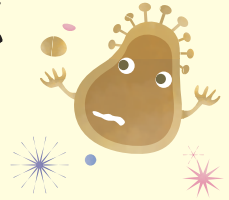


# STOP!

## 新型コロナウイルス

4月7日より発令された「緊急事態宣言」により、その脅威がより明確になりました。一日も早く安心して過ごせる日々を取り戻せるよう、一人ひとりの感染予防がとても大切です。



### 森松での感染予防の取組み

- \* 朝礼・会議の中止 (Web 会議)
- \* 東京オフィス社員の在宅勤務
- \* 出勤時の公共交通機関の利用停止
- \* 出退社時の検温
- \* 社員のマスク着用 etc.



## 状況は変わり、私達も変わる

森 直樹 (代表取締役社長)



GW が近づいておりますが、「かつて経験したことのない」というフレーズが日々出ざるを得ないように、目まぐるしく情報が行き来する状況です。弊社は東京オフィスのリモートワーク化を除き、製造・物流機能のある本社の業務は通常の稼働を続けております。また周辺の変化に応じて発生する新たな要望・需要に対応するべく日々試行錯誤しております。全社的な取り組みとしては本社内報でも告知した通りですが、「接触機会を極力減らし、感染リスクを下げる」ことに尽きます。また個人の行動も外出自粛要請が出ている通り、必要最小限にする事で自身の健康を守っていくことに努めていくしかありません。そしてもっとも留意したいこととして、これが「長期間続く」ということです。具体的な期間は判りかねますが、年単位で考えても言い過ぎではないと私は思います。これまで楽しんでいた様々な活動が制限され、不自由さにストレスや不安を感じる時も多々あるかと思えます。しかし今は、この環境、この生活に自身を順応させ、「今ここ私」、自分がこの状況で出来ることを追求していくことが急務であると思えます。我々の業務が円滑に続くことで普段以上に社会に貢献できることになると思えます。また移動の制限があることで、移動せずにこれまでと同等の結果を出すには何ができるのか…簡単な事ではありませんが、これらのことを考え、試行錯誤を繰り返してこの環境に自身を順応させていきましょう。今私達はそのような段階だと踏まえ、この危機を乗り越えていきましょう。

## 手と顔と心が痛い

光田 昭男（営業部）



見えない敵と戦っている皆さん、とにかく頑張ってくださいとしか言えないです。皮膚の弱い女性は、特に苦戦をしていると思います。私は、手が割れて手洗いが苦痛になっています。お客様へ訪問すれば、玄関でアルコールを付けてまたまた痛いのです。耳の後ろは痒いし痛いです。マスクの跡で、炎症を起こしている方もいますし、炎症を起こしている方に聞いたのですが、形状の違うマスクを使用することで顔に接する部分が変わり、皮膚には優しいそうです。使い捨てマスクの購入にも皆さん戦っています。朝早くからドラッグストアに並んでいる年配の方を見ると寂しくなってしまいます。お店に並んでも入手が困難な方もいます。森松社員は、おかげさまで会社より一人100枚をいただき助かっています。通販での購入は可能なようですが、10日～20日間も待たなければならないようですし、1枚あたり60円～70円が相場のようなようです。マスク関連の仕事をされている方に聞いたのですが、原価は3円位のようなようです。私の現在使用しているマスクは、何年も前にいただいたものを使用しています。たまに口のまわりがカユイ時がありますが、マスクがあるだけでありがたいと思い我慢をしています。岩手県では、市民より手づくりマスクを150円で買い取りをして、市民に2枚無償で配布をしているそうです。靴下をカットしてマスクを作ること考えられています。4月より布マスクが全世帯に2枚ずつ配布されます。経費の総額は466億円だそうです。芯材に1万円札が使っている可能性がありますので大事に使用します。皆さん、注意して洗ってください。

