 毎日15分エクササイズ
- ヨカ、筋まくリリース
- 仕事しながら、足に本を挟んで筋トレ
- スピンバイク
- 週3日ジム
- s i x パッド
- スキマ時間の筋トレ
- プランク30日間チャレンジ
- 歩き方、立ち方を意識して腹筋使う
- 足バカバカ体操(横向きに寝て、上の足を上げるまでバカバカそれを左右20回セット)
- ゆっくりスクワット5回
- インスタでかんたんにできる筋トレをチェック
- 週3回ピラティス、ヨガ、エアロビ教室
- 寝る前に腹筋100回
- 寝る前に監獄ダイエット!
- 糖質制限&フットキャンピング
- 歩く・走る系：53件
- 毎朝ジムで走っている
- 週3回40分以上のウォーキング
- 週に2回5kmランニング
- 散歩
- ちよんと先のスニーカーまで歩く
- 走って通勤・セルスカーを取りに走って帰る
- 昼休みに30分のウォーキング、夏場は家でステッパーで今年6kgマイナス!
- 20km走ると1300キロカロリー消費。1か月300km走ったら体重2kg減
- 週2回は6km以上走って体幹トレーニングも週2回
- ダッシュで移動
- 移動は常になるべく小走りで走って仕事をやる
- 小食と毎日のウォーキング4km
- 水を満タンにした2Lのペットボトル2本をリュックに入れて毎日30分歩く
- スマホの万歩計活用、1日1万歩を目標
- 自転車
- エンジョイ系：15件
- 縄跳び
- 週1回朝5時から8時までフットエス
- 旦那さんと毎日スイッチのリングフィットアドベンチャー!
- よく笑うこと
- 半身浴(30分~1時間)
- 交代浴
- 風呂サウナ
- ヒトカフでストレス解消
- バスケボール&ハンドクラッブダンス
- 山登り
- トランポリン
- テニスサークルに入った
- 仕事終わりのウォーキングとゴルフ
- ジムのプール
- 適度な運動と適度なお酒
- フットサル



- フラフープ
- 旦那さんと夜の公園で縄跳び
- YouTubeのアラサー健康チャンネルオススメです!
- バッティングセンター
- サイクリングやスキー
- ゴルフ打ちっぱなし

気をつけて... 20件

- なるべく食事を食べない
- 昼ごはんを食べない
- 夜食へない
- 週に1日断食
- 食いただけ食う
- 毎昼カップラーメンですが太ったことがない
- 朝からラーメン食べたり夜中にポテトチップスを食べたりしても太くならない
- 水をいっぱい飲む
- ヘビースモーカー
- あきらめないで... 7件
- 健康維持は「よく笑う」、ダイエットは「あきらめる」
- 何をしてもダメでした。教えていただきたい
- 福岡はおいしいものが多すぎて...
- それはそれで大変... 6件
- 私は太ることができないので、どうしたら太れますか?
- ダイエットがストレスになる



- 店長になつてから激やせ。食べても食べても太らない
- 育ち盛りの子どもにもご飯をとられるダイエット

その他... 18件

- 早寝早起き
- 気合い
- ストレスをためない
- 手洗い、うがい
- 精一杯仕事する
- 洗車で汗を流す
- 毎日体重計に乗ってチェック
- 子どもと夜9時半には布団に入る
- 食後2時間は横にならない
- 無理をしない!
- 8時間睡眠
- 7cm以上のヒールをはく
- 販売店の奥様からいただいた「痩せたらモテるよ」の一言
- 出ずって大切
- 耳ツボ
- 特になし... 13件
- ダイエットしたことがない
- 気をつけたことがない



皆さんが住む街の、自慢の一品を紹介するコーナーです。あなたのおすすめは何ですか? レポートを編集部まで送ってください。お待ちしております!



「ラフェスタ」
石窯焼きモッツアレチーズの Pasta
自家製生パスタがモチモチの美味しいパスタ。ソースとパスタとチーズのバランスがいい♪
自販福岡支部 菅 正浩さん



「芙蓉峰の麺処 姓屋」
白いカレーうどん
まず見た目のインパクト大? クリームはじゃがいもをムースにしたもので混ぜて食べるとマイルドで美味しい!
自販静岡支部 川合 利那子さん



「麺や謝(いやび)」
煮干しそば
そこまで煮干が濃くなくておいしいです! 魚介がクセになります! 替え玉(合え麺)も細麺が絡んで最高です~。細麺でも歯応えしっかりでおいしいです!
自販青森支部 佐々木 結さん



「ラーメン金子」
ラーメン
G系では山形市内で一番人気のラーメン店です。G系他店だと野菜はもやしとキャベツが多いと思いますが、こちらはもやしとネギなのが特徴です。野菜(もやし)、アブラ、カラメがコール無料で、ネギとか玉子とか豚肉とかの有料トッピングもあります。詳しくは、Googleマップで「山形市 ラーメン金子」で検索して下さい。写真載せてます。
自販山形支部 高橋 淳さん



