

# 喜窓



夏が去り、少し肌寒く、  
木々の緑が赤く色づき始める季節  
秋は気持ちのいい季節ですね



# 11

月号

## 秋も深まり良い季節ですね

### 行楽、食欲、スポーツの秋などと言われています

### 皆さんはこの秋、何かにチャレンジしましたか？それともどこかに行かれましたか？

皆さん、こんにちは。秋に入り、もう10月が終わろうとしています。

10月といえば、出雲地方では「神在月」、それ以外の地域では「神無月」とカレンダーに書いてあります。つまり、全国の神々がそれぞれお住まいの土地を離れ、この出雲大社、大国主神様のお膝元にお集まりになるため、出雲地方は「神がいる月」で、神様が出雲に出張される間の各地域は「神のいない月」とされているのです。不思議だなと思います。目に見えない神様、私たちの体、そして地球、さらには宇宙という壮大な目で見ていくと、私の体も皆さんの体も、限りない宇宙のような大自然の営みの一部として動いているのだと感じます。オギャーと生まれてから今日現在まで、何かを食べたり飲んだりし、それが五臓六腑といわれる体の中の宇宙、その一つ一つの役割が口から入ったものを処理して、栄養として吸収し、不要なものを排泄します。そうやってこの体は宇宙の命と同じ営みで粛々と成長させていただいて、今がある。そう考えるとこの「神様」という言葉の語源はどこから来たのかと、ふと思うことがあります。出雲大社に行って拍手を打ち、手を合わせてお願いを言う、感謝の言葉を述べる。そんな普通の行いが、神様や見えない神様をどう考え、どう意識するかと、簡単そうで簡単ではないのかもしれないなっちは思っています。命とは今さらに不思議なものだなあと感じますし、人間だけが喋るというのは傲慢だと感じます。他の生き物、犬も猫、ゴリラや熊、ネズミなど、動物たちは何か喋りますよ。クワーとかコケッコウとか。その言葉にはそれぞれの生命体にしかわからないメッセージがあるのだと思います。人間は人間にしかわからない言葉を有していますね。

さて今月、皆さんにお伝えしたい事の一つは「神在月」や「神無月」を含めて神様ということについて少し考えてみましょう。私たちは大自然の営みの中で生かされていると考えること、生かされている命だからこそ、私たちは私たちの命だと思わないこと。生かされている命だと考えること。そうすると生かされている命は、何の目的を持って生かされているのか。

自分のために使うだけの命ではないはずですね。

夫婦がペアを組み、子供を授かり、さらにはご両親やご先祖様の中から私たちの命が繋がってきたことも様々なことを今、「神」という抽象的な目に見えない存在ですが、どうぞ自分自身で問いかけ、また家族で話し合ったり、「ねえ命って何だろうね。なんで私たちってここに居るんだろうね。」とどうぞ「神在月」、「神無月」だからこそ話せる事を話してみましょう。

できれば出雲地方にお住まいの方は、神在月というこの機会に神社や出雲大社に、また神無月の地域の社員さんも、神社に行ってお手を合わせ、出雲に集まっている神様にメッセージを送ってはどうでしょうか。

ありがとうという、生かされているという、そんな当たり前みたいなことを、改めて考えてみる1ヶ月にさせていただくと良いと思います。

最後に、素敵な良い季節です。どうぞリフレッシュや新しい挑戦、或いはご家族との旅行など、11月を有意義にお過ごし下さい。

代表取締役 たなかまさひこ

### 先月の義援金

各地で発生した自然災害により被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。  
さんびるでは義援金箱を設置し、日本赤十字社を通して被災地へ寄付させていただいています。

<9月分> 8,394円  
<累計> 905,116円



- 8
  - ・ 品質管理部
  - ・ 健康福祉部
- 7
  - ・ 松江テルサ
- 6
  - 【各地区からお知らせ】
  - 地域貢献コーナー
- 5
  - さんびるの主な動き
- 2・3・4
  - 8月誕生月の皆様より
- 1
  - 今月の「挨拶」

目次

### 【編集元】

〒690-0045 島根県松江市乃白町薬師前3-3 さんさんビル

【お問合せ先】総務部 Tel:0852-26-0335 【さんびるホームページURL】 <http://www.sanbg.com>

# あなたが生まれたこの日に感謝・・・

※誕生日祝い入社一年以上の社員の方が対象になります

## 『六十四歳のスタートです』

松江市 J・T

誕生日プレゼントを頂き、ありがとうございます。六十四歳のスタートです。これからの一年も健康で充実した日々を過ごして行きたいと思っております。

おめでとうございます。入社されてからあつという間に月日が経ち、もう六十四歳とのこと。一年一年が早いような気がしますね。それだけこれからの一年は大切なのかもしれません。これからも子供たちのため、皆と力を合わせて頑張ってください。

