

知ってる? 知れば つながれる!

社内報  
VOL.3  
冬号

DAISEI ダイセーグループ マガジン

# G MAGAZINE

ワクワクの予感がいっぱい!  
ダイセーグループ



DX革命  
コンテスト

結果発表!

Crew

未来に向かって

のみなさまの毎日に、やりがいと元気をお届けします。

# ダイセーグループの 未来へのワクワクはもう始まっている!

私達の生活の周りでもレジの無人化やECサイトの利用増加など、コロナ禍をきっかけにデジタル化はどんどん加速しています。そして広く社会に目を向ければ、その波はさらに驚くほどのエネルギーとスピードで押し寄せ、DX＝デジタルトランスフォーメーションという大きな変革が始まっています。物流はこれまで「人」の力に大きく依存してきた業界ですが、DXによりここ

からの脱却をめざすことが次の成長には欠かせないのです。だから、物流を中心に社会のインフラを担うダイセーグループも、より一層の進化をめざしてDXを推進します。そして、現場から「無駄や煩わしさ」を無くすことで、Crewの皆さんには、これまで以上にその「力」を大いに発揮していただくことができると考えています。そう、DXの主役もCrewの皆さんなのです。

いよいよ新しい年が始まりました! いっしょにこの変化を楽しみながら、ダイセーグループの未来へ進んで行きましょう!



## ダイセーDX元年

＼力を合わせて頑張りましょう!／



ダイセーグループ社長会 (議長:ダイセー倉庫運輸株式会社 代表取締役社長 吉田憲三)  
2021年10月13日撮影

ダイセーDX革命コンテスト結果は次のページで!



# 選考委員からも一言!



株式会社DX研究所  
代表取締役社長  
茂木 秀彦

審査させて頂きありがとうございます。初の試みながら多くの応募が集まり、ダイセーグループ全体の本気度が感じられました。



株式会社DX研究所  
代表取締役会長  
永田 勝志

コンテストの成功を祝すとともに多くの提案が寄せられたことに感謝と敬意を表します。



ダイセー倉庫運輸株式会社  
取締役副社長  
田中 毅

それぞれの提案を見ると今までは考えもしなかったような角度からの視点に驚かされました。ダイセーグループの新しい可能性を感じました。



株式会社DX研究所  
代表取締役副社長  
井上 俊彦

現場からのデジタル化の要望がこれ程までに多い事大変感銘を受けました。DX研究所として出来る限り多くの要望を具現化し進めていきたいです。



ダイセー物流株式会社  
代表取締役社長  
高木 伸治

最終選考に残ったアイデアはどれも「デジタルの活用なくしては実現しない」素晴らしい内容でした。



ダイセーエブリー二十四株式会社  
取締役  
佐々 英昭

斬新なアイデアや思いを拝見して大変勉強になりました。みなさんの思いを形にし、ダイセーのDXを素晴らしいものにしていければと思います。

# ダイセーDX革命コンテスト 結果発表!

ダイセーグループの未来への熱い想いが感じられる326件ものご応募、本当にありがとうございました。皆さんの想いをしっかりと受け止め、12名の選考委員が中心となり、視点のユニークさや実現性な

応募、本当にありがとうございました。皆さんの想いをしっかりと受け止め、徹底審査。その結果18件の入賞が決定しました!

うれしいです!  
未来に向かって  
がんばります!



ダイセーエブリー二十四株式会社 / 宇都宮 慶さん 大塚 真司さん

~ OPEN UP THE FUTURE ~

荷主様とドライバーどちらの困ったも解決!

店舗の短時間営業で物量が  
変わっちゃったけど、配送計画変更は  
時間がかかるし、他にやれる人も  
いないからできないなあ...