## リーマンショックを超える見えない脅威

伊東 郁二（特販部）



2019年の訪日外国人は、約3,188万人で3,000万人を突破している。1位中国人：950万人、2位韓国人：550万人、3位台湾人：490万人で60%を超えている。新型コロナウイルスにより、1位～3位の観光客激減し「インバウンド業界」と言われている航空会社・旅行代理店・宿泊業は、キャンセルで大打撃を受けている。また、在宅勤務や数々の自粛要請により、飲食業・スポーツ界などにも問題が波及している。更には、イベントやコンサートの中止・病院関係者・教育関係者・休校による親や子供たちなどなど、すべての国民にとって大きな問題に発展してきている。自粛により、行動せず、物を買えず、お金を落とさない…と、経済が停滞してくる。そうなると、各企業・金融業界・不動産業界…と、遅かれ早かれすべての業界に打撃が波及していく。負の連鎖は非常に怖いと感じる。ナイトクラブの自粛要請によるTVを見た。店への補償が無いのだからお店は大変だ…と思った。しかし、よくよく考えればわかるが、その店だけの打撃ではない。同伴で使用される飲食業・髪の毛セット・着付け・衣装の販売店…と、多種に渡ってナイトクラブに付随しているのだから。「顔の見えない葬儀」・「コロナウイルス陽性・陰性の患者の扱いに苦勞する看護師」・「まずは自分を守らなければならない病院関係者」と今まででは考えられないことばかりが現実には起きている。ここまで大問題に発展した要因は、武漢のウイルス研究所の研究者による人為的ミスによる拡散との説もあるそうだ。コロナ倒産の旅館も出ているが、どの業界が次のコロナ倒産になってもおかしくないと思う。何ひとつとっても、私に関しては生まれて初めての経験ばかりです。K-1のイベント開催には賛否両論はあるが、政府も「補償なき自粛要請」だけをするのではなく、早期に「補償付き」にしないと家賃も光熱費も払えない人が出てきている。いつやるか？今でしょ！

## 山口ポテト

山口 治剛（製造部）



彼女が我が家にやって来たのは、15年前病気療養中だった10月ぐらいだったと思います。猫を飼いたいと子供が言うので、近所に住む先輩に話をしたら「うちの会社に野良猫が沢山来るのでそれでもいいかな」と言ってくれたので捕まえてきてもらいました。まだ生後2ヶ月位の子猫でした。ミルクを上げてても飲まないし、猫まんまを上げてても食べてくれないし、キャットフードもあまり喜んで食べている風でもない。でも嫌々ながらも食べてくれるので、いろんな味を試してみたところ魚系が最も食いつきがよかったです。今でもキャットフードの魚系に煮干しとかつお節をかけて食べている。食いつきが悪い様だったら「のり、のり」と声を掛けると喜んで餌場に走って来る。その代わりに肉系にはいっさい興味を示さないのが不思議である。彼女にはもうひとつ驚く習性があります。普通の猫は抱っこして喜んでいるイメージがありますよね。家の猫は抱っこをすると10秒位で「ウ〜ウ〜」と怪訝そうな声を出して嫌がって逃げようとするのです。それと玄関のチャイムが鳴ると一目散に逃げ去って、お客さんが帰るまで夜中でも帰って来ません。野良猫出身ですから仕方がないと言えばそれまでですけど。友達が「この家の猫は幻の猫だねえ」と言われて家族全員が納得しました。それでも、自分の帰りを扉の上で待って居てくれたり、クッションの上で寝ている姿は本当に癒されます。ちょっと癖が強い猫ですが、いつまでも長生きをして欲しいと願っています。



## ゴルフ

則武 恵秀（特販部）



私は13年間バスケットボール一筋でここまで来ました。スポーツが大好きで、様々なスポーツに興味があるにもかかわらず周りを見渡すとバスケ仲間ばかりでバスケットボール以外にふれる機会がなかなかありませんでした。ですがある時、ゴルフの話になり私はゴルフを始めることになりました。実は高校時代にゴルフ漫画を読むほど私はゴルフに興味がありました。初めて打ちっぱなしに行った際、正直自信がありました。結果は、空振はするわ変な方向には飛んでいくわでとても恥ずかしかった覚えしかありません。何とかうまくいくように練習場に多い時で週5通いました。現在はゴルフを始めて2年ほど経ちましたがやっとゴルフの『ゴ』の字がわかってきたのかな？というところです。まずはスコア100を切れるように頑張っていますが100の壁に何度も阻まれているところです。ここで私がゴルフにハマった理由を述べさせていただきます。インドアスポーツしかやってこなかったということもあり大自然で行うゴルフの解放感であったり、景色を楽しみながら行えるスポーツが私の思うゴルフの醍醐味だと思います。ちなみに初めてコースを回った時は特別警報が出るほどの大雨でしたがとても楽しかったです。皆様も様々なスポーツを行い、気分をリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。



