

深ボリ! 企業のチカラ

第63回 有限会社木原商店

今回は、有限会社木原商店を「深ボリ!」。代表取締役社長の木原誠悟さんにお話を伺いました。

事業の概要
昭和24年に、呉服や布団、生活衣料などを中心に取り扱い



▲木原代表取締役社長（後列一番右）と従業員の皆さん

う店舗として「木原源次郎商店」という名前が創業しました。現在は、地元の小・中学校や幼稚園、保育園の制服も取り扱い、約10年前からインターネット販売も行っています。販売方法を増やしたことで、地元だけでなく、全国各地の方に学校用品や衣料の販売を展開しています。



▲店内の様子

商品を添えるなど、お客さまとの交流を大切にしています。また、子どもが小学生のときから利用していたというお客さまから「6年間ありがとうございました」という言葉を頂くこともあり、これからも子育て世代の力になれるように、利用しやすい環境づくりに励んでいきたいと思っています。



▲「きはらだより」の一部

交流を大切に

当社は、「子育て世代を応援する」をモットーにしています。例えば、インターネット販売を利用していただくことで、買い物に行く時間をお子さまとの時間に充ててほしいと考えています。そして、インターネット販売で互いに顔が見えないからこそ、手書きの情報紙「きはらだより」

今後の抱負

祖父の代からずっと当社を支えてくださる地元東郷地域の魅力をインターネット販売を通して全国の方々に発信していきたいと思っています。また、子ども衣料を中心に取り扱う店だからこそ、地域の子どものたちの見守り役となり、地域へ貢献していきたいと思っています。



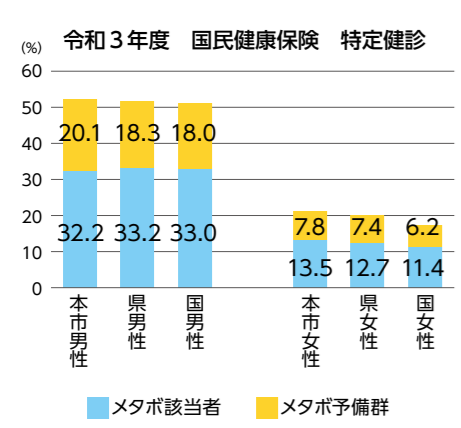
シリーズ高血圧⑤ ストップ! 肥満

生活リズムの乱れが影響します

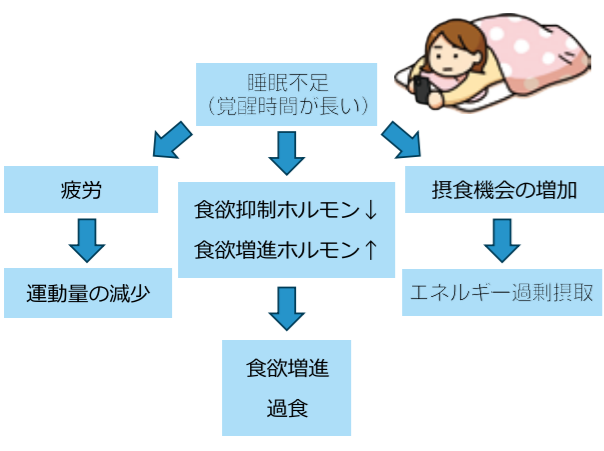
本市では、脳卒中や心臓病の一つである心筋梗塞の死亡率が全国、県と比較して高い現状です。これらの主な原因の一つが「高血圧」です。今回は、「肥満につながる生活リズムの乱れと高血圧」をテーマにお伝えしていきます。

●生活リズムの乱れによる睡眠不足と肥満の関係性
睡眠不足が食事・運動・睡眠などの生活習慣にどのように影響しているか、左記の図で見えてみましょう。睡眠不足が続くと、体の中の調節機能が崩れ食欲増進ホルモンが増えて過食となったり、スマートフォンなどの長時間利用により覚醒時間が長くなった結果、摂食機会が増えエネルギーを過剰に摂取する場合があります。また、疲労がたまり運動量が減少することで、肥満につながると考えられています。

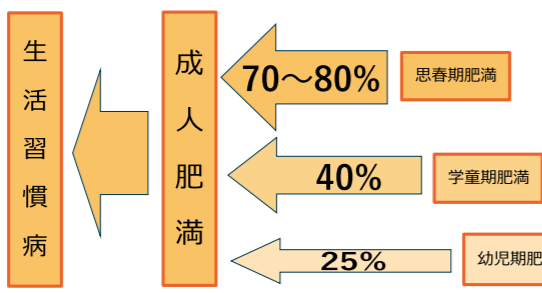
●肥満を防ぐには幼少期の生活リズムが大切
幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%は成人肥満に移行するといわれています。子どもの肥満は大人の肥満につながっているのです。



●薩摩川内市は「メタボ」が多い?
左記の図の通り、本市ではメタボリックシンドロームの該当者が、予備群も含め、令和3年度は男女共に県と比較しても高くなっています。メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積している状態で、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関係しています。



幼児期は食事・運動・睡眠などさまざまな生活習慣が形成され身に付く時期です。周りにいる大人の生活習慣が子どもの生活習慣にも大きく影響します。そのため、子どもの日々の生活リズムを整えることが、将来の高血圧を含む生活習慣病を防ぐ重要なポイントになります。



●親子で生活リズムを整えよう
肥満の予防には生活リズムを整えることが大切です。生活習慣病の予防のため、そして子どもの未来の健康のために家族でできることから取り組んでいきましょう。
日々の生活習慣が高血圧予防につながります。高血圧を予防し、健康な体をつくっていきましょう。
健康について個別で相談を行っていただきます。お気軽にご相談ください。

生活リズムを整えるには

< 食事 >

- ・1日3食しっかり食べる
- ・よく噛む習慣をつける
- ・バランスの良い献立にする
- ・おやつを食べ方に気を付ける

< 運動 >

- ・1日60分以上の身体活動をする

< 睡眠 >

- ・早寝早起きをする
- ・決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きるようになる
- ・テレビやゲーム、スマートフォンの利用は時間を決める

有限会社木原商店 - Information -

代表者: 代表取締役社長 木原誠悟
所在地: 東郷町斧淵 307-5
従業員数: 8人
連絡先: ☎(42)0024

Instagram ▶

社員からのメッセージ

障がい者就労支援での業務体験からの縁で、木原商店に勤めるようになり、受注品の伝票作成や商品の出荷作業を担当しています。
苦しい作業に対しては、配慮してもらったりなど、働きやすい環境だと感じています。配慮してもらっていることを当たり前と思わず、今の業務を正確に遂行し、できる仕事を増やしていきたいと思っています。

入社3年目
すえよし ちひろ
末吉千弘さん