

# 高田経営アシスト NEWS vol.12



2025年も残すところわずかとなりました みなさまにとってどんな1年だったでしょうか  
今回は弊社スタッフへ「来年へ向けての抱負は？」を聞いてみました



代表取締役社長  
高野 純平

早いもので今年もあとわずかになりました。  
2025年の幕開けは、元旦からインフルエンザにかかり大変な思いをしました。  
来年は「心身ともに充実した一年」を目指し、週に3回は軽めの運動（ウォーキング、ストレッチなど）を取り入れ、体力の維持向上に努めます。食事にも気を配り、暴飲暴食をせず、早寝早起きを習慣化して、病気知らずで活動的な毎日を送れるよう健康管理を徹底したいと思います。三日坊主にならないように無理せず始めたらいいですね。(笑)



代表取締役  
高田 眞次

男は年齢を重ねるにつれお腹が前に突き出て貫禄が出てくるものだと考えてきましたが、良くないことだと気づき始めました。  
第一に不摂生、運動していない、食べすぎ、つまり健康に良くない。  
第二に若々しさが無くなる。  
来年は、ポッコリお腹を解消させるため、栄養のバランスに注意しながらの食事、適度の運動を毎日実施していこうと思います。



勝島 彦二郎

とうとう私も還暦を迎えます。  
60年に1回の丙午です。  
同年の人数が少なく競争もあまりない中で育ちましたので、2026年はマイペースな自分を待機させつつ、少々せっかちさを前に出していきたいです。



糸尾 紀子

一年一年、体力の衰えを実感しています。代謝も悪くなっています。たまに行く整体の先生にも「石川県民は歩かない」と言われています。  
「大雨・大雪・灼熱で歩けない」という日以外は、できるだけ歩く時間を作っていく。そして、カラダを動かした後は、罪悪感なく美味しいものを味わう。がんばります。



大岡 智美

仕事に家事に子供の予定に...  
毎日がフル回転！  
完璧にはできなくても、笑顔と感謝の気持ちは忘れずに。  
来年も一つひとつのことに真摯に向き合いながら、家族と職場、どちらの時間も大切に過ごしていきたいです。



# トピックス

## やってみよう 防災クイズ ～火災編～

Q1 てんぷら鍋の油が燃えだしたときの正しい対処方法は？

- ①加熱をやめる ②鍋に野菜を投げ入れる ③水をかける

Q2 地震による火災発生時、安全性の高い避難場所は？

- ①コンビニエンスストア ②ガソリンスタンド ③交番

Q3 火災を発見した際、原則最初にとるべき行動は？

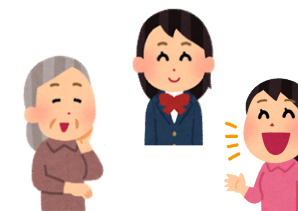
- ①水をかけて消火する ②「火事だ！」と叫び周囲へ知らせ、119番通報する ③一目散に逃げる



<正解は下欄です>

## 若者ことば あなたはわかる？

最近、若い世代の会話を聞いて、「えっ、今なんて言った!？」と思ったこと、ありませんか？  
スマホ片手にポンポン飛び交う若者ことば。まるで暗号のようですが、ちゃんと意味があるんです。  
今回は、一般的な言い方を若者ことばに置き換えるとどうなるか見てみましょう。



一般的な言い方

若者ことば

「今週の仕事量、多すぎて限界



「今週の仕事量、マジで**キャバ**いって!」

※自分の許容量をえているこ

「昨日のライブ映像みた？」  
「見たよ！あまりにかっこよくて感動



「昨日のライブ映像みた？」  
「見た！てか、**ビジュ**いいじゃんすぎて泣いた」

※見た目、雰囲気がいいこと

「今日は休みだから、家でのんびりしてるんだ」  
「いいね。私も疲れたから、どこかゆっくり旅行にでも行き



「今日、休みだから、家で**チルリ**中なんだよね」  
「いいなあ。私も疲れたから、**チル**旅にでも行きたい

※落ち着く、くつろぐこと

## 【防災クイズの答え】

Q1 : ① 落ち着いて加熱を止めます。消火器がなければシーツを濡らして、鍋全体を覆うようにかけたり、鍋のふたで空気を遮断したりして消火します。  
水をかけたり、野菜を投げ入れたりすると、水分が瞬間的に蒸発し、爆発的に炎が広がるので、絶対にしてはいけません。

Q2 : ② ガソリンスタンドの建物は、周囲を防火壁で囲み消防法に基づいた耐火構造になっています。  
阪神・淡路大震災で、ガソリンスタンドが火元となった火災は0件でした。

Q3 : ② 出火の現場に居合わせたらず「通報」、それから「初期消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。  
ただ状況によって優先順位は異なりますので、逃げ遅れないように、慌てず冷静な判断を心掛けましょう。



有限会社 高田経営アシスト 〒923-0801 小松市園町ハ137-1 3F TEL0761-41-5514

<https://www.tk-assist.net> Email:tk.assist@cap.ocn.ne.jp