

SANSHIN GROUP

Monthly Report on the ESG

Jul.2024



INDEX

1. TOP MESSAGE
2. グループ社員による今月のつぶやき
3. ESG Report（品質）
4. ESG Report（環境）
5. ESG Report（地域貢献とワーク・ライフ・バランス）
6. サンシングループの経営理念とCSR
7. 経営戦略体系と管理会計のかかわり
8. サンシングループの社会的責任
9. サンシングループの企業行動基準
10. サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ
11. 未来形から問題を解決するソウレンホウ

TOP MESSAGE

2024年の全人代で本年度の中国の国内総生産（GDP）の成長率を昨年と同様に5%前後に設定したが、中国国家统计局が発表したQ2のGDPは前年比4.7%増加、Q1の5.3%から鈍化し、昨年のQ1以来の低成長となった。

長引く不動産不況、雇用不安、賃金の伸び鈍化と内需を圧迫し、家計の消費は、高額品から衣食住の必需品に向かっている。

やはり問題なのは、現国家主席1強体制の下、更に強まる国家統制ではないだろうか？

我々外国人としても昨年にはスパイ行為の対象を広げる改正スパイ法が施行され、容疑を明らかにせず外国人を摘発する横暴が後を絶たない状況であり、何も無いにも関わらず、相手から何らかの不穏な動きと勘違いされたらと思うと怖いところだ。

中国で活動する企業のリスクと制約の拡大は今後も非常に懸念されるところだ。

三新電気香港有限公司
代表取締役総経理 兼 C.O.O.
新井 晶

グループ社員による今月のつぶやき

SANSHINEast

梅雨が明けました。今年はいつの間に梅雨入りし、いつの間に明けた...、そんなイメージで東京では長雨も無かったように思います。水資源は関東のダム貯水率を見る限り十分な量が確保されているようですが...、今後水不足の懸念があり（東北地方は既に不足しているようです）、普段からの節水を引き続き心がけたいと思います。（Y.Y.）

SANSHIN Hong Kong

中国では低炭素グリーンの外出が提唱され、街を歩く人や自転車に乗る人が増え、道路の電気自動車も増えている。また、今では節水、節電、白色汚染の減少も浸透している。（W.C.）

CSI

セブの季節 雨期は6月～10月になります。今7月は雨期になります。5月は雨が全く降りませんでしたが、7月に入ると、殆どが雨日和です。水不足は解消されていますが、豪雨の排水が間に合わず、冠水がおき、渋滞が発生するのが悩ましいですね。（K.S.）

SANSHINWest

今年5月に日本でオーロラを観測しました。太陽フレアという太陽表面の黒点周辺で大爆発が起こることで太陽風が発生し、地球の大気と衝突することでオーロラが発生するようです。太陽フレアは衛星に支障を与えたり停電をもたらしたりする一因です。日頃から自然災害に備え停電などの災害対策を行っていきましょう。（Y.A.）

SHINKOWA

関東では梅雨入りの発表からあまり雨が降っていません、その代わりと言ってなんですが真夏のような気温が続いて外に出るのをためらってしまいます。熱中症に気を付けて、不要不急な外出はしないで涼しい所に留まって過ごしましょう。これから夏になるのですがどうなるのでしょうか、ゲリラ豪雨や、今までに経験が無いくらいの高い気温など心配ですね。（M.N.）

SC2

梅雨明け・学校の夏休みで外遊びが増える時期です。蚊に刺された時は51℃の熱を数秒当てることでかゆみ成分を解毒できます。ハンカチをポットのお湯で濡らして当てるだけで効果充分。暑い時期こそ、小さめのマグにお湯を入れて持ち歩くとよさそうですね。熱中症にも気を付けつつ、楽しい夏をお過ごし下さい。（M.I.）

ESG Report (品質)

サンシングループの品質方針

サンシングループは、品質マネジメント・システムの効率的な運用により、お客様の満足にかなう企業活動を行い、社会へ貢献していくために、以下の品質方針を策定しています。

1. 企業活動において、いかなる場合も品質マネジメント・システムを遵守し、お客様に信頼される品質の提供に努めて参ります。
2. 企業活動に係る法規制およびその他の要求事項に関して、コンプライアンスの遵守を通して品質の向上に努めて参ります。
3. 品質マネジメント・システムは、定期的な内部監査及びマネジメント・レビューを行い、実態業務に沿った具体的な是正と改善を図って参ります。

品質への取り組み

要因分析

<品質管理の基本である5M>
Material (材料)、Machine (製造機械)、Method (製造方法)、
Man (担当者)、Measurement (計測)

段取り

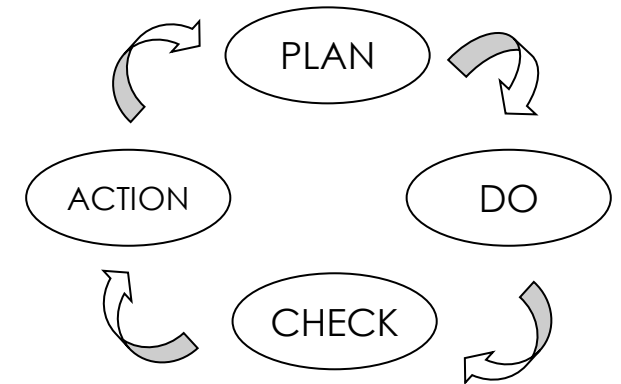
<仕事の段取り5W3H>
5W : When (いつ)、Where (どこで)、Who (だれが)、What (なにを)、Why (なぜ)
3H : How (どのように)、How much (いくら)、How many (どのくらい)

