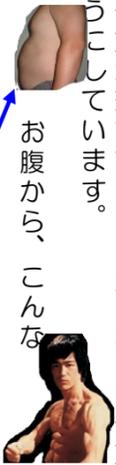


今月もあなたが毎日笑顔で元気に過ごせるようにという願いと感謝の気持ちをお届けします！

今月もよろしくお願ひします！

今年はこの様な腹から、こんな



お腹に変化

ちなみにこれはあくまでイメージであり私のお腹ではありません^^;(このお腹の方がマシか??)

がけたせいか体重が落ちてきました。あと、体重のチェックもマメにするようにしています。

年末から  も飲んでいますが、その話を参考に心

は割と食べた。逆にくるや魚

私ももう一年くらいは夜は米を食べないようにして

いたのですが、米だけではダメなようで、粉系のもの

や糖質が高いものも抜いていたとのこと。逆に肉や魚

は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚



### 炭水化物ダイエット

二〇一四年も一ヶ月が過ぎましたが、今年のスタートは例年よりも順調に切れていると思っている川北です！

早いもので二月になりましたが、年頭の誓いの進み具合はいかがですか？

私の年頭の誓い(願望?)にダイエットがありました、一月は新年会

「かー」と思っていました、意外にも体重は減少傾向に。

別々の新年会で久しぶりに会った人がそれぞれ

その人たちは、どちらかという「ポッチャリ系」

だったのですが、随分ほっそりした体型に・・・

聞くと二人とも炭水化物ダイエットをやったそう

な。

聞いたのですが、米だけを食べてはダメなようで、粉系

のものや糖質が高いものも抜いていたとのこと。逆に肉

や魚は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚

は割と食べた。逆にくるや魚

一般輸送部 配車担当の中村



こんにちは！

と、言っても今回は本当にネタがございませ

ん。お客さんが入らない寿司屋みたいなもんで

シャリはあるけどネタがない。なんにも面白くありません。

なので今回は今年の抱負でも！新年の鉄板で

すね・・・。

今年の中身のある一年にしたい。

毎年、時間だけが過ぎて別に心に残る出来事

もなく終わっているの、今年こそは、厄年

ゾーンに突入することもあって身体を事も考

え、濃い濃い一年になるように誰かして下さい

(汗) お願いします・・・。

社内では **5S委員会** が出来て整理・整頓・躰

の3チームで活動していきます。

カワキタエクスプレスも新たに進化をしよう

としています。

世間では消費税の増税。駆け込み需要の影響

で物流業も忙しくなりそうな気配です。

今後どうなるか？そんな事は誰にも分かりませ

んが、まずは今日一日を悔いのないように過

す事！と考え終わりとします。

こんにちは！

まさかの年末から一カ月

びきの引越部加藤です。

みなさんは風邪なんかひいてないですよ

ね？

先日、横浜でJIMAという海外引越の

賀詞交歓会に出席してきました。

なかなか、関東のお客様には顔を合わせ

てお話しする機会が少ないので、久々に

会えてきて、もうニコニコしっぱなしで

した笑

また、今年も新しい出会いがあり、これ

からどんな関係が築けていくか楽しみで

す！

そんなこんなで1月もあっという間に終

わってしまいう目の前には引越シーズ

ンが待ち構えています。乗り切るため

にもそろそろ僕の体力作りの準備をせねば

ということ、夏に開催されるサマー

パーティでお会いできるみなさんに、

**すっきりとスマイル?** になった僕

を披露できるか

あくまで

『かも』

なんで、

お楽しみに！

でわでわ

2月も

よろしく

お願ひ



### 今月の写真



インタビューのバックになるのでぜひお越しください！

### 今月の格言(?)

まやとがも三  
しり大始日  
よちあ切め坊  
うゃえ！る主  
！いず 事

### こんにちは！引越部の落合です！！

まだまだ寒い日が続きますが、皆様お風邪などひかれていませんか？  
はやく暖かくなって欲しい！と思いつつ、  
私は花粉症なので春は春で困るのですが・・・笑

さて、先日のお休みに名古屋市科学館で開催されている、  
チョコレート展に行ってきました♪♪

展示スペースの地下へ階段を降りていくと、チョコレートのあま〜い香りが・・・！  
原料のカカオの事や、チョコレートの歴史、可愛いチョコレートポットなど、  
チョコレートに関する展示がたくさん！！

