

新年の抱負

2025年の大晦日はいつもながら「今年もあ、という間だけ、いろいろなことがあったなあ」と1年を振り返って過ごしました。

新年が明け、今年、午年はAIを使って仕事をする事にチャレンジしてみようと思っています。少しずつ勉強をしてはいるつもりですが、これまでやろうと思っていたことを今の時にやらず、あ、という文に時間だけが過ぎてしまったことが多く、今回もやらないように気をつけたいと思います。

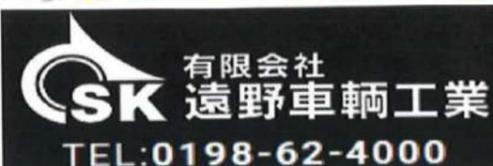
地に足を付け、目の前のことにしっかり対応しながら、やろうと思っ、たことを今の時やるようにして、1年を過ごしたいと思っ、ます。



清水



関与先紹介



遠野の現場を走る 大型車両・重機修理のスペシャリスト
「動かない」を「動く」へ。確かな技術力とスピードで解決!!

遠野市を拠点に、自動車から大型車両や重機まで幅広い車両の整備をしております。熟練の技術力と迅速な対応で、地域の皆様にご喜ばれております。

現場での修理もお任せ：動かさない重機もプロが直接現場へ
確かなスピード：一刻も早い復旧を目指し、スピーディーに修理も
急なトラブルに24時間対応いたします。

お困りの時はお気軽にご相談ください。
(吉田)

働く世代の“隠れ不調”とは？

働く世代で増えているのが、病気で診断されるほどではないものの、日常的に不快感を伴う「隠れ不調」です。代表的なものに、長時間のデスクワーク、スマートフォン使用による肩こり、眼精疲労、そして睡眠障害があります。これらは放置すると集中力の低下や慢性的な疲労、仕事のパフォーマンス低下につながることも少なくありません。こまめな休憩、軽いストレッチ、就寝前のスマートフォン使用を控えるなど、日々の生活習慣を見直すことが大切です。私自身肩こりがひどくなって整体に駆けこむことがあるのですが、今年はストレッチをし始めたので、少しでも改善するといいなと思っています。(高橋)



タスク管理で豊かな毎日を！！

日々の生活や仕事で「やることが多すぎる」「何から手をつけて良いかわからない」と感じることはありませんか？そんな時、タスク管理が強力な助けとなります。タスク管理とは、やるべきことを整理し、優先順位をつけて効率的に進めるための手法です。

これにより、目標達成への道のりが明確になり、無駄なく時間を使えるようになります。プライベートにおいてもタスク管理によって、だらだらと過ごすことがなくなり、充実した1日を送ることができるよう。

タスク管理は特別なスキルや知識は必要ありません。まずは今日やることを書き出すことから始めてみませんか？Excelやアプリなどツールはたくさんあります。タスク管理を習慣化し、仕事もプライベートも充実した豊かな生活を送りましょう。(山内)

未来へ駆ける

昨今の日本経済は回復していると言われ、一方で、地方では、その実感がなかなか湧きにくい状況です。当地でも、材料費や燃料費、人件費の上昇で、業種はないが本音ではないのでしょうか。世界に目を向けると、為替や、世界情勢の変化が激しく、先行きは不透明です。こうした世界の動きは、時間差で日本、そして地方にも影響してきます。今年、足元を整え日々の仕事を丁寧に積み重ねることで、次の成長につながる一年になりそうです。(福盛田)



ミラノ・コルティナ 2026 冬季五輪



今回の冬季五輪は、2026年2月6日～22日にイタリアのミラノとコルティナを中心に開催されます。競技は、合計8競技ありますが、その中で私が注目している選手は、女子スノーボードの坂本花織選手です。全日本選手権5連覇、世界選手権3連覇の実績を持ち、金メダルの有力候補で、今大会が現役最後の演技になるそうです。NHKで中継されるそうなので、皆さんもテレビで観戦し、応援しましょう！



多田

編集後記

2026年は、「丙午（ひのえうま）」と呼ばれる年で、情熱や勢いが高まる年とされているそうです。大きな飛躍のチャンスなので、新しいことに挑戦しましょう。今年も良い一年になりますように。

(多田)