## 『次は勤続五年を目標に』

米子市 S・K

お陰様で七十一歳の誕生日を迎えることができ、また誕生日祝いを頂き、ありがとうございます。さんびるに勤めさせていただき、三年が経ちました。これもひとえに職場の同僚や家族の支えと協力があつたお陰だと、心より感謝しております。次は勤続五年を目標に、一年一年頑張っていきたいと思えます。ありがとうございます。

おめでとうございます。ご縁があつてさんびるに入社していただき、丸三年。次のステップは五年ですね。その節に向かつて一年一年、明るく楽しく元気よく、健康に留意して頑張ってください。

## 『いつも何が入っているのか楽しみで』

出雲市 K・I

毎年、素敵な誕生日のお祝いを贈って下さり、ありがとうございます。いつも何が入っているのか楽しみで、今年も三歳になる息子が喜んで開けていました。家族みんなで美味しく頂きました。暑い日が続きますが、体調に気を付けながら頑張りたいと思います。

おめでとうございます。三歳のお子様の喜ぶ笑顔が目には浮かびそうです。一日一日たくさんの子供さんを相手に、いろいろと努力をしていただいていることに感謝いたします。これからも笑顔で楽しく、素敵な一日をお過ごしください。

## 『一番の楽しみ』

江津市 Y・H

今年もお祝いをありがとうございます。家族と美味しく頂きました。歳を取る度に、どこまで仕事ができるか、元気で働けるかをいつも考えます。でも、元気で働けることが一番の楽しみです。これからもよろしく願います。

おめでとうございます。そうですね。年を取るとびに様々なことを思いますね。元気で働けるかなあとか、この先大丈夫かなあとか。でもこうして元気で誕生日を迎えられること、ありがたいですね。これからも感謝の気持ちを形にして、元気で頑張ってください。

## 『何とか無事に』

鳥取市 H・N

毎年お気遣いいただき、ありがとうございます。まだ終わってはいませんが、今年の夏もピークを越え、何とか無事に乗り切れそうです。皆様も体調に留意され、残りの夏もお楽しみください。

おめでとうございます。毎年、夏になるとたくさんの子供さんやたくさんのお客様が集う、そんな施設で暑い中頑張っていたいただき、ありがとうございます。これからも一日一日、明るく楽しく元気よく頑張っていってください。



## 『夢は百八十度の開脚』

松江市 S・I

この度は素敵な誕生日のお祝いを頂き、誠にありがとうございます。最近は歳を重ねてきましたので、健康の為、柔軟運動を日課するようにしています。「毎日する」という目標ですが、たまに怠けてしまいます。夢は百八十度の開脚です。

おめでとうございます。夢は百八十度の開脚とのこと。すごい夢ですね。私は何度くらいでしょうか。九十度くらいでしょうか。目標を持って、一日一日積み重ねることとは大切なことですね。ぜひ夢が叶ったら見せてください。

～8月誕生月の皆様からのお葉書と田中正彦さんからのお返事です～

『1の一年、一日を』

松江市 T・K

この度は誕生日プレゼントを頂き、本当にありがとうございます。一年は本当に早く来てしまい、毎年お祝いが届く度に、この一年、一日を大切に過ごしていたらどうかと考えてしまいました。これからも一日を大切に、仕事、家事をしていきたいと思えます。

おめでとございます。お誕生日を迎えて、様々な振り返りの中、この一年が無事に過ぎたこと、本当に感謝ですね。一日一日を積み重ね、一年があると考えると、これからの一日一日もまた家族や仕事を含めて元気で明るく過ごしてください。

『次は二十年勤続』

米子市 Y・T

誕生日祝いを頂き、ありがとうございます。パリオリンピックを見ながら美味しく頂きました。目標の十五年勤続を達成いたしました。次は二十年勤続を目標に今後も頑張りますので、よろしくお願ひします。

おめでとございます。十五年を達成されましたか。おめでとございます。ということとは来年は十五年旅行ですね。また一緒に楽しく行きましょう。そして次は二十年、頑張ってください。