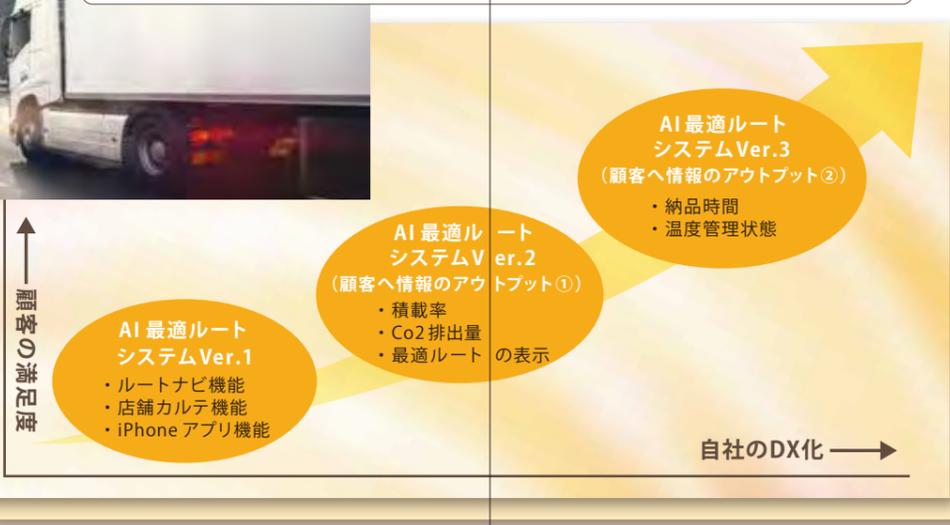
荷主



ドライバー

最近やたらと物量が多いなあ  
急がないと遅れが出てきそうだなあ...

DXが進化すればするほど  
顧客満足がアップ!



企画タイトルに込めた思いは、  
ダイセーの未来への扉を開けよう!

カーボンニュートラルや少子高齢化といった社会変化が加速する中、コロナをきっかけに起きた暮らし方、働き方の変化により、個々の消費スタイルは大きく変わり、これまでの経験に頼っていた配送システムが一気に通用しなくなってきました。メーカーである荷主さんからの商品を各小売店にムダなく、ムリなく届けて行くためには、個店単位ではなく、エリア全体にシフトすることが重要です。

そして、営業時間の変更、気温や天候の変化、といった日々変化する細かな条件をAIを活用することでフレキシブルに解決。日々の物量変化に合わせて最適な運行ルートを実現し荷主様の満足度を上げながら、ドライバーの負担の軽減をめざしていきたいと考えます!

既に新たなプロジェクトとして動き出しています!

ダイセーの未来への扉が開く!

入社2年目でこの賞は  
とてもうれしいです!  
家族でおいしい  
ご飯を食べます!



銀賞  
20万円

株式会社ダイエックス関西  
田尻 翼さん

誰もが使える業務サポートアプリで効率化!

夜間などの緊急連絡の際も気軽に使えて、いつでもどこでも誰もが会社と気軽につながれるアプリがあれば、きっと日々の業務は効率アップ!

事故を1件でも減らしたいです!



ダイセー倉庫運輸株式会社  
亀山 恵一さん

物流で働くCrewにDXで真の評価を届けろ!

現状の管理システムでは見逃しがちな視点をAIで徹底解析。安全な運行や業務の遂行をサポートし、さらなるやる気を引き出します。

銅賞

ダイセーロジスティクス株式会社 岡野理恵さん  
阿波急行運輸株式会社 岡本生義さん  
ダイセー倉庫運輸株式会社 後藤和洋さん

イズミ物流株式会社 内田 敏子さん  
毛塚千江美さん  
ダイセーロジスティクス株式会社 川村哲也さん

鉄賞

ダイセー倉庫運輸株式会社 加藤輝晃さん  
ダイセーエブリー二十四株式会社 丸山俊一さん  
ダイセーロジスティクス株式会社 松本健汰さん  
ダイセーエブリー二十四株式会社 服部正樹さん  
ダイセーエブリー二十四株式会社 青木一仁さん

株式会社ダイエックス九州 河野忍さん  
阿波急行運輸株式会社 播磨善充さん  
株式会社DX研究所 茂木秀彦さん  
OOO Centlex (Russia) 佐々木健太郎さん  
ダイセー倉庫運輸株式会社 服部圭祐さん

詳しくは  
ダイセーグループマガジンの  
WEB版で紹介!