行動

<製造の基本である3現主義>
現場、現実、現物

管理

<品質管理の基本はロット管理と変更管理>



- EMS先との継続的な品質会議の実施。(1回/月)
- 定期監査の実施。(1回/1年)

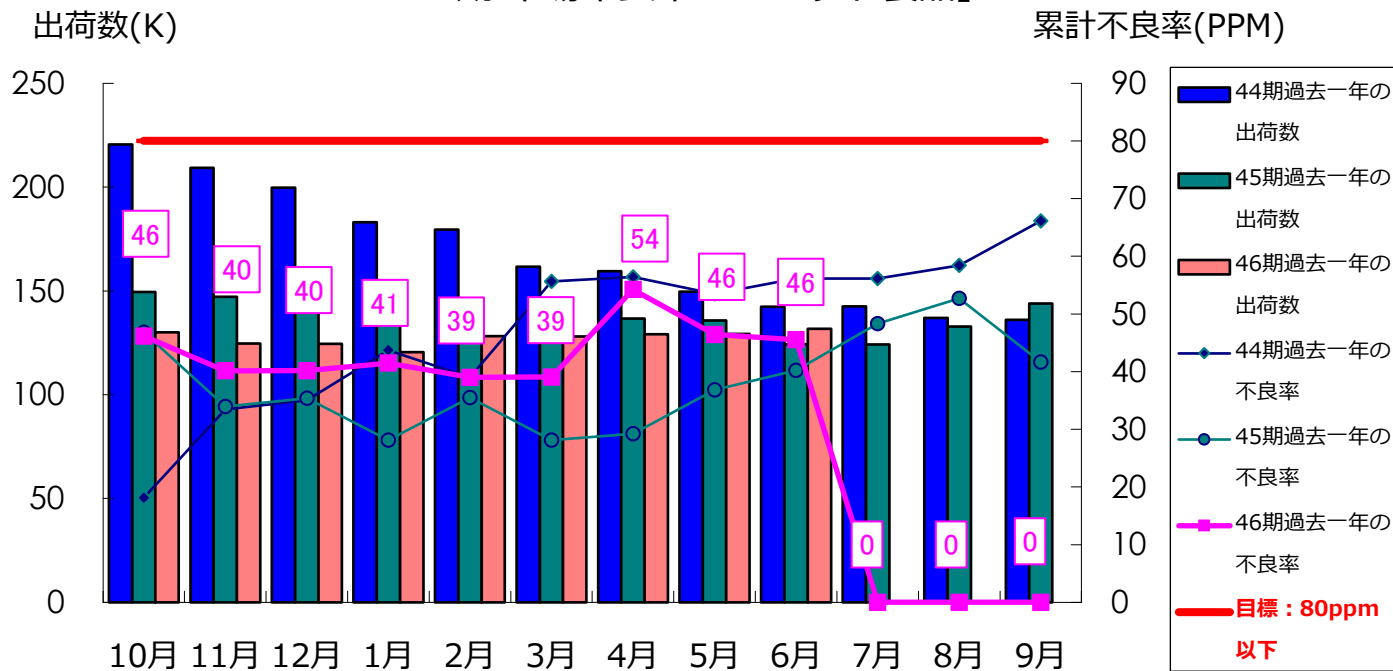
* 最も大事なのが、継続させるための「**個人の意志**」である。

品質状況

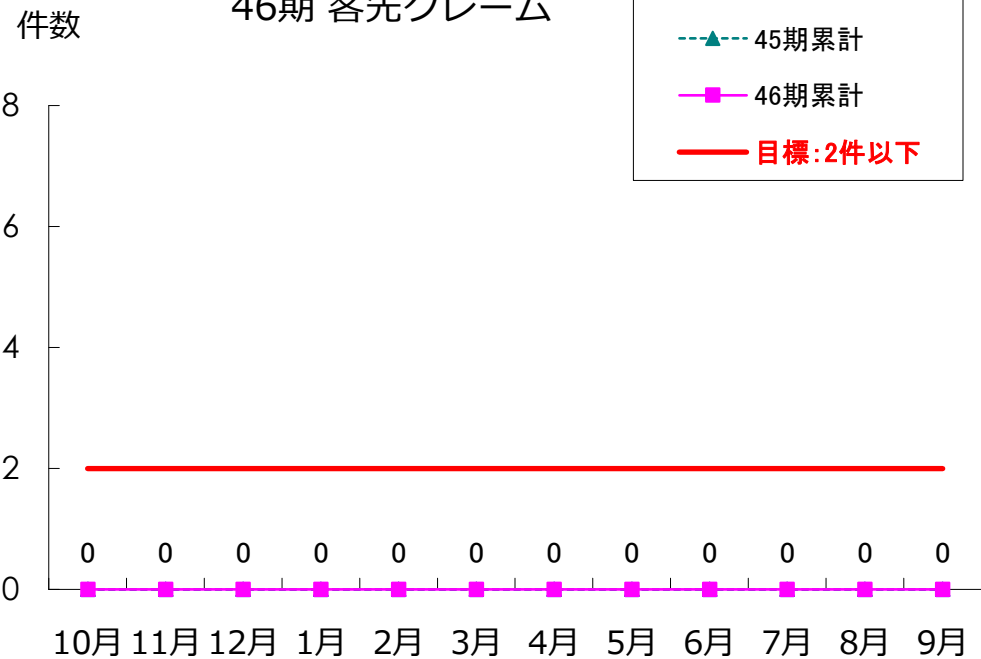
納入品不良率 (目標 : 80ppm)
 46期の累計不良率(解析依頼含む) : 46ppm

