

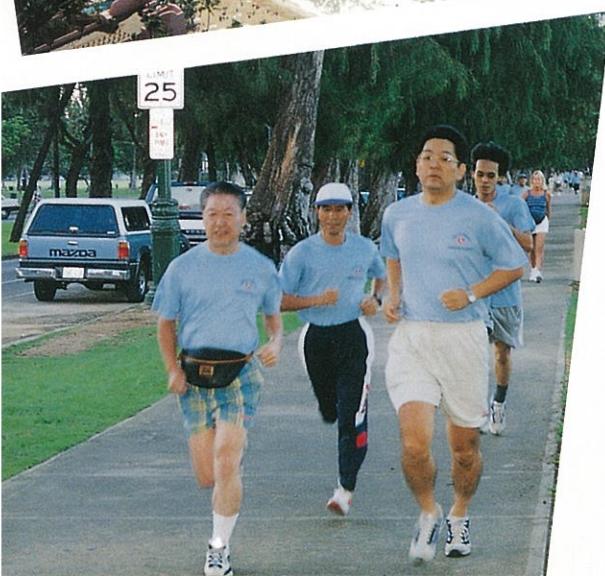
●「企業理念」われわれは人類社会向上のベースたる働きをするものである。



てんひこ

発行所 株式会社天彦産業 大阪市住之江区南港南5丁目5番26号 TEL(06)6613-2361㈹

編集発行責任者 T.H.グループ（新宮、中井、呉、田辺、阿部、寺田）



社長挨拶

我社が海外旅行するは、今回で8回目になります。いみじくも、創業が明治8年の1月8日という事で、非常に縁起がよいものになりました。今まで、社員末広がりの8が三つも続き、非常に縁起がよいものになりました。今まで、社員のみの参加という事でした。が、今回は日頃から社員の支えとなっている御家族の方への感謝の気持ちも込めまして、ぜひ御一緒に参加して頂きたいという事を考えました。

さて、我天彦産業の創業日・明治8

年1月8日というの

は、初代彦三郎（幼名房吉）が26才で独立したのがこの日で

あり、現在会長が居

住しております滋賀県水口町で前挽鋸の修理並びに販仕事を開業しました。その後二代目彦三郎（幼名宗太郎）は岐阜の佐藤鋸店に修養後二代目を継承しました。一代目は病弱という事もあり、通信販売を取り入れ国内だけでなく、海外にも通信販売を広げていきました。その後三代目彦三郎（幼名好彦・現取締役会長）が二代目の通信販売だけでは無理があるという事で、外交販売を取り入れ、各地への出張販売に努めました。



人間力が企業活動の支え

代表取締役社長 樋口 克彦

と始めは苦しい。
しかし当たり前に

123年を振り返ってみると、私は会社に入つて38年ですが、この38年は大きなピンチばかりが思い出されます。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

金融関係、社員及び社員のご家族のご協力があつたおかげだと思っております。改めてお礼を申し上げます。企業経営にとって重要なものはヒト・モノ・カネの3条件、最近では情報も付加えて4条件ともいわれているわけですが、どの条件を作り出すのも人次第、人が究極だと思っています。その人がどうするかで企業が決まっていくと思います。私がこの会社の経営に関わらせて頂いてから、会社が今ほど順調でないとき

でも、教育投資に資金を使わせて頂き、なんとか皆さんの力を伸ばしていくと同時に、人間力をつけていくて欲しいと考えたわけです。ただ単に決まります。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

123年を振り返ってみると、私は会社に入つて38年ですが、この38年は大きなピンチばかりが思い出されます。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

123年を振り返ってみると、私は会社に入つて38年ですが、この38年は大きなピンチばかりが思い出されます。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

123年を振り返ってみると、私は会社に入つて38年ですが、この38年は大きなピンチばかりが思い出されます。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