パスワード:daisei



# D★A★I★S★E★I 憲章

生い立ちも業務内容も違う会社が、それぞれにたくましく成長を遂げてきたこれまでのダイセーグループは、例えるなら雑木林。しかしながら、雑木林のままでは、森林は健やかな成長を継続できません。そこで各社の社長が一堂に会する新社長会が発足、アメリカ合衆国連邦を手本に、各社の独立精神を大切にしながらも、ダイセーグループという強い絆のもと、心ひとつに未来をめざしていくこととなりました。

ダイセーグループの発展と  
Crew一人ひとりの幸福を誓います！



ダイセー倉庫運輸株式会社  
代表取締役社長

吉田憲三

## 第3条 勝ち残る会社をめざす

今、社会の変化に押され、次の時代に向けた企業の熾烈な生き残り競争が始まっています。そんな中、ダイセーグループはただ「生き残り」ではなく、この変化を大きなチャンスと捉え、しっかりとした目標を掲げ「勝ち残る」会社をめざしています。だからこそCrewの皆さんも、ただ漫然と仕事をするのではなく、常に目標を持って仕事に取り組んでいただきたいのです。しっかりとした目標を持つていれば失敗しても、次の成功につながることもできますが、目標がないままでは、成功にたどり着くことはできません。成功の反対は失敗ではないのです。今日の目標、今月、そして未来に向けての目標と、しっかりとめざすゴールを見据えて日々の仕事にぜひ取り組んでください。

キーワードは

成功の反対は  
失敗ではなく、  
目標のないこと。

## 州知事からのメッセージ

### オレゴン州

豊富な自然資源に恵まれながらも、そこに甘んじることなくハイテク分野においても急成長を遂げ、農水産物に住宅関連資材からハイテク関連まで幅広い産業が育っている。

人口: 4,190,713人 面積: 254,805km<sup>2</sup> 選挙人: 7人

理念: その女は自らの翼で飛ぶ



オレゴン州知事  
株式会社ダイセーセントレックス  
古川正和代表取締役社長

豊富な自然資源を活用した産業を育てながら、ハイテク産業まで成長させ、「自らの翼で飛ぶ」ことを実現しているオレゴン州。我々セントレックスも、強みであるドミナントネットワークによる部門間の連携のよさや意思決定の迅速さなどを武器に、成長分野であるE-Cハルスケアの中からターゲットを絞り込み、新領域の開拓に力を注いでいます。もちろんこれまでのセントレックスを支えていただいた既存顧客への新たな提案強化もしっかりと広げ、「自らの翼で飛ぶ」ことを武器に勝ち残る会社をめざしています。

2022年の目標: 未来に向かって、さらなる成長をめざす!

- 1 新領域への挑戦
- 2 既存顧客への新提案
- 3 TS便の更なる進化

# ダイセーグループは アフリカの未来も 見つめています!

ダイセーホールディングスの佐藤会長は、2014年7月ピースボートで世界一周をした際、セネガル共和国とのつながりができ、これまで箱根湯本ホテルに20カ国の大使を招いて温泉を堪能してもらうなど、積極的な交流を続けています。アフリカは現在人口13億人ですが、人口減の日本とは対比的に、2050年には25億人になると言われ、その可能性に大きな注目が集まり、経済が動き出しているのです。



## 日本とアフリカ諸国との民間親善交流!

ダイセーホールディングス株式会社 取締役会長 佐藤剛史



日本には38カ国のアフリカ駐日大使館があります。現在22カ国の大使と交流。全てのアフリカの大使との交流を目指しています!

アルジェリア、チュニジア、セネガル、モーリタニア、エジプト、ジブチ、ケニア、タンザニア、モザンビーク共和国、ジンバブエ共和国、アゼルバイジャン共和国、ガボン、コンゴ民主共和国、コンゴ共和国、ブルキナファソ、コートジボワール、カメルーン、マリ、リベリア、トーゴ、ガボン、サンマリノ、ザンビア

エジプト研修のアドバイスを戴きました!

