



AWS 通信

第 120 号

2026 年 8 月 28 日 発行

社内報 10 周年！

社内報が今月でめでたく 10 周年となりました ✨
この 1 年間の社内報を振り返ります。



〈第 111 号〉
会社 HP をリニューアル



〈第 114 号〉
人気の総曲輪周辺ランチ特集



〈第 116 号〉
社内システム刷新のご案内



〈第 118 号〉
インターン生へのインタビュー

2025 年 11 月

2026 年 2 月

2026 年 4 月

2026 年 6 月

10 年前の出来事を振り返ってみました 🎉

- マイナンバー制度の利用が開始
- SMAP 解散騒動
- ポケモン GO の日本配信開始
- JR 新宿駅南口地区にバスタ新宿がオープン
- 18 歳選挙権施行
- Apple から iPhone 7 が発売
- 新海誠監督のアニメーション映画「君の名は。」が大ヒット etc...



大切な人と、長く動ける体へ

筋トレの理由って、自分の体のためだと意外に続かないんですよね。見方を変えると、こういうデータがあります。平均寿命と、日常生活に制限なく動ける「健康寿命」の差は、男性で約 8.5 年、女性で約 11.6 年。介護が必要になった理由を見ると、3 位が「骨折・転倒」（13.0%）でした。そして 60 歳以上を対象にした研究では、運動を取り入れた人たちは転倒が 2 割ほど少なかったという報告があります。効いているのは片足立ちのようなバランスの練習のようですが、そこに筋トレを足すとさらに差が出ていたそうです。

その力が残っている間は、大切な人たちと一緒に出かけられます。家族と旅行に行く、子どもと走る、荷物を持ってあげる。10 年後にそれができるかどうか、今日の積み立ては効いてきます。 しかも必要な量は多くありません。筋トレをしている人は、していない人よりいろいろな病気のリスクが 10～17%低いという報告があり、その差は週 30～60 分あたりで最も大きくなっていました。1 日 5～10 分ですね。 自分のためというより、大切な人と長く幸せに暮らしたいから。そういう理由なら、案外続くと思います。

参考までに、世界一簡単な筋トレを載せておきます。とりあえず今日、椅子から立ったついでに 1 分だけでも始めてみませんか。

<https://youtu.be/GxDRXrpJjpI?si=zwWQMaWCvR0SFBel>

第 1 開発グループ 主任補佐 白川 文也（協力：社内トレーニーの皆様）



同じ苗字の社員の見分け方 ～大西さん編～

同じ名字の社員の見分け方シリーズ！今回は大西さん編です！
お二人の違いをしっかりと覚えてくださいね～！

- A1. 大西 悠介です。SS 部の方の大西で犬を飼ってます。
- A2. SS 部の方の大西または犬の方の大西で
- A3. 基本キッキングルームにいるので、ある意味レアキャラかもしれません
- A4. ソシャゲへの課金額なら負けません。私は経済を回しています。



SS 部 テクニカルリーダー 大西 悠介

- A1. 大西 大治郎です。趣味はゲーム、プログラミングです！
- A2. 友達や知り合いには大治郎と呼ばれているので、そう呼んでいただけるとうれしいです！

A3. 朝がとても弱いことです。ギリギリになると分かっているのに寝てしまいます。おすすめの目覚まし方法があったら教えてください！

A4. 技術に関する興味なら負けません！プログラミングに関係することなら何でも知りたいと思っています。

第 1 開発グループ 大西 大治郎

- Q 1. 簡単に自己紹介をお願いします。
- Q 2. 近くに他の大西さんがいたら何と呼ばいいですか？
- Q 3. 自分の特徴は何だと思えますか？
- Q 4. 他の大西さんに負けないことを教えてください。



私のおすすめ

私のおすすめ第 105 回！

今回は昨年 1 月に中途入社した浦野春陽さんにおすすめを紹介させていただきます。

おすすめの旅行先 ～ディズニー・愛知県岡崎市～



皆さん、旅行は好きですか。私は 2 カ月に 1 度ほど旅行をします。そんな私が大好きな旅行先はディズニーと愛知県の岡崎市です。

ディズニーとは、なんてありきたりな場所だと思われそうですが、大人が行くディズニーの世界は、子どもから見える景色とはまた一味違い、日々社会で頑張る皆さんを別世界にきたような気持ちにさせてくれると思います。

