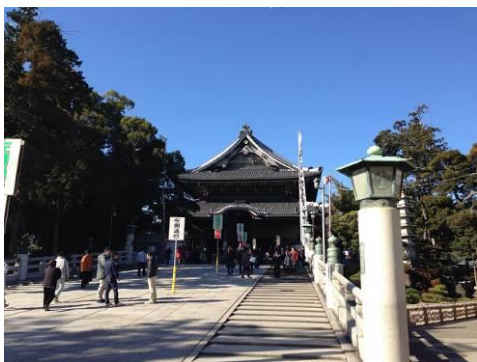


# 月刊 キングラン通信

2013年

1月号

あけましておめでとうございます



こんにちは、「月刊キングラン通信」編集部  
の原田です。当社では毎年、歩いて 10 分  
のところにある豊川稲荷に初詣に参ります。昨  
年 1 年間に感謝し、今年も 1 年良い仕事が出  
来るよう祈願してきました。今年もどうぞよ  
ろしくお願い致します。



【今月のいいね！画像】

ぞーれ！！



我が原田家と親戚一同の年末の定例イベン  
トに「もちつき大会」があります。毎年 50  
名近くの親族が集まって、入れ替り立ち替り  
もちをつきます。午後は出来あがったもちを  
食べながら子ども達のお遊戯会。子ども達の  
大切な芸を磨く場（？）にもなっています。

【King "Run"】

新城マラソンに出場しました

なかなか良い結果

当社マラソンチーム「King"RUN"」（と言  
ってもまだ 2 名ですが）の 2 度目の大会がや  
って参りました。結果に関しては後ほど河合  
からのレポートがありますが、練習の成果が  
徐々に出始めました。次回は、4 月の焼津み  
なとマラソンです。次に向けて頑張ります。

現在通算 74km、見附宿を通過



昨年 9 月から始めたジョギングですが、現  
在通算 74km で掛川市内を通過中です。静岡  
スタジアムエコパ付近です。東海道 53 次で  
いうと掛川宿あたり。昔はここから秋葉山へ  
の参詣をする人がいたそうです。





【今月の福祉用具マメ知識】

## 車いすケーススタディ①

こんにちは！キングラン東海ホームケア課の中村です。皆さん年末年始はいかが過ごされたでしょうか？僕は犬みそかに風邪をひいてしまい 3 日間ベッド上で過ごす羽目になりました。貴重な休みが・・・

### 長時間の車いす生活での腰痛



今月は福祉用具のレンタルの利用者様で最近あった事をお伝えします。モニタリングでお伺いした時に利用者様より『最近腰が痛くなってきた』とのお話があり、聞いてみると最近デイで長い時間車いすに座っているようになったそうです。利用者様に合った車いすをお勧め出来ればよいのですが、介護1の為、介護保険のレンタルも提案できませんでした。

### 介護保険レンタルが使えなくても…

そこでデイで実際に使われている車いすを見に伺う事にしました。車いすは標準型の車いすでしたが、利用者様が座ると腰の左右に握りこぶしが入るくらいの隙間がありました。左右の隙間が大きいと、長時間の座位で無意識のうちに左右に傾いてしまい、姿勢が悪くなっているようでした。

### 左右のバランスを改善してクリア！

車いすに深く腰掛けた状態で利用者の股関節、膝関節、足関節はだいたい直角になっていましたので、車いすのサイズ自体はよさそうでした。あとは隙間を埋めて左右の傾きを

解消する為に、腰の左右にロール状にしたタオルを詰める事にしました。座面のシートもたわんでいましたので、たわんでいる部分にタオルを引いて座面がフラットに近い形になるようにしてもらいました。



1 週間後利用者様にその後の様子を聞いてみると、腰の痛みも落ち着いてきており車いすに座っていても疲れにくくなったとのことのお話を頂きました。お金をかけなくても腰痛を改善でき、私にとっても良い学びを頂きました。



【今月のいいね！画像】

車掌さん、ありがとう！

### 電車大好きの子に訪れた幸運



年始といえば、初売り。我が家もご多分にもれず名古屋の初売りへ行きました。買い物無精の私は、電車大好きの子と名古屋の地下鉄を乗り回して遊んでいました。帰りの豊橋駅にて、名鉄と一緒に我が子の写真を撮ろうとしたら、通りすぎた車掌さんがずっと帽子を息子の頭へ。息子は車掌さん気分です。幸せそうに名鉄特急とツーショット。車掌さんの優しさに我が家一同、感謝しました。