ダイセーロジスティクス駒込にも来社されました!

セネガルと日本は国交60周年を迎えました。

箱根湯本ホテルにも20カ国の大使をご招待しました! アジアや南米の大使とも交流してるんだって

日本には154カ国の駐日大使館があり、そのすべての駐日大使館の外交団長を務めているサンマリノ大使との交流もしています!

## 特に印象に残った 拠点をご紹介します!



ダイセーロジスティクス  
＜沖縄センター＞

ダイセーにとって沖縄という未開の地に先駆者として新たな夢を実現しようとする気概がCrew一丸となっている姿と同時に事務所内は明るく丸テーブルがいくつか配置され、いつでもだれでも受け入れてくれるような沖縄独特の解放感を感じることができ、とてもさわやかな印象を受けました。



イズミ物流  
＜名古屋センター＞

ヤマザキ製パンの配送から新たなチャレンジをCrew一丸となってやっぴいこうとする事務所の雰囲気伝わったのと同じ、新築木造一軒家を改築した事務所は木の匂いとぬくもりを感じることができ、ドライバーさんや事務員さんのアットホームな感じがイズミ物流の良いところだと感じました。



ダイセーエブリー二十四  
＜茨城スーパーハブセンター＞

ダイセーグループの全拠点ですと安定した売上げのセンター。とにかく整理整頓されていたのが印象的でした。



ダイセーロジスティクス  
＜松伏ハブセンター＞

最上階にスポーツジムがあり、ホテルのようにきれいで、今までの倉庫の概念が変わったセンターでした。



ダイセーエコロジー  
＜プラスチックファクトリー＞

プラスチックを再生→販売と、今までの「注文を受けて動く物流」とは違い、「自ら動いてメーカーにまでなっている」SDGsの最先端をいくセンター。海外展開もしていて未来が見えます。



ダイセー倉庫運輸  
＜本社（頸龍館）＞

この頸龍館はダイセー倉庫運輸株式会社の創業から40年の歩みをパネルや写真が時系列で紹介され、また毎年継続している干支の瀬戸焼やジャスト便のだるまなど、一本筋の通ってぶれることのない、まっすぐな竹(軸)を貫いて夢を実現しようとする会社(吉田社長)の意志を感じることができました。

## ＼拠点巡回の成果！／

### ダイセーロジスティクス株式会社茨城ハブセンター 2021年度「関東運輸局長賞」受賞!



「関東運輸局長賞」は、トラック協会の推薦と県の「運輸支局長賞」を受賞した営業所のみがエントリーできる狭き門。10年以上Gマークを連続して更新している茨城ハブセンターは、2020年も県の支局長賞を受賞。2021年度も引き続き受賞しエンタリーした結果、今回見事に栄誉ある「関東運輸局長賞」を受賞したのです。



おめでとうございます!

笑顔で  
記念撮影!



この後、いっしょに  
食事して終了!

2022年は、  
新しいチームが  
巡回します!

昨年のご協力  
ありがとう  
ございました!

ダイセーホールディングス株式会社 取締役会長 佐藤剛史 | ダイセーエブリー二十四株式会社 代表取締役社長 田中孝昌 | ダイセーテクニカルサービス株式会社 代表取締役社長 山内浩晃

## ダイセーグループの シリーズ SDGs

### SDGsは、新しい未来の扉を開く“カギ” ダイセーグループのSDGsの今を続々発信!



SDGsとは、未来に向かって持続可能なよりよい世界をめざしていくこと。今号もダイセーグループの取り組みをご紹介します!



Sustainable Development Goals  
サステナブル(持続可能な) ディベロップメント(開発) ゴールズ(目標)

17 パートナシップで  
目標を達成しよう



パートナーシップで  
目標を達成しよう!

## ダイセーの文化「Smile&Clean」のチェック!

国内196の拠点巡回、  
第一回目が  
終了しました!

巡回  
スタート!