そしてもう 1 つは愛知県岡崎市です。なんで岡崎？と思われそうですが、私は学生の頃から YouTube をよく見ており、中でも特に“東海オンエア”というグループが好きです。多くのクリエイターが首都圏で活動する中、メンバーの地元、愛知県岡崎市で活動続けるグループです。普段動画に登場する場所や、メンバーが経営するお店に足を運ぶ事はファンにとって特別な経験です。

皆さんも、好きなものを追って普段訪れる事の無い土地の魅力を感じたり、少し遠くまで足を運んだりする経験を楽しんでくださいね！

管理本部 総務グループ 浦野 春陽



衛生委員会だより

◎ハラスメント対策

日々の仕事の中で、何気ない言葉や行動が相手にとって負担になってしまうことがあります。今回は、身近なハラスメントについて、改めて考えてみましょう。

お互いの立場を考えた行動を

お客様と接する仕事では、自分がお客様としてサービスを受ける側になることもあれば、サービスを提供する側になることもあります。

カスタマーハラスメントについても、「される側」だけでなく「する側」にならないよう、相手の立場を考えた言葉遣いや対応を心掛けましょう。

また、世代や経験によってハラスメントに対する考え方が異なることもあります。必要以上にコミュニケーションを避けるのではなく、お互いを尊重しながら声を掛け合い、信頼関係を築いていくことも大切です。

困ったときは相談窓口へ

社内にはハラスメント相談窓口があります。「freee 人事労務」→「従業員詳細」→「組織図」から、ハラスメント相談窓口の担当者を確認することが可能です。相談をご希望の場合は、担当者へ個別にメールやチャットでご相談ください。



ご相談内容は対応に必要な場合を除き、外部へ共有することはありませんので、安心してご利用いただけます。一人で抱え込まず、困ったことや気になることがあれば、活用してください。

一人ひとりが相手の立場を考えて行動し、「しない・させない・見過ごさない」を意識して、誰もが気持ちよく働ける職場をつくっていきましょう。

SS 部 成瀬 華生

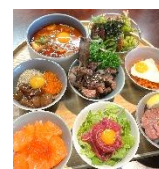
自転車保険に入りましょう！

富山県では、2026 年 10 月 1 日から自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます。自転車事故で相手にケガをさせてしまった場合、高額な賠償が発生することもあります。

「自分は大丈夫」と思わず、万が一の事故に備えることが大切です。10 月からの義務化に向けて、今のうちに保険の加入状況を確認しておきましょう！



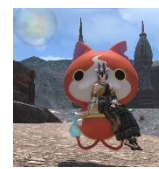
編集後記



8 月頭のライブ遠征ついでに新大久保にある肉美でミニ丼プレートを食べました！こういう小鉢がいっぱい系は見るのも食べるの楽しくて好きです。 館森



MINIATURE LIFE 展に行ってきました。田中達也氏による“身近な日用品を別の物に見立てたジオラマ作品”の展示会です。面白い発想やセンスが光る作品が見られて楽しかったです。ミッケ！派に刺さる。 菊原



妖怪ウォッチコラボ到来によって服集めならぬ武器集めの旅に出ていました。過疎地域では青魔導士で爆速周回できたおかげで無事にマウント（乗り物）ゲットです。来月には某袋の怪物のようなジョブが追加されるそうなので楽しみです。 三谷



友人が諏訪大社に行きたいとのことで、日帰りで諏訪に行ってきました。友人は御朱印集めなどを満喫していましたが、私は雰囲気とパワーだけ感じてきました。お土産に買った桃ワインとりんごワインがおいしく、少しずつ飲むのが最近の楽しみです。 室田

今月もお読みいただきありがとうございました。
ご意見・ご感想は編集長までお気軽にお寄せください！