客先クレーム (目標 : 2件以下) : 0 件

46期 市場不良率「ユニット製品」



46期 客先クレーム

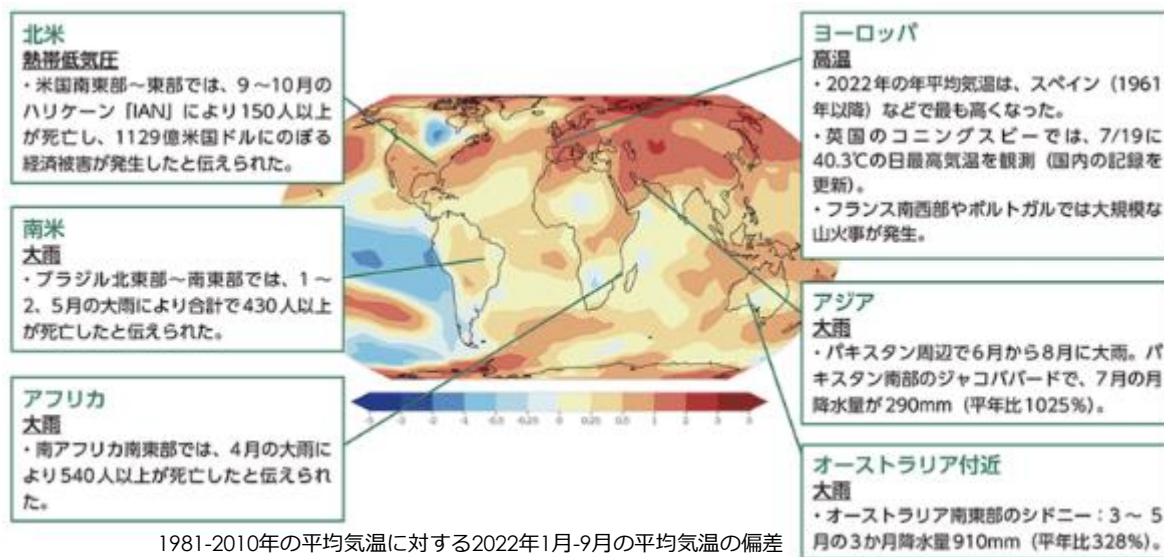


ESG Report (環境)

TOPICS

□ 脱炭素社会の実現に向けた国際的な動向

「気候危機」とも言われている気候変動問題は、私たち一人一人にとって避けることができない喫緊の課題です。既に世界的にも平均気温の上昇、雪氷の融解、海面水位の上昇が観測され、日本でも平均気温の上昇、大雨、台風等による被害、農作物や生態系への影響等が観測されています。



この地球規模の課題である気候変動問題の解決に向けて、その原因となる温室効果ガスの排出削減のための世界全体での取組が求められています。

2023年に開催されたCOP28（国連気候変動枠組条約第28回締約国会議）では、パリ協定下で初めてパリ協定の実施状況を進捗・評価するグローバル・ストックテイク*に関する決定が行われ、気候変動による地球全体の気温の上昇を1.5℃に抑えるためには、緊急な行動が必要であること、また世界全体の温室効果ガスの排出量を2030年までに43%、2035年までに60%削減する必要があることが強調されました。

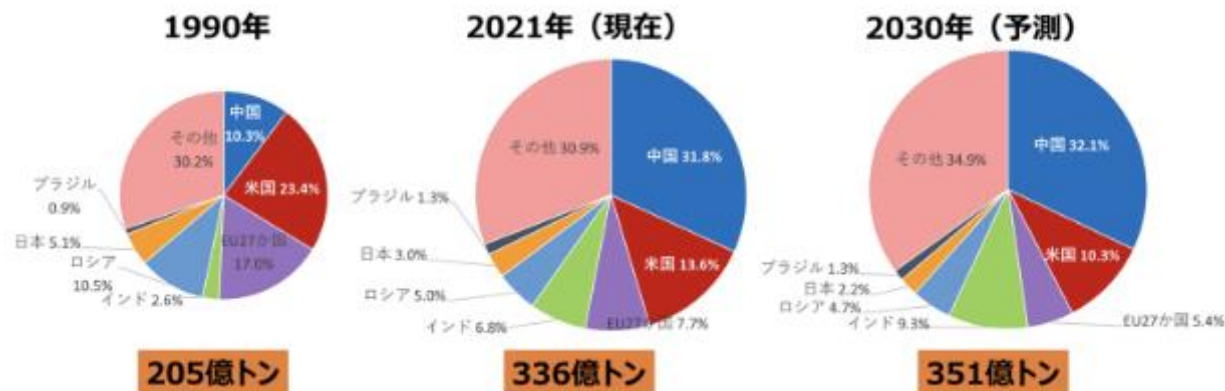
また、気候変動に関する政府間パネル（IPCC）は気候変動に関連する最新の科学的知見を取りまとめ、2021年から2023年にかけて、第6次評価報告書の第1作業部会・第2作業部会・第3作業部会の各報告書及び統合報告書を公表しました。