123年を振り返ってみると、私は会社に入つて38年ですが、この38年は大きなピンチばかりが思い出されます。私が大学生の時、我社はベトナム貿易でこの会社の生死にかかわる大ピンチがおとずれ、火の車が14ヶ月続きましたが、どうにか乗り越える事ができました。その後、新潟の野水鋼鉄がピンチになり、その支援にかかるないといけない状況になりました。それから宮田鋼との合併。いずれにしても、これらを乗り越えてこられたのは各御取引先様、

これから返していく事だ」という事を言わせて頂きました。まさに我々は生きているというより、生かされているわけですから、企業活動を通して、社会に何か役立つ道を歩んで行かなければならぬと思います。

122年間、我社を支えてくれた先輩諸氏には、感謝の念でいっぱいです。今回の日本シリーズの横浜対西武。横浜が優勝したわけですが、横浜の選手はちょうど円熟期をむかえ戦力的にも頂点にさしかかっています。我社も幸いにして、勤続10年以上、もしくは15年から20年というべテランが育つてきてもう3分の1になってきたのでしょうか、もっと増えてきたのでしょうか。これから時代に大いなる期待をもたしてくれる会社になってきたのではないでしょう。そんな気がします。

最後に、我々の会社のやる事は、少し他社と違っていて、ご家族の方々にも御迷惑をおかけしたり、ご負担をかけてしまうことがあるかもしれませんのが、我社の真意を御理解願い今後とも一層、我社の社員ががんばれるようご支援、ご鞭撻をお願いしたいと思いまして、あらためて、この席をお借りしてお願い申し上げます。

(平成10年11月1日
シェラトンワイキキホテルにて)

123周年記念旅行

in *HAWAII*

参加者名簿



社員及び社員の家族

高橋友子 *	寺田真由美 *
千津子	秀子
阿部香緒利 *	中垣里沙 *
惠子	和美
高橋珠瑠 *	柿葉さやか *
正美	国井京子
古川鋼材(株)	
岩崎哲夫 *	西村元延 *
貞子	山野朋和
宮脇勇	成子
香代子	義高
宮田莊一 *	宮脇勇
律子	山野朋和
相原佳代子	成子
樋口友夫 *	山野朋和
淳子	佐藤浩一 *
誠彦	扶美子
百合子	薰
樋口克彦 *	谷 芳典 *

御得意様関係

高橋友子 *	寺田真由美 *
千津子	秀子
阿部香緒利 *	中垣里沙 *
惠子	和美
高橋珠瑠 *	柿葉さやか *
正美	国井京子
古川鋼材(株)	
岩崎清部長	岡崎清部長
谷口正利社長	大阪クラッド(株)
大橋敏子	新宮義之 *
大輝	由里子
中居光世	千恵子
上田勉	大橋敏子
政子	大輝
大橋浩	吳偉強
西谷浩	田辺靖雄
順子	中井俊章 *
城下美智子 *	美智子
ティ子	相田貴良
恵美夫人	鈴木健司
	田辺靖雄
	摂津金属(株)
	(有)ウイズダム
	マネジメント
	小林常宏部長
	長谷川好宏

ジョギング部門

1位	谷 芳典	874.5km
2位	西谷 浩	761.75km
3位	佐藤 浩一	760.25km

総合部門

1位	樋口社長	3436.35km
2位	高橋 珠詠	3030.9km
3位	新宮 義之	2663.75km

その他スポーツ部門

1位	高橋 珠詠	2501.4km
2位	新宮 義之	1634.25km
3位	樋口社長	1435.05km

新人部門(平均距離数)