Crewの皆さん  
おいしかったですか?

巡回が終わったら  
Crewの皆さんに  
感謝を込めて  
箱根ペーカリーの  
あんぱんを差し入れ!

倉庫だけでなく  
事務所も!



すみずみまで  
チェック!



現場のCrewの皆さんとともに、よりよい会社をめざすための拠点巡回の第一回目が昨年末に終了しました。我々が全国の拠点を巡回して気づいたことは大きく3つあります。まず第一に、安定した運営がなされているセンターはともクリーンで、Crewの皆さんの笑顔もとても輝いていること。やはり会社は一人ひとりのCrewが作っているのだと実感しました。次にチャレンジ精神にあふれているセンターは「報告・連絡・相談を大切に、Crew間のコミュニケーションと連携が素晴らしいということ。互いが信頼し合っているからこそ、新しいことにチャレンジすることができるのだと思います。そして最後に人材教育を積極的にこなしているセンターは、当然のことながらCrewが自分たちの会社やセンターの歴史や今を大切に、誇りを持って働いていました。皆さんが一生懸命、日々の仕事に取り組み現場を直接訪ねることができたのは、我々にとっても貴重な体験となりました。

仲良し Crew

ダイセー整備株式会社



crew 17人



若いエネルギーがいっぱい！

車検や定期点検から修理まで、車両を安全に動かすための緑の下の力持ちとして、日々業務に真剣に取り組んでいます。機動力抜群のサービスカーで出張点検もおこなっています。8月には新工場が稼働予定です！

BREAK TIME

休憩は10時と15時の2回。みんなで仲良くドリンクを買って、おしゃべりをしています！



今日はどれにしようかな～

ダイセーフロンティア株式会社



crew 5人



乗用車の売買もやっています！

グループで不要となった車両を買い取ったり、配送状況に合わせて車両を提供する他、消毒液等の衛生用品から大きなゲート型の洗車機まで、素早くニーズに合わせて取り扱い、グループの潤滑油として活動しています。

BREAK TIME

大きな唐揚げが看板メニューの食堂のお世話になっています。



助かります！

ビジュアルテクノロジー株式会社



crew 19人



私たちも拠点巡回の写真です！

高度なコンピューターテクノロジー分野において、研究者や開発エンジニアの方々の取り組みがよりスムーズに、そしてより質の高いものとなるよう、多岐に渡るコンピュータープラットフォームを提供しています。

BREAK TIME

気分転換は何と言っても外食ランチ！心も身体もリフレッシュしています！



ダイセーエコロジー株式会社



crew 31人



中学生が見学に来ることも！

産業廃棄物の処理から古紙や金属、プラスチックなどのリサイクルで、社会のエコを支えています。取扱量は年間3万トンにもなります。特にプラスチックは自社でリペレットまでおこない、再生ポリ袋やエコバッグの原料として活用されています。

BREAK TIME

エコの会社らしく、リフレッシュもサイクリングや散歩です。事務の面々は甘いもので発散！



ダイセーテクニカルサービス株式会社



crew 7人



拠点巡回の時の記念写真！

まだ創立6年目ですが、グループ唯一の電気工事業をがんばっています。作業には資格が必要とされ、現場では緊張の連続ですが、会社はとてもアットホーム、みんなで日々楽しく仕事に取り組んでいます！

BREAK TIME

休憩というよりランチですが、ガッツリごはんで気力も体力も充実させてます！



株式会社DX研究所



crew 6人



仕事はハードですが、雰囲気はソフト！

DXで、Crewの皆さんの安全を守りながら、効率のよい運行業務の実現に取り組んでいます。またそれだけにとどまらず、グループ外に対しても積極的にアプローチし、AIを活用した運行管理システムの導入を推進しています。

BREAK TIME

休憩時間は皇居のお堀や平河天満宮への散歩で都会にいなながらリフレッシュしています！



ダイセーグループの進化と拡大をしっかりと支えてくれています！

ダイセーグループには多岐に渡る会社が共存しています。きっとCrewの皆さんが知らない会社もあるのでは？でもここにご紹介するどの会社も、ダイセーグループをしっかりと支えながら未来への進化を牽引すると同時に、新たな可能性を切り開いていってくれているのです。