TOPICS

□ 世界全体でのGHG排出量と目標

世界の温室効果ガス（GHG）の総排出量は、1990年から現在にかけて大きく増大しており、今後もその傾向が継続するおそれがあります。地球規模でのGHG排出削減には、主要排出国（中国、米国、インドなど）の取組が鍵を握ります。

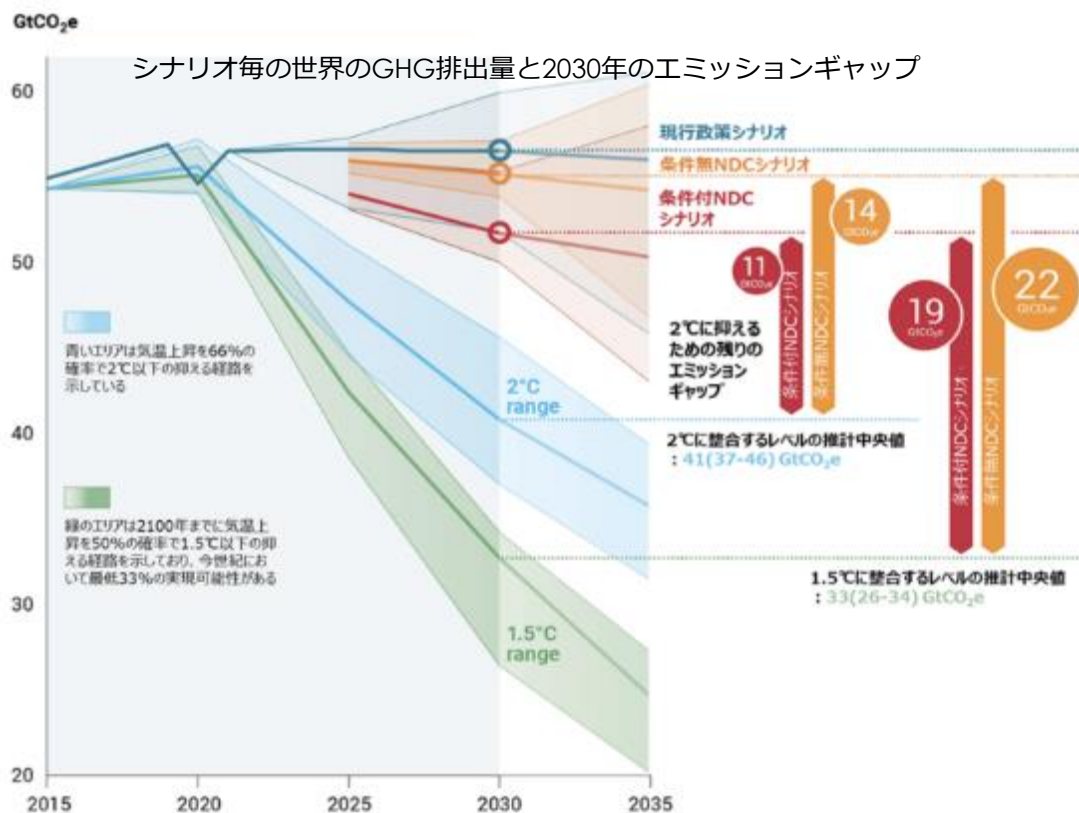
各国のエネルギー起源CO2排出量の推移



国連環境計画（UNEP）が毎年公表する報告書 Emissions Gap Report では、現在及び推定される将来のGHG排出量に関する最新の科学的研究の知見を評価し、パリ協定の目標を達成するために世界が最小コスト経路で推進するのに許容される排出量レベルと比較しています。

直近の Emissions Gap Report 2023 では、現行の政策や NDC のままでは2035年には排出（エミッション）ギャップが開き、埋められない差となることが予想されており、今後10年間で早急かつ前例のない緩和策が必要であると結論付けられています。

TOPICS



このような現状を踏まえ、気候変動問題の解決に向けて、世界各国が平均気温上昇を工業化以前に比べて1.5℃に抑えることや、今世紀後半に温室効果ガスの人為的な発生源による排出量と吸収源による除去量との間の均衡を達成することなどを合意し、この実現に向けて、120以上の国と地域が「2050年カーボンニュートラル」を掲げています。

TOPICS

□ 各国の主な目標と政策

では、具体的に各国はどのような目標を掲げ、その実現のためにどのような取組をしているのでしょうか。ここでは、GHG排出量の多い国等を取り上げ、中長期目標と主要政策を紹介します。

	中期目標	対象ガス	ネットゼロ 長期目標
日本	2030年度に▲46% (2013年度比) 50%の高みに向けて挑戦を続ける	全てのGHG	2050年
米国	2030年に▲50-52% (2005年比) ※2013年比▲45-47%相当	全てのGHG	2050年
英国	2030年に少なくとも▲68% (1990年比) ※2013年比▲55%相当 2035年までに▲78% (1990年比) ※2013年比▲69%相当	全てのGHG	2050年
EU (仏・伊)	2030年に少なくとも▲55% (1990年比) ※2013年比▲44%相当	全てのGHG	2050年
ドイツ	2030年に▲65% (1990年比) ※2013年比▲54%相当 2040年に▲88% (1990年比) ※2013年比▲84%相当	全てのGHG	2045年
カナダ	2030年までに▲40-45% (2005年比) ※2013年比▲39-44%相当	全てのGHG	2050年
中国	2030年までにCO ₂ 排出量を削減に転じさせる GDP当たりCO ₂ 排出量を▲65%超 (2005年比)	CO ₂ のみ	2060年
インド	2030年までにGDP当たりCO ₂ 排出量を▲45% (2005年比) 発電設備容量の50%を非化石燃料電源	CO ₂ のみ	2070年
ブラジル	2025年までに▲37% (2005年比) 2030年までに▲50% (2005年比)	全てのGHG	2050年
アゼル バイジャン	2030年までに▲35% (1990年比) 条件付き目標	CO ₂ 、CH ₄ 、N ₂ O、 HFCs、PFCs	2050年までに ▲40%