1位	田辺 靖雄	8.0km
2位	相田 貴良	4.7km
3位	鈴木 健司	3.8km

参加回数部門

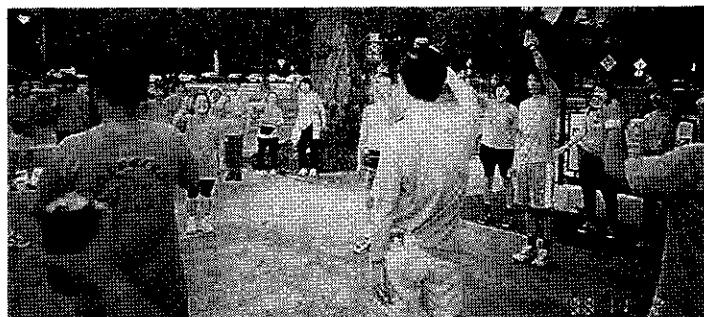
1位	新宮 義之	310回
2位	大橋 浩	289回
3位	岩崎部長	275回

**ハワイで44,925km達成したい!!**

この44,925kmというのは我社が今年を迎える123年を日数換算したものです。123年記念ハワイ旅行、記念社史、もう一つ何か無いかという事で考えた結果、我社が現在実施している月・水・金の早朝ジョギングを利用して123年を走ろうではないか、そしてワイキキの浜でゴールしようではないかということを考えました。

これは、ただ単に走るというだけではなく、ここまで築いてきて頂いた、歴代の社長、そして従業員の方々への感謝の気持ちを込め、そして123年(44,925日)という長い年月の重みを、現在の社員一人一人が、身を持って感じようということで行ないました。またそれらを124年以降の活力にしたいという意味もありました。

これらを2年半前から行なって来たわけですが、やはり44,925km(日)という重みは、半端なものではなく、社員で色々と考えた結果、ジョギング以外のスポーツも、独自で距離換算し取り入れました。またご家族や、お客様にも協力頂いてきました。それでなんとか、約2年半かかって念願のハワイで44,925kmを走破することができました。そのゴール地点となったワイキキの浜では記念セレモニーも行ない、みんなでジュースで乾杯もしました。色々とご協力頂いた方々には感謝の気持ちで一杯です。どうも有難うございました。



ハツラツリース春草

ハツラツ委員会主催
(各賞の賞品は現地にて購入)

TH委員会が選んだ
何でも

ランキング

「ハワイ

おみやげBEST5

- * マカデミアナツツ
- * Tシャツ
- * コーヒー豆
- * 腕時計
- (スウォッチ・Gショック)

オブショーンBEST5

- * シュノーケル(ハナウマ湾)
- * マウイ島日帰り観光
- * パラセーリング
- * レジエンドインコンサート
- * 乗馬ツアー

観光地BEST5

- * ヌアヌウ・パリ
- * ノースショア
- * ハナウマ湾
- * ダイアモンドヘッド山頂
- * サンデービーチ

私達がハワイに滞在している日程が、偶然ハロウィンパーティの時期と重なり、運良く仮装行列を見る事が出来ました。

スターウォーズのダー

ハワイでの出来事

ハロウィンパーティーの巻



スベーダーや、悪魔の格好をした可愛いおばあさんがいて、何人かが一緒に写真にとつてもらいました。中には、仮装した日本から観光客も行列におり、少しうらやましく思いました。多分事前にわかつていて、日本から用意してきたのでしょうか。

今度この時期にハワイに来る事があれば、仮装道具をもつてきて、あの輪の中で注目を浴びてみたいものです。

永・年・勤・続・表・彰

勤続20年以上の部

(記念品としてシーマの高級ペア時計と商品券3万円を授与)

村上 威津夫

昭和48年 7月入社

森田 祥一

昭和51年 12月入社

勤続15年の部

(記念品としてシーマの高級ペア時計を授与)

上田 勉

昭和52年 4月入社

勤続10年の部

(記念品としてシーマの高級

杉原 信良

昭和59年 2月入社

西村

昭和63年 3月入社

中居

昭和62年 12月入社

佐藤

昭和62年 2月入社

谷 芳典

昭和60年 3月入社

大橋 浩

昭和60年 3月入社

時計を授与)