『一年の早さを実感』

出雲市 M・H

今年も誕生日祝いを頂き、誠にありがとうございます。会社に勤めてから、こうして毎年頂ける誕生日に一年の早さを実感しています。一日一日を大切に感謝を忘れずに過ごしていきたいと思えます。

おめでとございます。長い年輪をさんびるで重ねていただき、あつという間に数十年？ですね。共に頑張ってくれた時代を忘れずにこれからも一緒に未来を創っていきましょう。

『負けないように頑張ってます』

安来市 T・I

今年も誕生日祝いを頂き、ありがとうございます。家族と美味しく頂きました。歳を重ねるごとに、足腰が弱ってきています。これに負けないように頑張っています。

おめでとございます。歳を重ねると足腰が最初に弱ると言われています。ちよつとしたスクワットとかちよつとしたつま先立ちとか短い時間、短い回数でも毎日やることで結構力がつきますよ。頑張ってください。

『自分の身体もメンテナンス』

浜田市 N・I

本年も誕生日祝いを頂き、ありがとうございます。四姉妹であつという間になくなつてしまいました。歳を重ねるにつれ、体力の回復も遅くなり、健診も結果が良好ではなくなつてきているので、病院に行き、自分の身体もメンテナンスをしていきたいと思えます。

おめでとございます。四姉妹の賑やかな誕生日は凄まじいのかも……。子供達に恵まれ、子供達に囲まれ、そして元気に誕生日が過ごせること、感謝ですね。これからも笑顔で健康で頑張ってください。

『とても嬉しかったです』

松江市 S・K

今年も誕生日祝いを頂き、ありがとうございます。この間、退院される患者さんに「いつも部屋をきれいにしてくれてありがとうございます。」と言われて、とても嬉しかったです。朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑いので、身体に気を付けて頑張りたいと思えます。

おめでとございます。患者さんが元気になつてお帰りになる姿。そして、患者さんから頂くありがたい言葉。この仕事で最も価値を感じる瞬間ですね。これからも日々、大切に頑張ってください。

# あなたが生まれたこの日に感謝・・・

～8月誕生月の皆様からのお葉書と田中正彦さんからのお返事です～

## 『仕事に影響が出るくらい』

松江市 Y・U

今年も誕生日を頂き、ありがとうございます。夏の暑さが年々ひどくなり、仕事に影響が出るくらい身体がきつい今日この頃です。年齢のせいもあるかもしれませんが、これからも頑張りたいと思います。よろしく願います。

おめでとうございます。ありがとうございます。夏は暑さは尋常ではないですね。地球温暖化ということが言われる昨今、これからもまだまだ続くかもしれませんね。私たちでできることを考えながら、地球が壊れないよう、日々を大切に過ごしたいですね。

## 『そんな東京で』

船橋市 Y・F

今年も誕生日をお送りいただき、ありがとうございます。毎年、近況報告をさせていただいておりますが、今年には本当に自然環境の変化が恐ろしい状況です。まるで熱帯のスクールのようなゲリラ豪雨が、毎日のように起こる東京は二十年前からすっかり変わりました。そんな東京で今後も頑張りたいと思います。

おめでとうございます。地球の温暖化、そして日本の熱帯化はもう現実かもしれませんね。これから起きることを考えながら、私たちでできることを考えていきたいと思っています。

## 『笑顔になることができました』

養父市 E・N

誕生日当日に誕生日を受け取らせていただきました。感動し、笑顔になることができました。本当にありがとうございます。これからも頑張りますので、よろしく願います。

おめでとうございます。なかなか皆さんのところへ行く機会が作れず、申し訳なく思っています。今年はずいぶん内に一度ご挨拶に行けたらなあと思います。これからも頑張ってください。

## 『あなたが生まれたこの日に感謝』

鳥取市 M・O

毎日暑さが続き、台風・地震と大変な思いをされている方々が無理をしないよう頑張ってもらいたいと思います。毎年、当日に誕生日祝いが届き、とても嬉しいです。自分の誕生日も忘れがちです。「あなたが生まれたこの日に感謝」を思い出させていただいています。ありがとうございます。

おめでとうございます。「あなたが生まれた日に感謝」って良い言葉ですね。自分にもそしてご縁のある家族みんな、命があることに感謝したいと思います。

## 『病気や怪我なく』

出雲市 K・H

誕生日ありがとうございます。この一年、病気や怪我なく過ごすことができました。これからも日々、目標に向かって精進して参ります。ありがとうございます。

おめでとうございます。日々さまざまな仕事に汗を流し、またたくさんの感動を作っていただけ、ありがとうございます。暑くてなかなか大変だった夏も、過ぎしやすい秋へと変わりました。これからは季節を満喫して味わいながら、お仕事もプライベートも頑張ってください。