株式会社総合電子計算センター



crew 25人



ちょっとまじめな感じの写真です！

創業52年を迎え、長年に渡りコンピューターシステムの開発に取り組んでいます。これまでの長きに渡る開発実績と蓄積されたノウハウを駆使して、常に時代が求めるITソリューションとサービスを提供しています。

BREAK TIME

ウォーキングやおしゃべりなどで、各自しっかり脳をクールダウンさせています。おいしいものも大好きです！



見た目もおいしいカレーです！

各社の皆様、ご協力ありがとうございました！

あなたの毎日がちょっとアガル!?  
グループのホットな情報をお届け!



フーズアンドフーズから美味しいお知らせ♪



スゴイ!  
申し込んで  
みよう!

## 福岡県朝倉市と太宰府市の ふるさと納税返礼品に仲間入りしました!

フーズアンドフーズはスーパーやコンビニなどで販売されているお惣菜コーナーのそばやうどんなどの麺類を製造しています。今回通販用に開発した特色ある「梅めん」と「もち麦めん」が地元福岡県朝倉市と太宰府市のふるさと納税返礼品に仲間入りしました!



梅めんって?



### フーズ初の 日持ちする商品開発!

梅がほんのり香る上品なスープに、福岡県産ラー麦を使用したこだわりの麺、かわいい梅蒲鉾をトッピングした味も見た目も新しいインスタントラーメンです。

もち麦めんって?



### 食物繊維がたっぷり

もち大麦粉を使用したもちもち食感とつるつる喉ごしが自慢の麺です。食物繊維豊富なもち大麦粉を配合しているので、一般的なゆでうどんより食物繊維が2倍含まれています。

ふるさとチョイス・楽天ふるさと納税・ふるなびのいずれかからお申込みください

どちらも通販でもご購入いただけます!

ご購入はQRコードか  
下記のアドレスから



<https://www.47club.jp/41M-000176jwm>

毎年Crewの皆さんに  
お届けしている『大盛丸 開運そば』も  
フーズアンドフーズが作っています!



PRESENT

かわいいお鍋がついた『梅めんセット』プレゼント!

抽選で  
5名様

応募方法は裏表紙をご覧ください。

毎号、キラリと光るCrewに  
スポットをあてていきます!

# KIRARI 人

ダイセーキラリビト

ダイセーグループの女性リーダーの星  
次はこの人! **宇都木幸子**さん



女性活躍のお手本になるよう  
がんばります。

1998年ダイセーロジスティクス杉戸ハブセンターへ入社。倉庫でのお菓子の出荷作業から数値管理業務となり、手入力作業あたりまえの中徹夜の業務もこなす。長年渡る仕事への姿勢と取り組みが認められ、2017年事業部収益管理部長への就任をきっかけに次々と昇進を重ね、今では同社初の女性取締役役に!

## ダイセーグループの女性役員を徹底解剖!

### 宇都木さんのお仕事年表

- 1998/4/1 ダイセーロジスティクス株式会社 杉戸スーパーハブセンターへ入社
- 2017/1/1 ダイセーロジスティクス株式会社 事業部収益管理部長就任
- 2020/1/1 ダイセーロジスティクス株式会社 執行役員 事業部収益管理部長就任
- 2021/4/1 株式会社総合電子計算センター 常務取締役就任
- 2021/10/1 ダイセーロジスティクス株式会社 執行役員 事業部収益管理部長兼秘書室長就任
- 2022/1/1 ダイセーロジスティクス株式会社 取締役 事業部収益管理部長兼広報秘書室長就任



