

「今年もよろしくお願いいたします」

代表取締役 小池 修

「国民のために働く内閣を作る」と強調し、昨年9月にスタートした菅政権でしたが、新型コロナウイルス感染症対策は後手後手に回り、一都三県の知事らに背中を押される形で、年明けにようやく「緊急事態宣言」を發出するも、「出遅れ感」はやはり否めません。新政権に対して「期待外れ」と感じている国民も多いことでしょう。

新型コロナウイルス感染拡大抑制より経済活動を優先し、「菅政権」アピールの題材に「GO TO キャンペーン」を強行に押し進めた結果、医療従事者や病院の運営助成事業は、後回しとなり、現場は疲弊し、多くの退職者が出ている状況を、菅総理は、どの様に感じているのでしょうか。また、コロナ禍により解雇された人々、採用内定を取り消された学生やこれからの就活生に対し、今後、菅政権がどのような対応策を実施していくのか、全ての日本人が注視しています。

そんな、世界中が目に見えない敵と戦う中、クレイブのスタッフの皆さんは、社会インフ

ラの最前線に立ち、職務を全うしてくれています。社会貢献度は非常に高いと思います。どうか胸を張って職務にあたってください。

わが社でも、最大限の予防策を講じながら感染抑制に努めています。ですが、それでも、コロナの猛威は依然、勢力を失う気配がありません。ワクチンが一般の国民に潤沢に回ってくる日も先のように、まだまだ緊張状態は続くでしょう。

まずは、徹底的に自分の命を守り、「家族を守る」「職場を守る」「仲間を守る」を厳守しましょう。クレイブは、これからも全力で皆さんを支えます。



本社内勤スタッフ
前列左から、ラクシミ、池田専務、小池社長、荒井
後列左から、小池、井上、柏谷、萩原

特集 免疫力の高い鉄壁な身体を手に入れる！

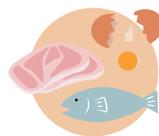


免疫力が低下していると新型コロナウイルスのような感染症等の病気にかかりやすくなる上に、回復にも時間を要してしまいます。今回は、「食生活」に焦点を当てて免疫力アップのヒントをお伝えします。

① バランスの取れた食事で免疫力アップ！

(1) たんぱく質＝肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

たんぱく質は英語である「プロテイン」です。「プロテイン」はギリシャ語で「もっとも重要なもの」という意味の「プロティオス」という言葉が語源。「プロテイン」(＝たんぱく質)が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり免疫力は低下しますので注意しましょう。



(2) 抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをとる

これらは活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります。粘膜を丈夫にしたり白血球の数を増やして活性化させたりして、免疫力を高めウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。緑黄色野菜や根菜類、旬の野菜や果物、レバー、うなぎ、ナッツ類に多く含まれています。



(3) 発酵食品や食物繊維をとって腸内環境を整える

腸には全身の免疫細胞の70%が集中しています。発酵食品例：ヨーグルト・チーズ・納豆等
食物繊維を多く含む食品：海藻類・キノコ類



② 身体を温める食事で免疫力アップ！

体温が1℃下がると免疫力は約30%も下がるそうです。体を温めてくれる食べ物を知って効果的に取り入れましょう。土の中にできる野菜(レンコンなどの根菜類やしょうがなど)や、冬の食材、寒冷地で育った食材などは体を温めてくれる作用があります。



「2021年 新年のご挨拶」

専務取締役 池田 知恵子

激動の2020年が明けて2021年となりました。クレイブスタッフの皆さん、新年明けましておめでとうございます。

本年もよろしく申し上げます。クレイブスタッフさんの多くは、人々が社会生活を維持するうえで欠かせない業務に従事しています。いわゆるエッセ

ンシャルワーカーと呼ばれる

会がどのような状況に置かれても、常に必要とされる重要な業

務に従事しています。

どんなお仕事にも社会的な役割がありますが、特に私たちエッセ

ンシャルワーカーの社会的な重要性は、今回の世界的な新型コロナウイルス禍において注目されることとなりました。

私たちはどんな時代にあっても、社会を、世界を支えているという自信と自覚を持ってこの一年に臨みましょう。

クレイブスタッフの皆さんならびに、ご家族のご健康とご安全を心よりお祈りいたします。

と意気込んだ方も多かったこと

でしょう。それなのに、いきなり緊急事態宣言が再び発令され

ます。

蓮根RC
依田優真さん

ひたすらに **生** き抜く

ただ毎日をひたすらに全力で生き抜くのみ！一番難しい事かもしれないが、僕は真っ当に人生を謳歌する！人として生きる！



本社
萩原なつみさん

ス パイスカレー

レシピ本と色々なスパイスを手に入れたので、スパイシーな本格カレーを完全マスターしたいです！

自作



有明興業・市原
前田幸子さん

健 康維持

- ★睡眠は7時間とる。
- ★食事はバランスよく食べる。
- ★ストレスはためない。



東海輸送
奥住大輔さん

今年こそ！ **ラ** イブ

普段サックスを吹いています。今年こそライブの実現を願いつつ、こんな状況でも小さな発見を大切に、笑って毎日を過ごしたいです！



昭和運輸
高橋英樹さん

無 事故記録更新

これからも無事故記録を伸ばすことと感謝の気持ちを忘れずに頑張ります！

Thank you!



鈴木運輸
和田克也さん

新 ミニユー開拓

私は料理が好きなので、今年は何れも料理を30品目増やします！



太盛運輸
山本裕子さん

出 産

3年間の不妊治療を経て、念願の第一子を授かりました。皆様にとくさん支えていただき感謝の思いで一杯です。出産頑張ります！



本社
シュスタラクミテビさん

外 国人サポート

入社以来会社の方から色々な事を教えてもらい、助けて頂きました。ご恩返しが出来るように、外国人人材プロジェクトの業務を頑張ります！



新春！

仲間 たちの **誓** い

2021年、私は〇〇に打ち込みます！

皆さんは何に打ち込みますか？



明和運輸
中嶋 力さん

孫 育

昨年初孫が生まれたので、第二の子育てと思い努めてまいります！



水橋興業
田村優我さん

声 優の勉強

自分は将来声優になりたいと思っているのでその夢に向かって頑張っていこうと思っています。



服部運輸
松本ほたるさん

サ ッカー

身長150cm以下ですが、体力だけは誰にも負けません。怪我無く健康で過ごしたいです。

NO FOOTBALL! NO LIFE!



三和清運
横井俊一さん

体 調管理

食生活に気を付けて、一日一日を大切に過ごしていきたい！



栄和清運
小野 進さん

旅 行

昨年はコロナ禍のため自粛を余儀なくされたので、今年にはコロナの終息を祈り、ファミリーで旅行三昧したいです。



明和RC
ライスレスさん

家 族呼び寄せ活動

家族を日本に連れてきて幸せな生活を送りたいです。そしてもっと頑張って会社のイメージを高めます。



服部運輸
横田真里さん

仕 事と音楽

去年は風邪を一度もひかなかったので、今年も病気をせず仕事も音楽も頑張りたいです！



服部運輸
小川拓弥さん

収 集業務

前職とは全く違う世界に飛び込んで少し不安はありますがコースをしっかりと覚えて頑張ります！



舟渡RC
クイケル ラシュミさん

日 本語

今年はずっと色々な仕事と日本語を覚えて、頑張っていきたいです。