西谷 浩

昭和61年 3月入社

谷 浩一

昭和60年 8月入社

123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行
について
営業G 杉原 信良

ハワイ旅行に
ついて
時差ぼけを味わいながら、夢のようないい旅行が出来たことに感謝しています。印象に残った事は、南国特有の甘い花の香り、真青な空、何もかも鮮やか



に映し出す日差しとさわやかな風、ハワイそのものが思い出されます。

オアフ島周遊、 ハナウマ湾

一日レンタカーを借り、島内一周観光にでかけました。天候は快晴、赤のコンバーチブルでフリーウェイをぶっ飛ばし、H₁、H₂をぬけノースショア一周りで周遊しました。サンセットビーチではどでかい波がおしよせ、その爆音は日本では味わえない体験でした。また、サンセットビーチから10マイル程西にいったところにカフクとい

う町があり、ドライブインでのランチをとりました。
カフクは、古くは糖蜜工場で栄えていたらしくさとうきびを絞る圧延ロールが置かれています。現在は、エビの養殖が盛んにおこなわれており、食堂でエビのランチプレートに挑戦しました。味、ボリュームは1流、店の雰囲気は2流、値段は3流で安い!!特にエビのスカンビは、ガーリックがとびきりきいており、"うまいがな"を思わず連発してしまいました。店のおばさんも陽気で愛想がよく大満足でした。アローハ!

ハナウマ湾のスノーケリングは、久々に子供時代に逆戻りした思いでした。色とりどりの熱帯魚が目の前にウジャウジャおり、えさをやると魚が団子状態で押し寄せてくるそんな感じで、最高にリフレッシュできました。ジョギング、パーティ

朝の早朝ジョギングは、123周年記念行事の到達ゴールを家族もまじえ達成できた事はたいへん意義のある催しであったと考え

う町があり、ドライブインでのランチをとりました。

パーティにおいては、

家族の皆様にも天彦の物の考え方方が解って頂けたと思い、本当に旅行が締結してよかったです。

**楽しい時は
アツという間に**

中居美代子

「日本人ばかりで、ハワイになんていった気がしないわよ!」

「ハワイは、いいわよ、一度は行つてみないと!」

こんな言葉に見送られ

ながら、創業123周年記念のハワイ旅行に同行させていただきました。確かに関西国際空港に着いた

時点では、旅行客の多さにびっくりしました。本当に日本の景気が悪いの?



123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行

同志、家族旅行、etc…あるところにはあるものだ。ハワイへ到着、アロハ!! 拔けるような青い空、青い海、ロケーションの素晴らしさに日々感動!! やっぱり来て良かつた。ちょうどハロウインと重なり街は人であふれ、とても賑やかでした。

次の日は、路線バスに乗りパールハーバーのアリゾナ記念館の見学、真珠湾攻撃のあつたところで日本人としては戦争を知らない私でも、少し心が痛みました。オプショナルツアードのカウアイ島の一日観光も、オアフ島とはまた違ったのどか

乗組み、珍珠港の爆撃の歴史を学びました。珍珠港の爆撃は、日本軍によるもので、その悲惨さは想像以上でした。その後、オアフ島の観光地を巡りました。

ハワイの自然の美しさ、そして人々の温かさ、歓迎の意気込みが印象的でした。

なさとうきび畑の田園風景。かつて王族が結婚式などの儀式に使用したとされる聖地のシダの洞窟、世界有数の降雨量が作り出したグランジキャニオンを思わせるようなワイメア渓谷、etc…色々と古い歴史を知りました。

日頃は、お目にかかるない社員の方やご家族の方々とコミュニケーションがはかれ、とても楽しくアッという間に時間が過ぎてしましました。今回このよう

な形でハワイ旅行に同行できたこと、社長を初め社員の皆様には大変感謝しております。

150年へと、今後益々のご発展をご繁栄をお祈りいたしますと共に、機会があれば一度、三度と訪れてみたいものです。マハロ!!