## 『大喜びで争奪戦』

松江市 K・Y

誕生日を頂き、ありがとうございました。今年も家族に祝ってもらい、賑やかな誕生日になりました。頂いたプレゼントに子供達は大喜びで争奪戦となりました。またこれからも感謝の気持ちを忘れず、頑張りたいと思います。

おめでとうございます。子供たちの賑やかな笑顔と声に、お母さんとして大満足な瞬間ですね。子供と共に明るく楽しく元気よく、未来を大きく描いて頑張ってください。



# 『さんびるの主な動き』

## 「令和6年9月」

3日(火)～5日(木) 中学生職場体験

- 11日(水)～13日(金) 松江市立八雲中学校様
- 18日(水)～20日(金) 松江市立第一中学校様
- 25日(水)～27日(金) 松江市立湖東中学校様

「場所」さんさんビル(島根県)  
「参加人数」8名

松江市内の中学校の生徒さん達が職場体験にご来社されました。  
会社説明、企業見学、色々な施設の清掃業務等、さんびるのお仕事を体験していただきました。

今回の体験を通して、働くことの大切さを学び、皆さんの将来を考える良い機会となりました。



## 7日(土) 下期アセスメント 第4班

「場所」島根県民会館(島根県)  
「参加人数」24名

部門ごとに上期の振り返りと反省を行い、下期の目的・目標をたてました。  
作成した実行計画表のPDCAを回しながら、目的・目標に向かって、下期も頑張ります。

## 9日(月)～10日(火) 知覧研修

「場所」南九州市知覧町(鹿児島県)  
「参加人数」16名

平成25年より参加させていただき、今回で第9班となりました。

特攻隊が飛び立った知覧の場で、歴史の中から生きる大切さや感謝や気づき、たくさんの大切なことを学ばせていただきました。

今の当たり前が当たり前ではないことを忘れることなく、感謝の気持ちをもち続けていきたいです。



## 10日(火) O B会役員会

「場所」さんさんビル(島根県)  
「参加人数」7名

さんびるグループO B会の役員会が行われました。  
10月の秋の旅行や交流会について話し合いをされました。

皆さんはいつも活気に満ちておられるので、お会いするたびに元気を頂いています。



## 14日(土) 第21回 マネジメント社員全体研修

「場所」松江テルサ(島根県)  
「参加人数」約100名

3名の講師の方にお話を聞かせていただきました。

・田中正彦さんによる「第139回社長塾」の話。知覧研修に参加された方が感じたことの発表。

・二宮金次郎の七代目子孫である中桐万里子様による「やる気を引き出す実践術」二宮金次郎流リーダーシップ」をテーマにしたお話。

・松江市市民部人権男女共同参画課の高橋恒夫様による「あなた、気づいていますか?」特権、思い込み、偏見...」についてのお話。



社員一人一人が、自分と向き合う大変貴重な時間となりました。  
同じ場所と同じ時間に、同じ内容を学び、価値観を揃える、とても大切な研修でした。

参加させていただき、ありがとうございました。

15日(日) 第14回さんびる杯

松江レディース卓球大会

「場所」松江B&G海洋センター(島根県)  
「参加人数」約40名

松江市内の卓球愛好家の方が参加され、熱戦が繰り広げられました。

大会終了後は豪華景品が当たるお楽しみ抽選会も行われました。  
来年以降も皆様に楽しんでいただける大会になるよう、松江レディース卓球協会様と一緒に開催していきたいと思っております。



18日(水) 高卒入社 筆記試験

「場所」松江テルサ(島根県)

令和7年3月卒業予定の高校生を対象に入社試験を行い、筆記試験をさせていただきました。  
学生の皆様、ありがとうございました。



28日(土) 乃白北公園清掃作業

「場所」乃白北公園(島根県)  
「参加人数」約35名

さんびる本社が立地しているパピヨンモール内の公園の清掃作業を行いました。

害虫の発生を防ぐとともに誰もが安心して公園を利用していただく為の地域貢献ボランティア活動として行います。

ご参加された皆さん、ありがとうございました。



9月もありがとうございました☆



喜窓 編集担当者より皆様へ

皆様、日頃は社内報「喜窓」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

喜窓にこんな情報を載せてほしい！  
(例えば清掃のポイント、各地域のおすすめスポットなど)や、もっとこうしてほしい！(例えば写真や文字を大きくなど)という、ご意見・ご要望をお聞かせいただければと思います！