# 私のストレス解消法

モーリン新聞



編集：村橋  
加藤

ストレス解消法

|    |          |
|----|----------|
| 1  | 部屋の片付け   |
| 2  | 大掃除      |
| 3  | ヨガ       |
| 4  | 瞑想       |
| 5  | 映画・ドラマ鑑賞 |
| 6  | 読書       |
| 7  | 日光浴      |
| 8  | 筋トレ      |
| 9  | オンライン飲み会 |
| 10 | 湯船に浸かる   |

例えば、右記の様なものはいかがでしょうか。普段は行わないものもあるのではないのでしょうか。今回、お勧めしたいものは、運動不足解消にも役立つ、2人で行う『ペアストレッチ』です。家族やパートナー、友人とお家時間を満喫してみたいかがですか。

『ペアストレッチ』最大の魅力は、脱力状態を維持したまま筋肉を伸ばす事ができる。一人では伸ばせなかった可動域でストレッチをかける事ができます。

一人で行う場合、ストレッチのかかるフォームへカラダを傾けたり、姿勢を維持したりする事で、上手く脱力できません。筋肉が緊張する事が多いと言われています。つまり、一人でストレッチを行う事で、ストレッチする筋肉は伸ばす事ができるが、他の筋肉は緊張する事があるという事です。

新型コロナウイルスが世界中に広がり、日本に於いても感染拡大が広がり続ける中で、遂に4月7日、東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県・大阪府・兵庫県・福岡県の7都府県に約1ヶ月の緊急事態宣言が発出された。不要不急の外出自粛、学校等の休校、企業や店舗に対する営業自粛などを要請する事ができるようになりました。

愛知県は緊急事態宣言の対象から外れる等、「名古屋をばし」と揶揄されたが、4月10日に愛知県も独自で緊急事態宣言を出した。何れにせよ、今後、益々「密閉」、「密集」、「密接」と「3密」を避けた外出が求められる事となる。

今回は、ストレス解消法と銘打ち、自宅でできるストレス解消法の一部をご紹介します。外出を控える中で、是非、貴方にあった解消法の参考にして頂きたい。



終了後、手洗い  
うがいを忘れずに



肩ストレッチ



開脚ストレッチ

\*ペアストレッチを一部写真で紹介

## お食い初め

藤木 方子(森松産業)



昨年9月27日に、初孫が誕生しました。娘はまだ子供だと思っていたら、あれよあれよと言う間に母になり私はお婆ちゃんになりました。昨年の12月の暮に生後100日を迎え、年明けに100日のお祝(お食い初め)を家族で執り行いました。お食い初めとは、子供が一生食べ物に困らないことを願い、また歯が生えるほど成長したことを喜ぶ意味もこめて、赤ちゃんに初めて食べ物を食べるマネをさせる儀式のことです。「お食い初め」は「百日祝い」ともよく言われますが、地域により「百日の祝い」「歯固め」と呼ぶ場合もあるそうです。お食い初めでは、「養い親」と呼ばれる、祖父母や親戚のなかの年長の方が、箸をとり食べさせるマネをします。男の子なら男性に、女の子なら女性に頼むとのことでしたので、孫は男の子なので主人が養い親を勤めてくれました。最初のう



ちはニコニコしていた孫でしたが、時間が経つにつれ飽きてきたのか泣いていました。婆バカですが、なにをしても可愛くてしかたありません。これも私にとっては孫との大切な人生のひとコマになることでしょう。これからの孫の成長が本当に楽しみです。

# 新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

**Q1** 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

**A** 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

**Q3** 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

**A** 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

**Q4** 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

**A** 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

医療機関を受診するとき

**Q6** 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

**A** 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

**Q2** 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



**A** 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**帰国者・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある



- ・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため**妊婦さん**は、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。
- ・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

**Q5** 感染予防のためにできることはなんですか？

**A** 以下のことを心がけましょう。

- ① 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ② 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

新型コロナウイルスについて

**Q7** 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

**A** 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