仕事を頼まれるということは、私を必要としてくれているということですから、相手の立場に立って「宇都木さんに任せてよかった」と言ってもらえるよう、書面などではできるだけわかりやすいだけでなく、カラフルさも大切に、見やすさも心がけています。これから実現したいのは、縦ではなく、部門を横断する横型のチーム編成。たくさんの方の知恵の結集こそが、改革のスピードを上げ、よりよいゴールにたどり着くことができるのです。そしてやはり、役員に選んでいただくためには、これからの女性活躍を全力でバックアップしていきたいです。うれしいことに、私を目標としてくれる女性Crew達が周りにいるので、その方達のためにももつと、がんばってまいります。



### プライベートでは?

趣味は温泉に行くこと、写真を撮ること、本を読むこと、美術館に行くことです。特にクロード・モネの睡蓮が大好きで、箱根のポーラ美術館がお気に入りです。美術館は毎日の凝り固まった思考を180度変えてくれるとても重要な場所です。本年度より広報のお仕事にも関与させていただいたので、美的思考はレベルアップさせたいです。

プライベートも素敵!

仕事は常に  
相手の立場になって!



次号のキラリ人もお楽しみに!



仕事で大切にしていること...

眠る前のひと工夫

あなたの明日のやる気につながる

ご応募いただいた内容をご紹介します!

前回の秋号で募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。睡眠は脳と身体を休める最高の手段です。ぜひここにご紹介するアドバイスを参考に、明日に向かって上質な睡眠をたっぷりとってください!



夕食の後に黒ニンニクを2、3片食べる。疲労回復に効果があるような気がします。

玄関掃除です。必ず誰もがそこを通る。1日の始まりは玄関が綺麗か綺麗じゃないかで決まると思います。綺麗にされていると心も穏やかになりやる気につながっています。

頭と身体を整理(リセット)することを心がけています。翌日のスケジュール確認、タスクの整理をした上で退社するようにしたり、自宅に帰ってからは時間が無くともなるべく湯舟に浸かるようにしています。

なるほどね。やってみよう!



私は坐骨神経痛が酷いため、寝る前に毎日必ず、坐骨神経痛に効くといわれる体操をしてから寝ています。たったの2分で終わります。痛みが和らぐので、しかめっ面が無くなり、翌日の作業効率もUPしますよ!!



読書。読みながら、知らない間に寝ています。



お風呂にゆっくり入って、足のマッサージをして、疲れを取ってます。寝る前にスクワットして体力をつける様にしています。

ぜひ、あなたの明日の元気の参考に!



たにやすたか 谷靖高です、よろしくお祈りします! 趣味はゲームとカラオケです!

ゲーム好きが興じて2017年からYouTubeにてゲーム実況を投稿しています。ご興味のある方はぜひ、チャンネル名をお問合せください!(笑)



のうちなつみ 野内菜摘です、がんばります! 趣味はかわいいもの、特にピンクには目がありません! 広告代理店からの転身です。食べることも大好きなのですが、すぐに体重が反応する体質のため、食べるとダイエットを繰り返す日々を送っています。(涙)

これからも季節ごとにこの「ダイセーグループマガジン」を皆様にお届けしていきます。

WEB版ではブログも不定期で更新しているので是非見てください!

ヨガとマインドフルネスでもっと健康に!

ワークライフ応援 Room



ダイセーホールディングス Mindfulness教室 講師

渡部 忍 (わたなべしのぶ)

数々のヨガインストラクターの資格を取得後マインドフルネスを学び、駒澤大学野球部にてマインドフルネス講師を務める。

マインドフルネスとは、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれの無い状態で、ただ眺めること」。心理療法やストレス対策の他、集中力アップなど能力開発の分野でも注目されています。トップアスリートを始め、GAFA (Google、Amazon、Facebook、Apple) といった世界的企業でも取り入れられています。ダイセーグループではヨガと組み合わせながら、Crewの心身をよりよい状態へと整え、パフォーマンスアップをめざします。

マインドフルネスのうれしい4つの効果

1 考える力がアップ!

2 心身の健康がアップ!

3 満足感と達成感がアップ!

4 自己認識とライフスキルがアップ!

新しい年の始まりに自分を旅する『マインドフルジャーナリング』を!