総務部 喜窓 編集担当者  
(☎ : 0852-26-0335) まで  
お願いいたします！



★ 地域貢献コーナー ★

各種セミナー講師

「日時」9月6日(金)  
「主催」松江市教育委員会様  
「講師」田中正彦さん

松江市教育委員会、まつえ「子ども夢☆未来」塾様よりご依頼いただき、松江市立本庄中学校の3年生に向けて、講演をさせていただきました。

人生の先輩として又、一人の経営者としての田中正彦さんの経験談をもとに、「夢をもつ事の大切さ」や「当たり前に感謝をする事」などについてお話しさせていただきました。

皆さんものすごく、熱心に講話を聞いていただきました。

今回の講演が、今後の人生に少しでも役に立ってくれるといいなと思います。



## 【松江テルサ】

松江テルサでは映画を毎月1回上映しています！  
ぜひ、おでかけください♪



©2024年「お終活 再春！」製作委員会

## 第140回さんびるシアター

# お終活 再春！ 人生ラブソディ

上映  
日時

11月23日(土) 上映時間118分

①10:00/②14:00～(自由席)

会場

松江テルサ7Fドームシアター

料金

一般前売券 1,000円(当日券1,200円) 前売券  
高校生以下 500円(当日・前売共通) QRコード



「終活」を題材に熟年夫婦の悲喜こもごもをつづった2021年のヒューマンコメディ「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」に続くシリーズ第2弾。結婚50年の金婚式を迎えた大原千賀子と真一。ひとり娘の亜矢はキッチンカー運営から高級介護施設の栄養士に転職し、恋人の菅野涼太との結婚も目前に控えている。順風満帆な大原家だったが、ある日、真一に認知症の疑惑が持ち上がる。その一方で、千賀子は若い頃に習っていたシャンソンの恩師の娘・丸山英恵との出会いをきっかけに、再びレッスンに通い始める。音楽ライブプロデューサーでもある英恵からコンサート出演を勧められて張り切る千賀子だったが、コンサート目前に開催が危うくなり……。

松江テルサ

お問合せ Ⅸ(0852)31-5550

ホームページ <http://www.matsue-terra.jp>

# Matsue terra Winter Illumination 2024

松江テルサウインターイルミネーション

11/22 金 18:00～

イルミネーション点灯式 @松江テルサ1Fアトリウム

ハモネプハイスクール優勝

開星中学・高等学校アカペラ部出演決定!!

点灯期間 2024年11月22日(金)～2025年1月19日(日)まで

点灯時間 17:00～24:00(11/22のみ 18:00～)

# 1日10分! 運動不足解消トレーニング!!

弊社にて、協会けんぽ島根支部様の健康づくり動画の監修・作成に関わらせていただきました。働く世代に運動不足の方が増えています。健康の為、生活の中に運動を取り入れてみませんか??

## あなたはどのコース?

はじめに、自分の身体の状態をチェックして、点数を計算します。

どこでもチェック!  
カラダ診断  
まずはこれから  
**セルフチェック**

全国健康保険協会  
けんぽ  
島根支部

全国健康保険協会  
協会けんぽ  
島根支部

健康福祉部の福山尚樹さんが出演されているので、是非ご覧ください!



自分の身体に合わせたトレーニングに取り組んでみましょう!



9点以下  
運動習慣の無い方は  
このコースから!



10～15点  
もうちょっと  
運動したい人!



16点以上  
もっと  
運動したい人!



4つの動画は、各QRコードよりご覧いただけます!

## 【品質管理部】

### SDGsについて

さんびるで取り組んでいる活動!  
乃白北公園の奉仕活動しました

9月28日(土)に、さんびる本社が入っている乃白パピヨンモール内にある公園で奉仕活動を行いました!

年2回、地域住民の皆さんと一緒に草刈りをしています。今回も暑い中、たくさんの方々が協力してくださり、公園はさらにキレイになりました。嬉しいです(\* 'V ')

今回の奉仕活動は、「11.住み続けられるまちづくりを」と「15.陸の豊かさも守ろう」と「17.パートナーシップで目標を達成しよう」に繋がります。



### 関連ゴール