【河合写真館】

## 新城マラソン・ダイジェスト

### 6位入賞を目指して



1月20日の日曜日、新城マラソンに社長と私の2人で参加してきました。

3年半前、中学時代の陸上部の先輩に声を掛けられ、上2つまでの先輩達で構成されたチームに参加。高校生ぶりに再開したマラソン。近年でいえば3度目の挑戦となります。

新城マラソンは部門が細かく分かれており、私たちは5km 男子30歳代の部門でした。私の昨年の成績は19分11秒で部門8位でした。39歳河合、30代最後の挑戦として、今年は18分台、6位入賞を目指します。所属チームからも先輩3名が出場しました。

### 心臓破りの難関コース



このコースにはゆるやかな起伏があり、前半下り坂を折り返して後半が上り坂になるのですが、特にラスト2km地点からは約220mの超急勾配、まさに「行きは良い良い帰りは怖い」です。

今回5kmは、中学生以上の男女14部門578人が一斉スタートしました。とにかく自

分のペースで、かつ、自分より少し速いスピードのペースメーカーを探します。1km位で見つけたのが自分のライバル、一緒にスタートしたチームの1歳上の先輩です。



レースの展開としては、折り返しまでは積極的な走りでチームを引っ張っていったのですが、折り返し過ぎてライバルに抜かれました。中学時代はいつも先輩の背中を追っかけて走っていたので、懐かしいなあと思いつつ、必死でついて行きました。しかし、先輩との距離3メートル、なかなか縮まりません。

チャンスが巡ってきたのが陸上競技場に戻ったラスト300m、スピードが落ちた先輩をサポートかけて抜き返し、3秒の差をつけてゴールしました。

### 目標達成！！



結果は18分53秒、総合45位。部門82人中5位入賞の健闘でした。先輩も部門6位の入賞でお互いを称え合いました。

社長は478位、部門72位と大健闘、何よりも自己タイムが劇的に伸びたそうです。

走る事は良い運動ですし、お金を掛けずにできるスポーツです。3kmのジョギングや10kmマラソンもあるので、皆さんも新城マラソン、是非挑戦してみてください。

【今月の”実践”したくなる一冊】

## 実際に効果のあったプレゼンノウハウ

このコーナーでは、ビジネス・組織運営に役立ち、“実践”したくなるノウハウが満載の書籍をご紹介します。



### 『スティーブ・ジョブズ 驚異のプレゼン』

カーマイン・ガロ(著) 日経 BP 社  
2010年7月20日 発行

## プレゼンテーションが苦手な方へ

皆さんは、人前で何かを話すプレゼンの機会がありますか？とりわけ、複数人を相手に考えを伝えたり、何かを教えたりすることはありますでしょうか？ 以前私は人前で話すということが非常に苦手で、数人の前に立つと手足が震え、頭が真っ白になる状態でした。

## 読んだその日に結果が出た！

そんな自分ですが、営業職になってから苦手なプレゼンの機会が増えました。回を重ねるにつれ、若干慣れてきたものの、相変わらずの緊張ぶり。そんな中、50人以上の方の前でプレゼンをして採点をしてもらうセミナーコンテストなるものに、参加することに。

強豪の集まるプレゼンのコンテストを目前に、私が手に取ったのがこの本でした。本番を目前に読んだ本書の内容は衝撃的でした。すぐさま私はプレゼンの内容に手を入れ、本番に挑んだ結果は…なんと名古屋大会優勝、全国大会準優勝、という結果でした。



## 世界一のプレゼンターに学べ！

本書は、言わずと知れたアップル元社長の故スティーブ・ジョブズ氏のプレゼンノウハウの詰まった一冊です。全体構想のまとめ方、演出の仕方、心のつかみ方、スライドの使い方など、聴衆を引き込むプレゼンの方法論が満載です。私自身、彼が iPhone を発表した時のプレゼンに熱狂したことがあり、その秘密に触れられて大変感動しました。

これからプレゼンの機会のある方は是非一読し、内容を改善するだけでも効果があると思います。もしまだ彼のプレゼンを見たことのない方は、Youtube で iPhone を発表した当日の映像をご覧になることをお勧めします。

## 編集後記

## 今年もよろしくお願い致します。

キングラン通信が始まって、今年で3年目に入ります。開始当初はネタ切れとの戦いでしたが、最近は河合や中村の協力もあり、内容の割愛を検討するぐらいのありがたい状況です。読んでおられる皆様からも応援のお言葉を頂き、大変感謝しております。今年も有用な情報を発信できるよう、社員一同がんばって参りますので、よろしくお願い致します。

キングラン通信編集部  
原田 浩史



## <発行>



## キングラン東海株式会社

【本社】 〒442-0811 愛知県豊川市馬場町薬師 75 番地

TEL : 0533-89-4545 / FAX : 0533-89-2282

【沼津営業所】 〒411-0824 静岡県三島市長伏 83-3

コーポラス杉山V 1-A

TEL : 055-984-3636 / FAX 055-984-3637

【ホームページ】 <http://www.kingrun-tokai.co.jp/>