※温室効果ガス (Green house Gas : GHG) は、Co₂、メタン、一酸化二窒素、代替フロン等4ガス (HFCs、PFCs、SF₆、NF₃) を指す。

※アゼルバイジャンはCOP29 (2024)、ブラジルはCOP30 (2025) の開催国。

環境省作成

TOPICS



日本

日本は、2050年ネットゼロに向けて、1.5°C目標と統合的な形で、2030年度に2013年度比で46%減、さらに50%の高みに向け挑戦を続けることを宣言しています。これまでにGHGを2013年度から約20%を削減し目標に向けて着実に削減を進めています。



アメリカ

アメリカは、2050年ネットゼロに向けて、2030年に2005年比で50-52%（2013年比45-47%相当）減を目標に掲げています。その実現に向けた主要な政策として、米国インフレ抑制法が挙げられます。



イギリス

イギリスは、2050年ネットゼロに向けて、2030年に少なくとも1990年比で68%（2013年比55%相当）減、さらに2035年までに78%（2013年比69%相当）減を目標に掲げており、その実現に向けてネットゼロ戦略に基づく取組を進めています。



EU（フランス・イタリア）

EU（フランス・イタリア）は、2050年ネットゼロに向けて、2030年に1990年比で55%（2013年比44%相当）減を目標に掲げ、その実現に向けた政策として、戦略的長期ビジョン "A Clean Planet for All" などに取り組んでいます。

TOPICS



ドイツ

ドイツは、2045年ネットゼロに向けて、2030年に2005年比で65%（2013年比54%相当）減、さらに2040年までに88%（2013年比84%相当）減を目標に掲げています。その実現に向けた政策として、“イースターパッケージ”などに取り組んでいます。



カナダ

カナダは、2050年ネットゼロに向けて、2030年に2005年比で40-45%（2013年比39-44%相当）減を目標に掲げ、その実現に向けた政策として、汎カナダ・フレームワーク、連邦カーボンプライシング制度などに取り組んでいます。



中国

中国は、2060年ネットゼロに向けて、2030年までにCO2排出量を削減に転じさせることを目標に掲げ、「2030年までのカーボンピークアウトに向けた行動方案」を発表し分野別に具体的な目標・取組を掲げています。



インド

インドは、2070年ネットゼロに向けて、2030年までに2005年比でGDP当たりCO2排出量45%減、また、発電設備容量の50%を非化石燃料電源にすることを目標に掲げ、その実現に向けた政策として、国家気候変動行動計画に基づき8分野の国家ミッションに取り組んでいます。