妹の旦那の SNS用のお菓子
パティシエ夫婦のおうちデザート。
自販奈良支部 松田 和加奈さん



頭のスキップ・タイム

休憩時間やコーヒープレイクに、スマホを置いて頭の体操。
モヤモヤもスッキリ、スキップ、リフレッシュ。

クロスワードパズル

タテ、ヨコのヒントを手がかりにクロスワードを解いてください。
A~Eの二重ワクの文字を順番に並べてできる、言葉は何でしょう？

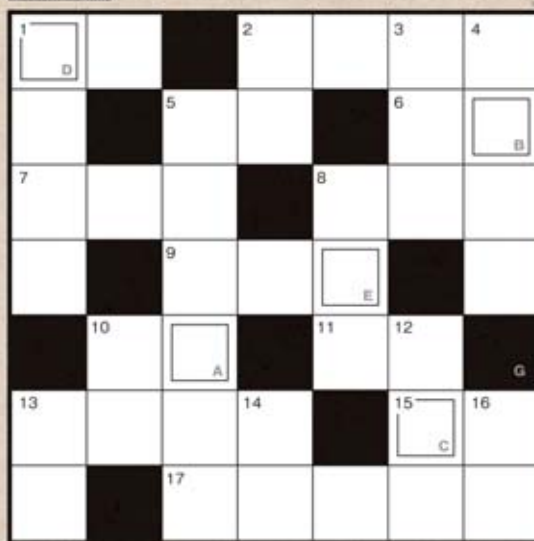
【タテのカギ】

- 1 ○○○○、楽しい、わが家のランディ
- 2 シンデレラさん、馬車でどちらへ？
- 3 鼻高々に「俺って、スゴいよ」
- 4 「青の時代」はピカソ。「白の時代」は？
- 5 世界初の船外機用マイクロ○○○○回収装置を開発
- 8 香り松茸、味○○○
- 10 冬眠前、蛙や木の実をお腹いっぱい
- 12 左に曲がりまーす
- 13 回して跳びましょ、郵便屋さん〜♪
- 14 ヘルサイユ宮殿に咲き誇る
- 16 指折り数えて、小指が立つ数

【ヨコのカギ】

- 1 アキレスも弁慶も、弱点はココに
- 2 貝からコロソ、海の宝石
- 5 アマじゃなく、専門家よ
- 6 ダーツで狙います
- 7 20年の熟成を重ね、新たな道を切り拓く。ジムニー○○○
- 8 ○○○テスト。○○○学。深層○○○
- 9 チュンチュン、舌切り髪は嫌いだよ
- 10 「あ〜ん」といわれて、つい開けちゃう
- 11 東京とロンドンは約9時間
- 13 おいしそ〜、ついゴクリと飲み込む
- 15 宮沢賢治の童話で、ゴーシュが弾く
- 17 ベートーベンの音楽ジャンル

問題



こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

アンケート応募締切

締切 / **12月10日(木)** 待つてま〜す♪



「Skip! vol.91」の ナンバープレispuzzルの 正解発表

7月に発行しました「Skip! vol.91」の
ナンバープレispuzzルの正解はコチラ！

■正解

こたえ **7 + 9 + 9 + 5** 合計 **30**

1	2	4	3	5	9	8	6	7
7	5	6	8	2	4	1	3	9
8	3	9	7	1	6	4	2	5
3	9	8	5	6	1	2	7	4
6	4	7	2	9	3	5	8	1
2	1	5	4	7	8	6	9	3
9	6	2	1	4	7	3	5	8
4	7	3	6	8	5	9	1	2
5	8	1	9	3	2	7	4	6

編集後記

気付けばもう11月！朝晩
すっかり寒くなってきまし
たね。この時期になると特に1年の早さを感じ
ます。ついこの前、2020年の目標を立てた
ばかりな気がしますが、もう残り2か月を切っ
てしまいました(笑)1日1日を大切に過ごさな
きゃと改めて思います。
空気の乾燥や寒さで風邪をひきやすい季節
ですが、体調にはくれぐれも気をつけましょう。

労働相談ダイヤル

スズキ販売労働組合
労働相談窓口

070-1539-3055

●月～金 9:00～17:30
●女性からの相談には女性担当者が対応します。
(※Softbank 回線になります。Softbank からの通話は無料です。)

秘密
厳守

クオカードプレゼント当選者発表について

vol.88(2020年4月号)からのクオカードプレゼント企画内容の改定にと
もない、vol.87(3月号)までのクイズ正解者・当選者のSkip!誌面での発表
は、vol.90(6月号)で終了いたしました。今後は、スズキ販売労働組合の
ホームページの「新着(一覧ページ)」に掲載いたします。



スズキ販売労働組合ホームページ <http://sdunion.jp>

パスワード: skip



スズキ販売労働組合
ホームページ



スズキ販売労働組合

〒432-8062 浜松市南区増楽町20
Tel.053-447-3230 Fax.053-447-6648

スズキ販売労働組合 Skip! [スキップ] vol. 94

■発行日/2020年11月1日 ■発行人/岸 宏樹 ■編集人/和田 真由希 ■印刷所/杉山メディアサポート(株)
■編集部/〒432-8062 浜松市南区増楽町20 SUN会館内 スズキ販売労働組合(担当/和田 真由希) Tel. (053) 447-3230 Fax. (053) 447-6648