



卸団地だより

No. 394

令和
8年

2月

発行人 長岡新産業センター卸事業協同組合

長岡市新産2丁目1番地4 (TEL 46-2001)

URL shinsan-center.jp

eメール sio-n@beige.plala.or.jp



1/19 組合新春セミナー



新年のご挨拶

理事長

田村 和 仁

新年あけましておめでとうございます。日ごろより組合事業に対しましてご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年2025年を振り返りますと、大阪・関西万博の開催や初の女性首相の誕生といった歴史に残る大きな出来事があり、世間を大いに騒がせました。また県内に目を転じますと、各地で多くの熊が出没し、住民に危害を加えたニュースは記憶に新しい所です。

過疎化や高齢化により耕作放棄地が増え、里山管理が手薄になった事も一因のようで、人口構成の影響は経済に限定しないとも言えそうです。

一方2025年と言うと、「2025年問題」を思い起こします。これは団塊世代が全員75歳以上となり超高齢化が進むことで、医療や介護の需要が増え、社会保障制度や医療・介護の体制に大きな負担がかかる問題です。さらにその延長に、少子化によるさらなる人口減により労働力不足が顕著になる「2030年問題」があるそうです。

これにより当然経済成長は停滞し、企業にも大きな影響があると懸念されています。

それでは企業が取るべき解決策は何かとなると、「新しい世代への理解を深めること」と言えそうです。

高齢化が進み、人材不足の中、労働力の中心となる世代は、Z世代(2025年時点10代後半~30代前

半)やミレニアル世代(2025年時点30代前半~40代前半)に移り変わっていきます。これから会社を支え、日本経済を牽引するのは彼ら、彼女たちの世代です。未来を切り開いていく若い人たちに寄り添い、ニーズに耳を傾ける事が、これからの時代には必要になってくると考えます。

またDXが企業の課題として取り上げられたのは数年前ですが、昨今はAIがブームのように広まり、日進月歩で進化しています。遠くない将来中小企業経営にも影響を及ぼす事が予想され、DXと併せて、どのように取り入れ、生産性向上に繋げていくかが重要な課題となっていくでしょう。

最後に新しい2026年が、組合員の皆様にとって、明るく健やかな一年となりますことを心より願いまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

第5回 理 事 会

第5回理事会は、12月8日と同新産センタービル小会議室に於いて、田村理事長をはじめ11名の理事と1名の監事の方々が出席され開催されました。

審議の内容、結果は次の通りです。

議案第8号 準組合員組合加入承認の件

新産2丁目9番地2の建物を賃貸するアート引越センター(株)から準組合員加入の申込があり、これを承認しました。

議案第9号 組合員団地内土地建物賃貸承認の件

組合員高頭不動産(株)より、自社が所有する新産2丁目9番地2の建物をアート引越センター(株)へ賃貸したい旨の申込があり、これを承認しました。

報告事項

1) 新年会及びセミナー開催について

令和8年1月19日に新年会及びセミナーを開催する旨案内をし、参加を呼び掛けました。

2) その他

①組合員の和光物産(株)(新産2-5-7)が、会社建物の建て替え工事を実施する旨報告しました。期間は令和7年12月から令和8年10月の予定。

②秋の叙勲・褒章の発表があり、組合元理事長の大原久治様が緑綬褒章を受章された旨報告しました。

新 春 セ ミ ナ ー



1月19日、ホテルニューオータニ長岡に於いてビジネスに重要な脳と心を若返らせ心身を健康に導き、持続可能な個人と企業となる為の実践型セミナーが、講師に脳活コンサルタント(一社)国際ストレス脳科学研究所代表理事の山本恵子氏をお招きし、「脳のアンチエイジング」と題し、新潟県中小企業団体中央会との共催で経営者、管理者等25名の出席で開催されました。