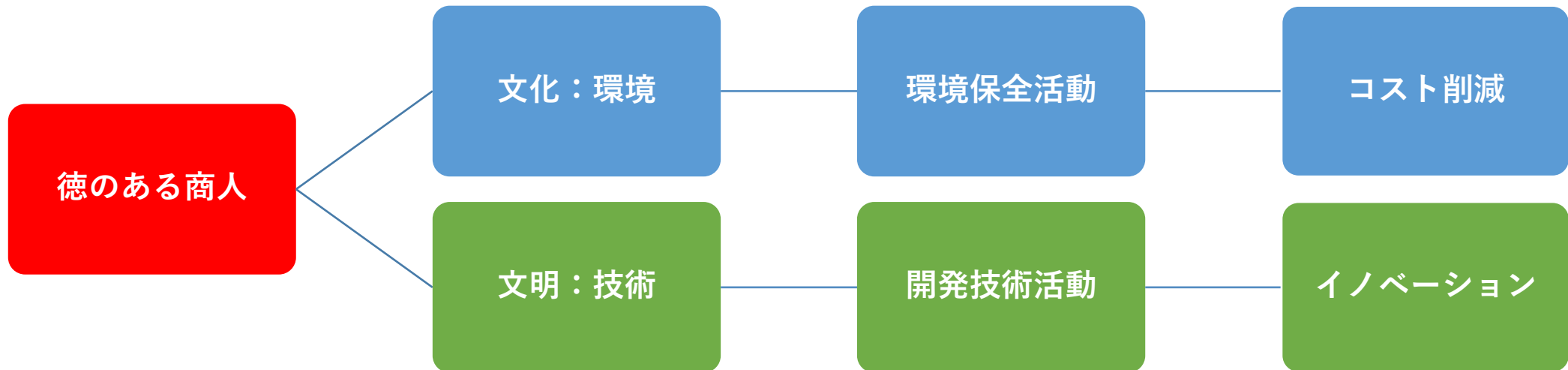
サンシングループ環境経営への歩み

1. 環境経営の基本マインド

* サンシングループ経営理念

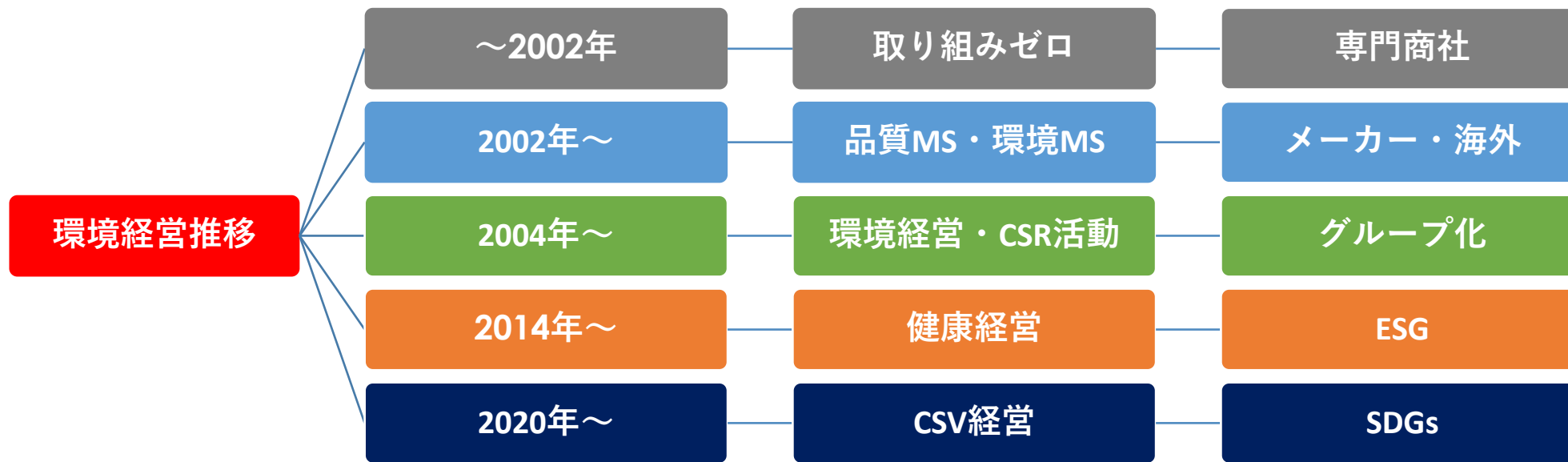
私たちは お客様を愛し お客様から愛される

徳のある商人を目指す：世界の**文化・文明**発展のために



2. 環境への取り組み

2002年から現在までの経緯



2. 環境への取り組み

～2002年

環境対応はコスト増の要因であり取り組む必要はないという認識。

2002年～

専門商社から海外商社，メーカーへと展開するなかで**環境MSを整備**。

2004年～

グループ企業体の発足に伴い**経営理念**を創設。 **CSRを能動的に展開**。

2014年～

健康経営を標ぼう，以後，東京都認定。

2020年～

CSV経営を宣言， **ESGとSDGs**を重視。

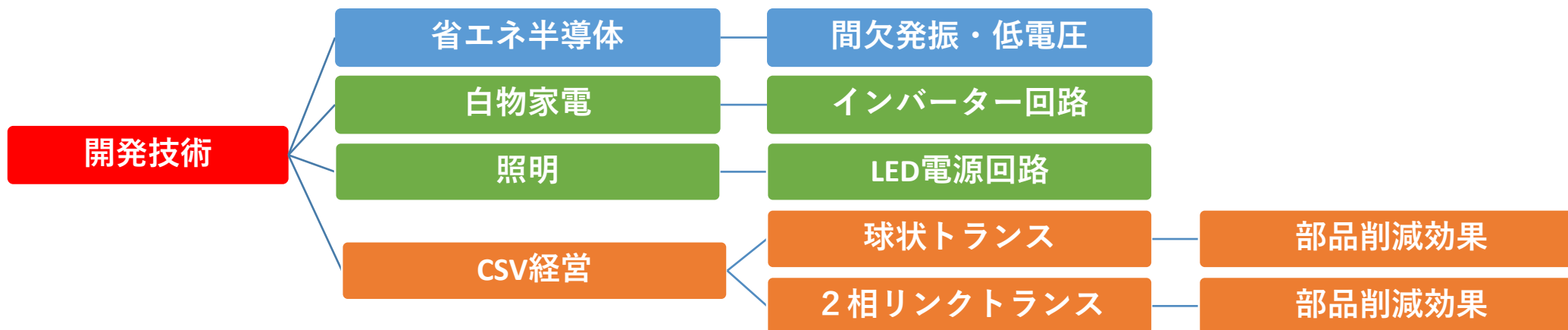
3. コスト削減実績

- **紙/ゴミ/電気**, 三種の神器, 徹底削減の継続
 - **テレワーク**による電気/交通費削減
 - 環境MS監査費用は増加（リアルコスト）
 - 環境活動時間は増加（バーチャルコスト）
 - コスト削減費用と増加費用の差額をマネジメント
- ⇒グループで年間約4,000万円※のコスト削減を実現！

※2004年度対比

4. イノベーション事例

- ・ 環境保全の開発技術ビジネス



4. イノベーション事例

省エネ半導体

専門商社として拡販

白物家電

白物家電向け**インバーター回路**の設計

照明

LED照明用の回路設計および電源製造

CSV経営

環境保全を鑑みた電子部品を**自主開発**

環境とイノベーションを結び付けた技術開発

CSV経営 モノ×コト = 価値創造

5. Scopeの対応

- Scope 1：該当なし
- Scope 2：電気排出量のみ（J/C/P合計）
『ESGレポート』掲載
- Scope 3：該当事項のみ集計
 - 4：輸送配送
 - 5：廃棄物
 - 6：出張交通費（旅費除く）
 - 7：従業員交通費

