



— 不退転 —

春光うらかな今日この頃、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
あたたかい風が心地よい季節となり、春も本番といったところです。
さて、本来ならば、芽吹きの子供という事で、会社全体で新しい方向へ舵を切っていく時期であります、
予想外の事態が起きて足を止めざるを得ませんでした。
誠に恥ずかしながら、3月の初めに本社木材倉庫で火災があり、そのほとんどが焼けおちるという悲惨な結果
となってしまいました。

人命に関わる事態にならなかったことと、全焼を免れ、修繕をすれば十分に使用できる倉庫と資材が残った
ことが不幸中の幸いでした。

思えば、三光工務店を立ち上げた後、お客様の家創りにはできうる限り自然素材で良いものを使いたいとの
思いから倉庫を建てて木材を集め始めたこと。自らの目と足を使って良質な木材を買い付けたり、御縁から木材を
譲り受けたりする等して少しずつ倉庫を拡充してきたこと。そうして集めた木材たちを多くのお客様に自慢の木
材として見てもらい、感激をしていただいたこと。

このように、自分の半生近くの苦楽を共にしてきた倉庫ということもありましたから、火災当時は全身から魂
が抜け落ちていくかのような感覚に捉われていました。

正直なところ、抜けた部分をどのようにして補填するか、この先をどのようにして切り抜けていくか等の思い
が頭を駆け巡って目の前が真っ暗になり、不安で押しつぶされそうでした。

しかし、火災翌日、休日であるにもかかわらず100名を超える方々が片づけの手伝いに駆けつけて下さった
ことや、止むことなく寄せられる暖かいお言葉とお見舞いに、もう一度、おかげさまでであるという言葉の意味に
気付かされ、数多くの皆様への感謝と共にそれらの迷いや不安は消えていったのです。

私は経営者です。経営者とは、社員とその家族の生活を守る義務があるのです。
その経営者たる私が不安に捉われているようでは社員にもそれが伝わってしまいますし、仕事に対しても全力
を出せなくなってしまうでしょう。

不退転という言葉ありますが、これは、信念を持ち、何事にも屈しないことという意味であります。
今、私に求められているものはまさにこれで、困難に陥っている今だからこそ、不退転の覚悟で事に当たらね
ばならないのです。

私が不安や迷いを断ち切り、数々の問題に対して素早く決断をすることによって、社員達も安心して仕事に全
力を出すことができるようになり、三光工務店の土台が揺らぐことはなくなるのです。

しかし、地盤にあるものは、お客様や協力業者の方々の支えであり、おかげさまでであるという感謝の心である
のです。

この強固な地盤と土台があれば三光工務店は何度でも立ち上がることができますし、また一段と力を増して復
興をすることができますと思います。

ふたたび立ち上がる機会を与えてくださる多くの皆様に深く感謝をするとともに、三光工務店そのものが皆様
のご支援の賜物であることをよく肝に銘じ、代表及び従業員一同、より一層の精進をして参る所存でございます。

この場を借りて、もう一度、必死の消火活動に当たってくださった消防の方々、お手伝いに来てくださった方々
や暖かいお言葉やお見舞いをくださった方々、そして、常日頃から三光工務店を支えてくださっているすべての
皆様に、重ねて厚く御礼を申し上げます。

ありがとうございました。



代表取締役 籠原 勲

平成26年4月よりホームページをリニューアル！！

○イベント情報やお家に役立つ情報を随時更新していきます。
今すぐ検索→→

三光工務店

検索



↓ホームページアドレス↓
<http://www.sankokomuten.co.jp/>



ミオの食べ歩きブログ～♪

Vol.5

こんにちは。だんだんと暖かくなってきましたが、まだ朝晩の冷え込みが続きます。温度の上がり下がりが激しいので体調管理には特に気を付けてください。
今回ご紹介させていただくのは、郡上市白鳥町長滝、白山神社・長滝道の駅横の「みのばんば」です。シュークリーム・チーズケーキがテレビでも紹介され、今大変ブームとなっています。ネットでの取り寄せも可能ですので皆様、一度食べてみてください。