ハワイ旅行を振り返って

管理部 中垣 黒沙

去る10月31日～11月5日の4泊6日間、入社してまだ一年半の私ですが、母親も共にハワイ

旅行に連れて行って頂き、㈱天彦産業には誠に有難く感謝の意にたえません。私もともと、父親が早く亡くなり、母親も仕事で働きづめだった私の家庭は家族旅行も思い出す限り2～3回しかなかったので、このハワイ旅行の1カ月前から母娘揃ってかなり浮かれっぱなしでしたと思います。観光や知人への土産ばかり考えていましたので、今回の旅行が㈱天彦産業の123周年記念行事であるという事をはっきりと感じたのは11月1日の夜に催された記念パーティでした。

記念パーティーでは、社長のお言葉一つ一つにも、また永年勤続の表彰、役員の方々への感謝の意を込めた贈与式等々、非常に感じ入るところも多かったです。

のですが、社長と専務が私達社員一人一人の家族のテーブルに廻られ、細やかにお言葉をかけておられたのがとりわけ印象に残っております。パーティが宴もたけなわ頃、私の母は呟くように「家庭的な会社に入社できよかったです」と言つておりました。

また、自由行動の時間も含め、ハワイでの時間は本当にあつというまで、やり残した事もたくさんあります。ノースショアの秘境といわれるビーチを初乗りで乗馬にて散策した思い出は、とりわけ私には忘れる事が出来ません。母も「人生に素敵なものを見た」と何度もハワイでの事を思い出しているようです。

私もちょっとした親孝行ができたような気がする今日この頃です。



123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行

123周年記念ハワイ旅行



松本 修司

天彦賞

天彦賞
を頂き有
難うござ
います。
念願の天

天彦賞者
の声

又、これから自分の自分への責任が大きくなつたのも事実と真正面から受け止め、成長し続けたいと思っております。

受賞の要因と致しましては、入社7年間で一番長い年月をかけて成約した商権の獲得方法にあつたと思います。自分一人の力ではどうにもならなかつたものが、周囲の方々全員の力を借り（上司、メーカー、加工メーカー等）成し得た事と考えておられます。この成功事例を基に今年も新規分野での加工品開発をターゲットに動くつもりでいます。

人間一人の力とは、限りがありますが、二人の力になると倍、三人になると6倍ではなく8倍で乗数化していくと思いました。来年度も、提案を心掛け頑張っていきたいと思います。

私は今まで経験した事の無い市況の低迷から国内外を問わず非常に厳しい年でした。

私の係わる貿易部もタイ、韓国等の通貨不安から当初の計画より大幅な内容変更が有りました。しかし乍ら各メーカー様や仕入先様の援助や、得意先の販売努力に支えられ計画を達成することができました。この成長賞を頂いた裏側には関係各位のご支援があつたと感謝しております。

人生には運の良い時悪い時があると思います。チャンスを見逃さず活かすことが出来れば必ず良い結果が出ると思います。平成11年もまだまだ厳しい状況は続くと思われますがこの成

彦賞まで7年かかりました。受賞式の当日にはあまりの喜びで、感極まり言葉になりませんでした。

山川 隆男

成長賞

平成10
年は今ま
で経験し
た事の無

杉原 信良

成長賞

ては初めての3年連続の受賞となりました。また、創業12周年の記念の年に受賞できた事をたいへん誇りに思っています。今年は家族をハワイ旅行に連れて行ったり、成長賞を受賞したりで正月早々鼻高々でした。

エッヘン！ エッヘン！

平成10年はたいへん厳しい年でありました。2月あたりから“少し変やな”と感じていた通り需要は低迷しました。その感から新規開拓の重要性を感じ、2月から取り組んだステンレス情報交換会がグループを活性化してくれました。

長賞を励みにより多くのチャンスをつかみ躍進していく所存です。

社内拡販会議である5社報告会を開き、新しい顧客の創造とDIPS手法による仕事の革新に努めてきた点が、みんなに評価されたと考えます。

平成11年は営業グループの販売計画達成するためにも、新しい顧客をバリバリ開拓して引き続き受賞を狙いたいと考えます。

123周年記念特別賞



上田 勉

123周年
記念特別
賞をいた
だきあり
がとうご
ざいました。

昨年一年間は年頭に形にこだわらない人間に成る事を一番の目標にしてきましたが、自分では納得のいく成果とまではいまだにいたつておりますが、その努力する姿と今年以降の期待も含めた受賞だと考えています。私が受賞することなど数年前ま