新しい年を迎えて決意を新たにされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。マインドフルジャーナリングで自分の想いを書き出して2022年を想いが叶う一年にしていきましょう。

1 心静かに瞑想して、今この瞬間に集中します。



2 どうせできないなどの思い込みを手放し現実的かどうかにとらわれず自分がこの1年やりたいと思うこと、楽しいことや嬉しいこと、自分の夢や願いをできるだけ具体的に書き出しましょう。



3 書いたものは目につくところに置き、いつも眺めて願いを強化しましょう。



今年のやりたいことは?

旅行をいっぱいしていろいろな体験をし、もっと素敵な女性になるように心と感性を磨く。

“ 瞑想によって脳内を一度リセットし、余計な価値観や先入観を取り除くことによって夢や目標を具体的な形として書き出せるようになります。是非、取り組んでみて下さい! ”

お正月太り解消! 『めざせすっきりボディ!』

お正月プヨプヨしたお腹に効く、腹筋を鍛えるポーズです。ムリしないで、自分のできるところでキープ! 寝る前に毎日やると、お腹すっきり、バランス感覚も鍛えられます。代謝もあがって体ポカポカ。



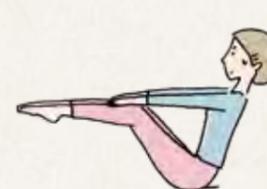
レベル1

背中をまっすぐ、胸をはってお腹に力をこめる。



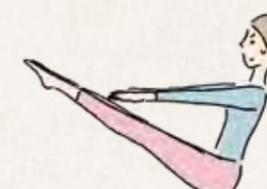
レベル2

そのまま、床と平行になるように足をあげる。



レベル3

さらに、そのまま手を前へ伸ばす。



レベル4

状態をくずさず、バランスをとりながら足をまっすぐ上に伸ばす。

それぞれ、ポーズができれば5秒間キープしましょう。

ダイセーグループでは、新たな文化の創出をめざして Mindfulness教室をおこなっています!

ヨガYouTube Crew限定配信中! コチラから>>





このダイセーグループマガジンは  
パソコンやスマホでもご覧いただけます!



ぜひお気軽にアクセスしてみてください!



パソコンの場合は

<https://www.daisei-magazine.com/>

知ってる? 知れば つながれる!  
社内報 VOL.3 冬号  
DAISEI ダイセーグループ マガジン  
G MAGAZINE



GROUP INFORMATION  
— 集团全体の最新の日常をお知らせ —  
ダイセーグループのSDGs  
DAISEI 憲章  
— 集团の未来を語る —  
ダイセー KIRARI 人  
— キラリと光る人の人形 —  
GROUP HOT NEWS  
— 集团のホットな情報をお届け —  
ワークライフ応援ROOM  
DAISEI HOLDINGS  
— Clear 経営 —



どちらも  
皆様からのご意見を  
お送りいただけるよう  
なっています。  
ぜひお送りください!

次回は  
4月頃に  
発行予定です。



スマホの場合は  
こちらから



どちらも、パスワードは小文字で **daisei** と入力してください。

PRESENT



『梅めんセット』プレゼント応募方法

あなたがこの春始めたいことは・・・?

英語に  
チャレンジして  
一人外国旅



ソロキャンプを  
始める!

保護猫を  
引き取って  
育てる



ステキなプランを  
ご応募いただいた方  
5名様に  
プレゼントします!

ご応募は  
社内報WEB版へ

応募締め切り  
2月28日(月)

DAISEI  
HOLDINGS CORP.

発行日: 2022年1月23日

発行: ダイセーホールディングス株式会社

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-7-10大盛丸平河町ビル2階 TEL: 03-5212-8988

編集: 広報ICTチーム 印刷所: 株式会社グラフィック

※「ダイセーグループマガジン」には個人情報も含まれております。お取り扱いにご留意ください。

※「ダイセーグループマガジン」はCrewおよびOB、グループ会社へ配布する他、広報活動の向上を目的に外部企業との交換を行っております。

※掲載記事・写真・イラストのインターネット、SNSの無断転載を禁じます。