米粉100%使用。
素材にこだわり
とことんまじめに
作りました。

Chou a la Creme



フレッシュチーズの
豊かな風味をそのまま生かし
柔らかに焼きあげました。

Cheese Cake

～月間売上10,000個突破！～
海北陸自動車道のひるがの高原サービスエリアで大人気のシュークリーム。土日には半日で売り切れてしまう日もあるほど話題になっています！
美しさの秘訣は、小麦粉の代わりに米粉を100%使用したシュー皮のもっちりとした食感。生クリームをブレンドした特製カスタードクリームがたっぷり詰まっています。
シュークリーム好きも納得するシェフの自信作。ぜひ一度お試しください。
☆楽天にて取り寄せ可能☆
5個入り価格 1,050円 (税込 1,134 円) 送料別



長滝道の駅
道路向かい！
「みのばんば」

みのばんば
〒501-5104 岐阜県郡上市白鳥町長滝123
0575-85-2433
8:00～20:30
※火曜日定休、月に1回のみ月・火連休

ひるがの高原サービスエリアにて販売中！
北陸へ行かれる方は途中で寄ってみて下さい。



東海北陸自動車道・ひるがの高原SA
岐阜県郡上市高鷲町鷲見5329-2

今から予防 ～ロコモティブシンドローム～

骨や筋肉など体を動かす「運動器」の機能が衰えると、介護の手を必要とすることが多くなります。そうした事態を招きがちな状態がロコモティブシンドロームです。歳をとってから心配な病気を聞かれると、がんや脳卒中、認知症を挙げる人が多いようです。しかし、寝たきりなど要支援、要介護状態になる原因の一位は、脳卒中でも認知症でもなく、運動器の障害なのです。

7つのロコチェック・・・一つでも当てはまるとロコモの可能性あり。

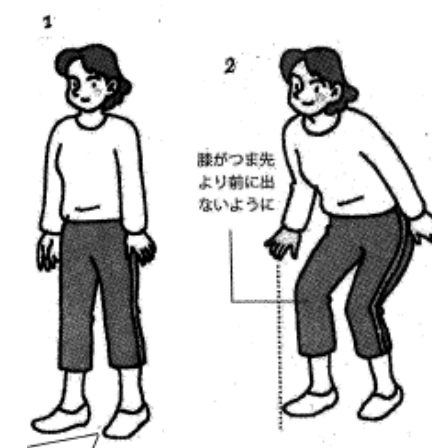
- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまづいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）が困難である
- ☐ 2kg 程度（1 リットルの牛乳パック 2 個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15 分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

予防のための ～ロコトレ&生活習慣～

ロコモ予防の運動として学会が勧めるのが、「ロコモーショントレーニング」、略称「ロコトレ」です。高齢者にもできる簡単な二つの運動で構成されています。ロコモ予防のために、これらの運動を毎日実践しましょう。

スクワット

両足を肩幅より少し広めに開いて立つ。つま先の角度は 30 度くらい。ひざがつま先より前に出ないように注意して、いすに腰掛けるようにゆっくりお尻を下ろす。ひざは足の第二趾の方に向かって曲げる。
※これを深呼吸するペースで 5～6 回繰り返して 1 セット。1 日 3 セット行う。

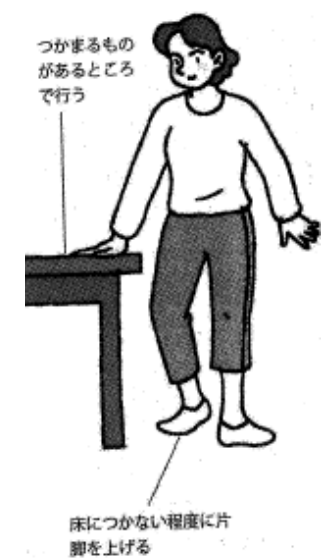


スクワットのポイント

自然に呼吸しながら行う。ひざへの負担を減らすため、ひざは 90 度以上は曲げない。太ももの前や後ろの筋肉に力が入っていることを意識しながら行う。支えが必要なら机に手をついてもよい。

片足立ち

まっすぐに立ち、片足を床につかない程度に上げる。左右 1 分間ずつ、1 日 3 回行う。



山西あすなろ会 資料参照

株式会社 三光工務店

■本社：岐阜県郡上市白鳥町二日町1011の5

TEL：0575-82-4300 (代) FAX：0575-82-3060

■中京支店：愛知県一宮市時之島字八幡12

TEL：0586-51-7277 (代) FAX：0586-51-7317

■岐阜営業所：岐阜県各務原市川島笠田町 80 携帯：090-9022-7882 (小寺)

<http://www.sankokomuten.co.jp>