では考えられない事でした。賞といえどアービ賞、悪いイメージを印象づける人間だった事を認めます。

人間は変わることが出来る私の受賞で少しでも今その様なイメージで悩んでいる人に元気づけが出来れば幸いです。長い間低迷している私を我慢して見守っていただいた全ての人々に感謝いたします。来年はより一層の努力で一段上の人間を目指します。

123周年記念特別賞



城下 美智子

特別賞

たのではないかと思い、今後も更に頑張ろうという気持ちでいっぱいです。皆様本当にありがとうございました。

それが今回の受賞の一因となつたのではないかと思い、今後も更に頑張ろうという気持ちでいっぱいです。皆様本当にありがとうございました。

新人賞

田辺 靖雄

平成十

年度、新
人賞を頂
き、誠に

有難うご
ざいました。

私にとって我社は“好都合”

天受賞彦者賞の声

不況の中、私にとって“好都合”な我社、今度は、我社にとって“好都合な社員”を目指し我社をもりあげていきます。

今後共、よろしくお願いします。あります。ありがとうございます。

がとうございました。

社員の中で最年長になり、皆をまとめていく立場になったことです。

という言葉がふさわしいと思います。趣味の一つとしてマラソン、色々と大会がある中、その大会に向けての早朝のジョギングで練習が出来、体力作りに専念出来た事。日常の仕事で与えられた物を自分の中で計画を立て、実行してこなす事。環境改善という目的“DIPS”を通じて物を立て、少しずつ確実にこなしていき、積極的に何事も常に取り組もうという心がけていた為か、納得、充実した一年を過ごせれたと感じます。受賞の理由として、そのような姿勢を認めて頂けたのでしょう。

不況の中、私にとって“好都合”な我社、今度は、我社にとって“好都合な社員”を目指し我社をもりあげていきます。

天彦10大ニュース

- 平成5年以来5年ぶり、減収・減益の見込み。
- 創業123周年記念として念願のハワイ旅行。役員・社員・家族大感激!!
- ワイキキの浜にて、123年=44,925日=km ゴール(2年半実行)
- 123周年記念社史発刊。地球儀・ボールペン(USA製)進呈、好評!!
- 特殊鋼流通フェア'98開催。社長実行委員長、大盛況!当社も出展、大好評!!
- 対外試合大活躍。菱鋼会ソフトボール大会3連覇!OSPテニス大会 女子初優勝!!
- 貿易部大健闘。営業部低迷も、加工度増強。今後に期待感。
- CSセンター5S運動・定点撮影により、OSP安全委員会にて好評価。
- 全社会議 グループ制成功(具体的強み作り強化の目途)
- 会長88才の米寿を迎え、社内祝賀ムード

(各受賞者には金券を授与)													
頼りがいがあるで賞													
わがままで賞													
ユニークで賞													
がんこで賞													
親子そっくりで賞													
思いやりがあるので賞													
態度がでかいで賞													
きれい好きで賞													
魅力的で賞													
性格も美人で賞													
西谷 浩	中垣 黒沙	城下美智子	柿葉さやか	谷 光世	中居 芳典	高橋 珠瑠	佐藤 浩一	国井 京子	杉原 信良				



貿易部吳偉強(中国出身)が推選する日本の中華料理の店

本場中華料理の味“権” 場所: 大阪市住之江区南港北2-2-10 (ATC内)
TEL: 06-6615-5320

日本人の口に合わせた中華料理が美味しいとは思わないが、たまにはやはり本場の中華料理を食べたくなることがある。先日、妻とATCに行つた時、『中華健康野菜市場』“身体に精心に美味しい中華がここにある”という広告に引かれて、店に入つた。期待はしていなかつたが、案外美味しかつた。中華料理と言えば、北京料理、上海料理、四川料理、広東料理と大雑把に分かれている。広東料理と言えば、塩からく、あつさりしているといふ特徴がある。もちろん“飲茶”も広東料理に含まれる。この“権”という店は飲茶の点心、前菜、スープ等のメニューがあまりで、色々な料理が楽しめる。値が少々はりますがぜひ食べてみて下さい。