セミナーの主な内容は次の通りです。

I「脳のアンチエイジング」で若さをキープする秘訣

1. 50代・60代でも脳が若返る「脳活習慣」
 - ①スマホ時間の「視覚デトックス」②睡眠の質向上(深部体温とメラトニン)③朝の水分とタンパク質(脳を起こす)④週2回の軽い有酸素運動(BDNF=脳の栄養増)⑤週1回の「考えない時間」(脳リセット)
2. 「忘れっぽい」を改善する記憶力アップ法
 - ①SMTルール(S=小さく始めるM=意味づけT=時間差復習)
 - ②記憶は覚えた瞬間ではなく「忘れかけた瞬間」に強くなる
3. 幸せホルモンを増やして健康長寿を叶えるコツ
 - ①脳を味方につける!成功の脳習慣
 - ②毎日続けたい!幸せホルモン習慣

II「脳の老化」を防ぐ記憶力アップのための生活習慣

1. 記憶力が向上する食べ物と栄養素
 - ①青魚(DHA/EPA)、ナッツ(ビタミンA・抗酸化)、卵(レシチン)、緑黄色野菜(抗酸化)発酵食品(腸内環境)、水分(脳重量の約75%は水)
 - ②脳の健康に良い食事
 - 朝=卵+味噌汁+魚(血糖安定)
 - 昼=タンパク質+野菜(集中維持)
 - 夜=軽め(睡眠改善)
2. 睡眠が脳をリフレッシュさせるメカニズム
 - ①脳は眠っている時に情報を仕分けてリフレッシュさせる=6時間以上睡眠をとると脳がリフレッシュされ若さを保てる
 - ②睡眠の質を向上させる方法
 - ・寝る90分前に入浴・スマホは寝室に持ち込まない・寝る前のカフェインをやめる
3. 脳がスッキリするルーティン
 - ①太陽光を浴びる②白湯を飲む③1分の深呼吸④毎朝屈伸10回3セット⑤10分散歩

IIIストレスを溜めない心の健康を整える方法

1. ストレスが脳に与える影響とは
 - ①前頭前野が弱る=判断力低下、ミス増加
 - ②海馬が弱る=記憶力低下
 - ③交感神経優位=疲れやすい、怒りやすい
 - ④ストレスホルモン(コルチゾール)が海馬を委縮=ミス増加/判断鈍化/感情暴走
2. ストレスに反応する脳の働き
 - ①扁桃体(側頭葉の内側にある小さな部位)が危険を察知し怒り恐怖を増幅=扁桃体を

整える

3. 心が穏やかになる「簡単呼吸法・リラクゼーション」

①「4秒吸う→6秒吐く」を5回＝脳が安心モードに切り替わる

②感情はコントロールできる信号

4. 脳の疲れを癒す「マインドフルネス習慣」

①雑念を消す必要はない

②ただ“今やっていることに集中”するだけ

IV 笑い と 運動 で 脳 を 元 気 に

1. 笑いが脳を活性化させる理由

①効果＝血流UP、セロトニン活性、免疫力向上、鎮痛効果、ストレス軽減、認知機能の維持

②対策＝お笑い番組を見る、落語を聞く、人と交流する、笑顔のフリをする、笑いヨガを取り入れる

③笑いヨガで脳と体をリフレッシュ

④指を使った脳トレ&簡単エクササイズ＝ジャンケンや手遊び、トランプ、コマ回し。逆算歩行＝歩きながら数字を引いて言う

V 実践！ 今日 から できる 「 脳 の 若 返 り ト レ ー ニ ン グ 」

1. 脳の活性化に役立つ「言葉とイメージの使い方」

①ネガティブの言葉は脳の働きを弱めてしまう

②前向きな言葉は脳の血流を増やし元気を引き出す

③言葉は脳の働きのスイッチ

2. 自分に合った「脳の若返り法」を見つける

①自分の思考の癖を知る

②自分の思考の癖に合わせた自分基準を持つ＝自分の判断基準軸

3. 脳が変われば人生は必ず変わる

①脳は何歳からでも若返る

②若返りは特別な努力ではなく“日常習慣”