6. まとめ

- ほとんどのSME他社が取り組んでいない項目だからこそ「進取の精神」で取り組みます！
- 事業活動の中で可能な小さいことからコツコツ継続します！
- 環境保全活動はコスト削減とイノベーションのきっかけになります！
- サンシングループはこれからもサステイナブル企業としてサステイナブルな社会のために環境保全活動に取り組みます！



活動報告

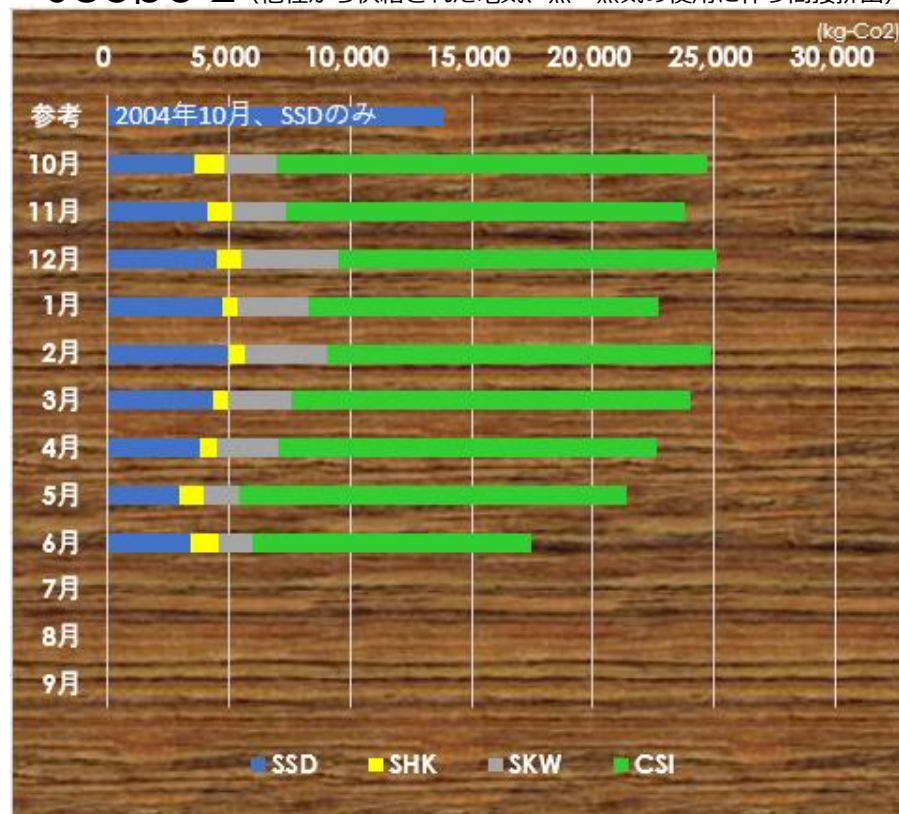
- ① サプライチェーン排出量
- ② 廃棄物排出量
- ③ 電力使用量