に似ている。特に一人で三、四〇円のコースはお勧めであり、色々な料理が楽しめる。値が少々はりますがぜひ食べてみて下さい。

おいしいお店紹介して下さい
お
い
し
い
お
店
紹
介

トライアスリーター田辺靖雄の

ヘルシーコーナー

PART 1

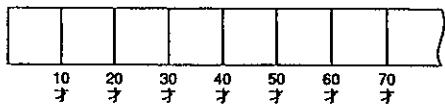
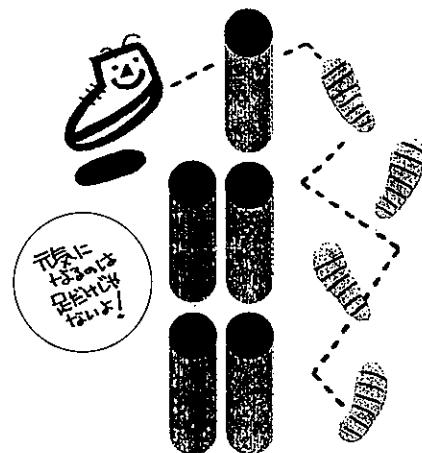
はじめまして。

私がアスリートの田辺
靖雄です。今回初めて登場す
るこのコーナーですが、皆様
の健康と体力UPを考えた内
容の物を、私、田辺が見つけ
て掲載していくこうと
思います。

★運動の強さ

軽い	中くらい	やや強い	強い
----	------	------	----

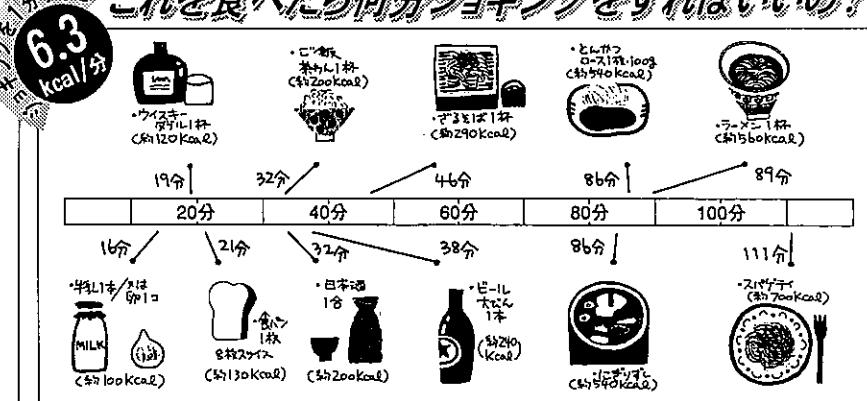
★対象年齢

ジョギングをすると
どんな体力がつく?

柔軟性
巧緻性
敏捷性
心 肺
筋 筋発力
(パワー)
筋 力

ジ
ヨ
ギ
ン
グ

これを食べたら何分ジョギングをすればいいの?



編・集・後・記

今回は123周年記念のハワイ
旅行がメインとなつたわけで
すが、出版にかなりの時間を
費やしてしまい、タイミング
を外してしまったかもしまれま

せん。本当に申し訳ございませ
ん。しかし今回から取り入れた
色々な新企画等、面白い記事で
いっぱいですので、どうかそれ
らでお許しください。次号も面白
い企画を考えておりますのでご
期待ください。

健康を維持するための心得

- たばこを吸わないこと一心臓や肺がおかされます。
- アルコールの量を制限する—多量のアルコールを飲み続けると、重い病気にかかりかねません。
- バランスのとれた食事を毎日摂ること。
- 食後、すぐに歩かないこと。消化にかかる時間を取りください。

海外旅行 特集

in HAWAII