普段身近なチョコレートですが、知らないことだらけでとっても興味深かったです  
(≥▽≤)♪

そしてそして、最後には機関車、恐竜、シャチホコなどなど！これがチョコ!?という  
驚きのチョコレートアートが・・・！！とっても楽しい展示でした〜♪♪

疲れたとき、チョコを一粒たべるとホッと幸せになりますよね(\*~\*)  
皆様もあま〜いチョコで疲れを吹き飛ばしてみたいはかでしょうか？

インフルエンザなども流行っていますので、お身体にお気をつけくださいね(〃)



株式会社カワキタエクスプレス

519-0169 三重県亀山市白木町60番地21 TEL:0595-83-1690 FAX:83-0665

http://www.kawakita-express.co.jp 発行責任者:川北辰実 e-mail kawakita@kawakita-express.co.jp



# スタッフに聞きました！今年の目標・抱負は？



安藤克也です！  
5S委員もあることですしスキルアップ出来るように頑張ります。



早川雅也です！  
今年は5Sのリーダーをやらしてもらおう事になり、未熟者ですが皆と仲良く助け合いながらこの一年間しっかりまとめて意味のある事をしていきたいです！！



田中勝成です！  
今年は一つ一つを徹底して確認しミスや事故をなくします！  
それで来年新しい事にチャレンジできるように繋げていきたいです！



森田朗弘です！  
失敗を怖れない強い心を身に付ける！！  
物事を中途半端に投げ出さず最後までやりとげる人間になって自分を成長させる(^\_^)



伊藤将吾です！  
今年の目標は、中型免許を取ることと、自分が出来る仕事を増やすことです。



中村勉です！  
今年は、厄年ゾーンへ突入！  
体調管理を後回しにしない。体あっての自分で楽しい一年にします。



前川学です！  
何事にも余裕を持って挑みたいです。  
無事故無違反で頑張ります。



珠田寛です！  
同じ事をなるべく言われないうにします。



小林江利子です！  
今年の目標は健康と安全に一年中過ごしていけるように健康管理と無理をしない運転をする事です(^)v  
抱負は？責任をもつ目標で意味でなら、家族が楽しく過ごせるような環境を作ります(o'v'o)



加藤由大です！  
今年は一年穏やかに過ごす事を目標し、いかに穏やかになれるかを考えて行動していきたいです。



尾崎宏幸です！  
今年は安全第一で注意、確認を徹底したいとおもいます。  
よろしくお願いします！



大谷大和です！  
今年も無事故無違反で仕事をして、ドライバーとしての質を上げる!!



原拓己です！  
今年も、去年以上に…何でも楽しくテキトーに生きてきますッ!!!



河内剛です！  
仕事もプライベートも楽しく過ごしていきたいと思えます(^-^)



早川孝太です！  
今年にも新入社員が入ってきます。どんどん引越し部も人数が増えてきて自分も三年目を迎えます。  
今年もっと頑張り後輩達のお手本になるように頑張り！  
上の人たちにこれ以上差をつけられないように1日1日がんばっていききたいです！



日野貴大です！  
今年の目標・抱負は、事故やケガもなく、仕事を無事にできるように頑張りたいです。



小林未備です！  
今年心に余裕を持ち、おちついた生活を送りたいです。



中村豊です！  
今年の目標は50になったので、体には気を使い、楽しく仕事ができるように努力し、みんなが幸せになれるように頑張ります。



笠井由美です！  
元気で笑顔を忘れず楽しくすごす事です。



坂東隆平です！  
カワキタエクスプレスのみんなと打ち解けていく事です。  
もっと自分を出していきたいですね。あとは人在→人材→人財とステップアップして行けるように頑張ります!!(^-^)>



青井芳行です！  
一日でもはやくお客様に顔を覚えてもらい、少しでもはやく喜んでもらえる仕事ができるように一日一日を大切にすごす。



杉原美紅です！  
今年はよく笑い、よく遊び、よく働き、人生を満喫するのが目標v(・ω・o)♪♪♪  
あとはのんびりとマイペースに今年も頑張ろうかと思えます(\*´ω\*)☆



高瀬本兵衛です！  
確認作業です。  
運転も作業も確認し、わからないことは聞いて少しでもミスを少なくしたいです。



加藤万典です！  
去年は事故をしてしまったので、今年こそは周囲の確認を怠らず、安全運転で無事故、無違反でいきたいですm(\_ \_)m



谷友貴です！  
今年の目標は去年の自分より何事にも対して成長することです。



高台優里です！  
健康に気をつけて、毎日元気でいられるようにしたいです！  
やっぱり健康が一番^^!  
ちょっとは運動もしなきゃなあ・・・(笑)



小林優太です！  
今年の目標、抱負はいち早く皆さんの戦力となり必要とされる人になりたいです！

**今月もこのメンバーで頑張りますので、よろしくお願いします！**