③仕事も家庭も健康も脳の状態が全ての土台

誰もが重ねる年齢、自社内でも高齢化が進んでいて労働生産性や人間関係の改善を危惧することもあり、本セミナーで僅かでも脳の活性化を目指して聴講していた皆さんは、セミナー終了時には笑顔が絶えませんでした。

組 合 新 年 会



1月19日、恒例の組合新年会が新春セミナーの後、会場をホテルニューオータニ長岡の別室に移し、セミナー講師を交え開催されました。

冒頭の理事長挨拶では、AI、DXと巷では大きな話題となっているものの、我々中間流通業がそれをどのように使いこなし、生産性の向上や付加価値の創出ができるのか研究を進めなければならないと話されておりました。

冬期は毎年悩まされている雪が、今年は程よい積雪で迎えた新年会ですが、大雪になる予報もあり自然界が相手の環境整備は怠ることはできません。バス路線の道路消雪は順調に稼働しており、機械除雪の県道との交差点の雪処理が懸念され、早期の県道融雪が望まれます。

そんな不安と期待溢れる会場には、鷲尾英一郎前衆議院議員、丸山勝総長岡市議会議員、西山裕介長岡市商工部長、市川正昭第四北越銀行長岡新産・長岡新産センター支店長、武藤哲史商工中金長岡支店次長をお招きし、賑やかに懇親会が催されました。



12 月 青 年 部 例 会

12月5日梅川屋において、9名の出席で例会を開催しました。審議の内容、結果は次の通りです。

(1) 青年部行事報告

10月4～5日福井、金沢方面へ出かけた青年部研修旅行について、収支及び旅程の報告をしました。

また、9月21日開催のゴルフコンペの参加人数、入賞者などを報告しました。

バス路線消雪組合定期総会



バス路線雪消えの様子

11月7日に、新産センターバス路線消雪組合（組合員数29名）の令和7年度定期総会が和同新産センタービル会議室において開催されました。

定期総会では、14名の本人出席で議長に組合長の田村和仁氏（当組合理事長）が選出され、次の事項が審議されました。

- 議案第1号 令和6年度事業報告の件
- 議案第2号 令和6年度収支報告の件
- 議案第3号 令和7年度事業計画及び収支予算設定の件

- 議案第4号 令和7年度会費徴収の件
- 議案第5号 役員改選の件

以上、スムーズに議事が進められ全て原案の通り承認されました。



1/24 寒波時駐車場の様子

事 務 局 日 誌

(7 年 11 月)

日	主 要 業 務
7	☆新産支部・長岡保健所合同巡回指導 ☆バス路線消雪組合令和7年度総会
17	☆団地内一斉清掃～21日
25	☆東西道路4車線化等促進同盟会役員会 ☆消雪構内送水テスト～27日
28	☆新潟県中央会創立70周年記念式典

(7 年 12 月)

日	主 要 業 務
2	☆和同新産センタービル消防設備説明会
3	☆バス路線消雪パイプ点検
5	☆健康診断・インフルエンザ予防接種 ☆青年部夜例会
8	☆放談会 ☆第5回理事会
23	☆長岡商工中金会・ユース会合同役員会・懇親会
26	☆仕事納め

(8 年 1 月)

日	主 要 業 務
5	☆仕事始め ☆長岡市新年賀詞交換会
19	☆組合新春セミナー ☆組合新年会

経費の見直ししませんか？

火 災 共 済

- 決算後の剰余金は組合員に還元します。
- 口座振替でご利用しやすくなります。

自 動 車 共 済

- 団体割引10%を適用します。
- 24時間365日安心のロードアシスタンス
(補償先：関東自動車共済協同組合)

資料請求・契約内容の見直し・掛金のお見積りは、
当卸組合へ

新潟県火災共済協同組合
TEL (025) 201-6502

〒951-8063 新潟市中央区吉町通七番町1010番地 吉町ルフル9階