SSGサプライチェーン排出量

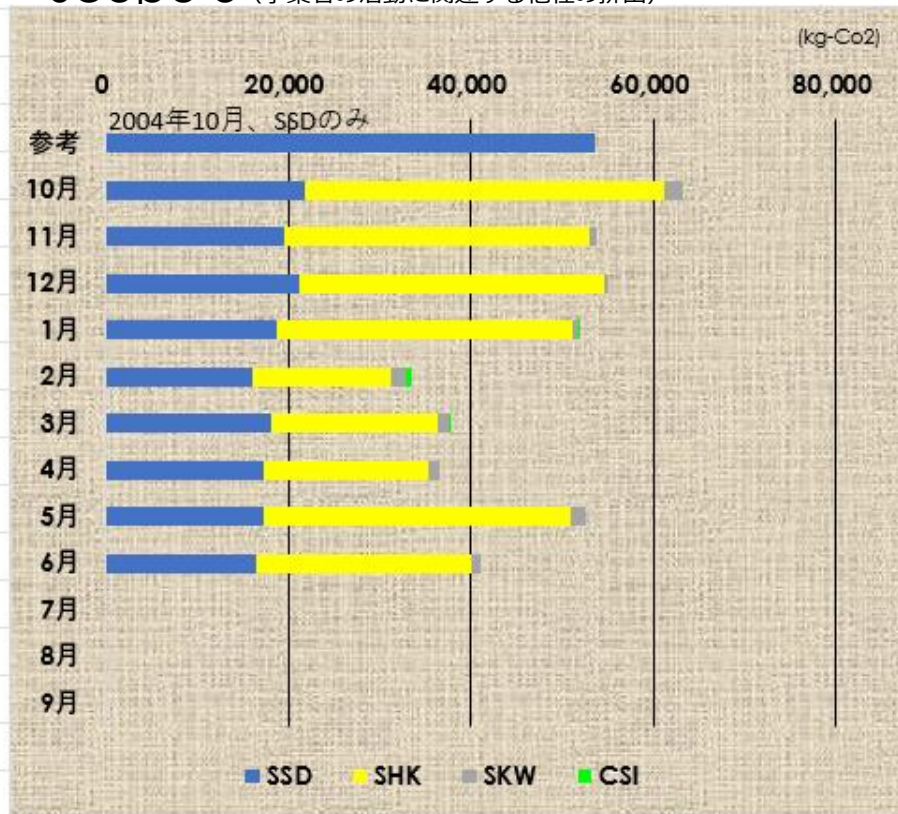
サンシングループではサプライチェーン排出量前年比▲5%に取り組んでいます

■ Scope 1：該当なし

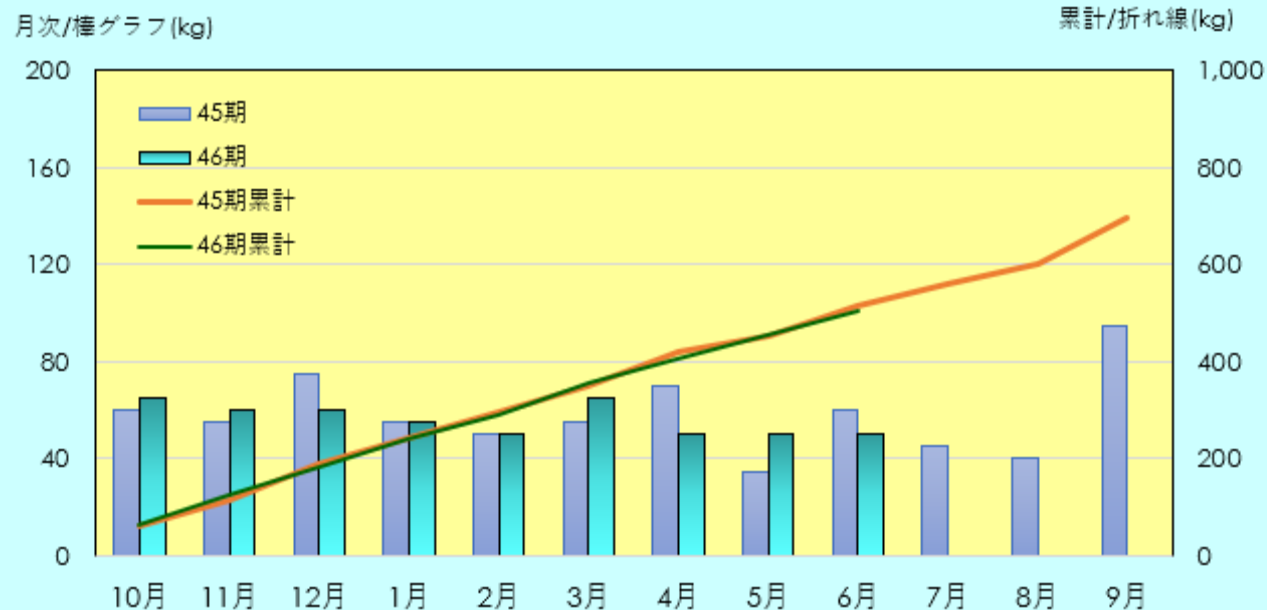
■ Scope 2（他社から供給された電気、熱・蒸気の使用に伴う間接排出）



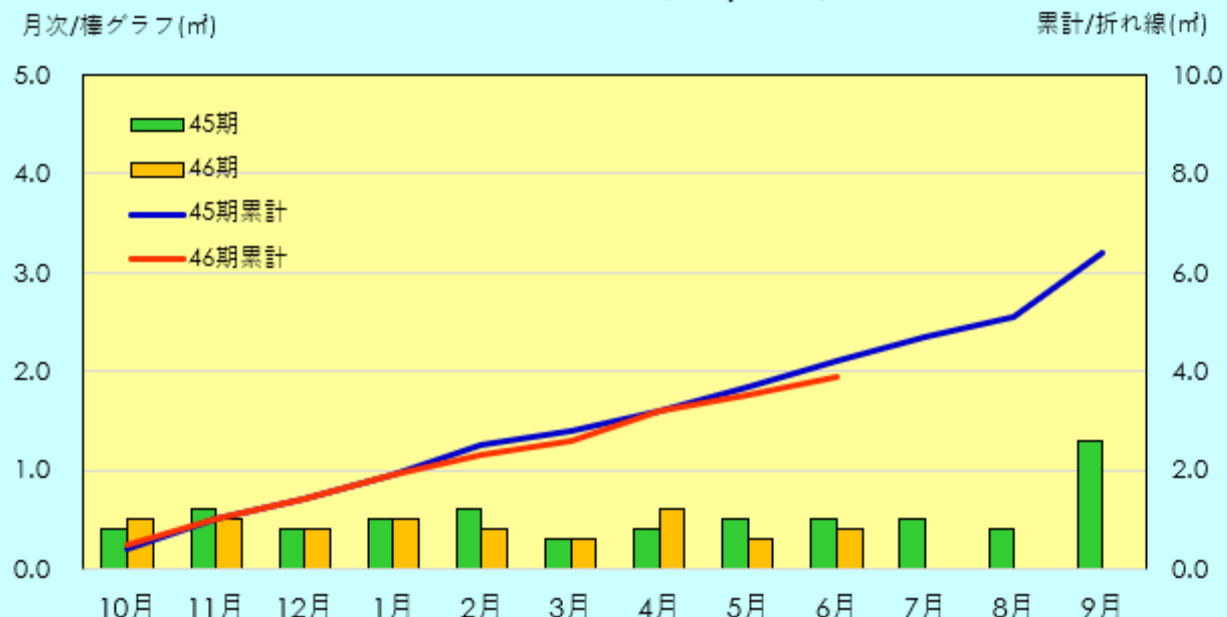
■ Scope 3（事業者の活動に関連する他社の排出）



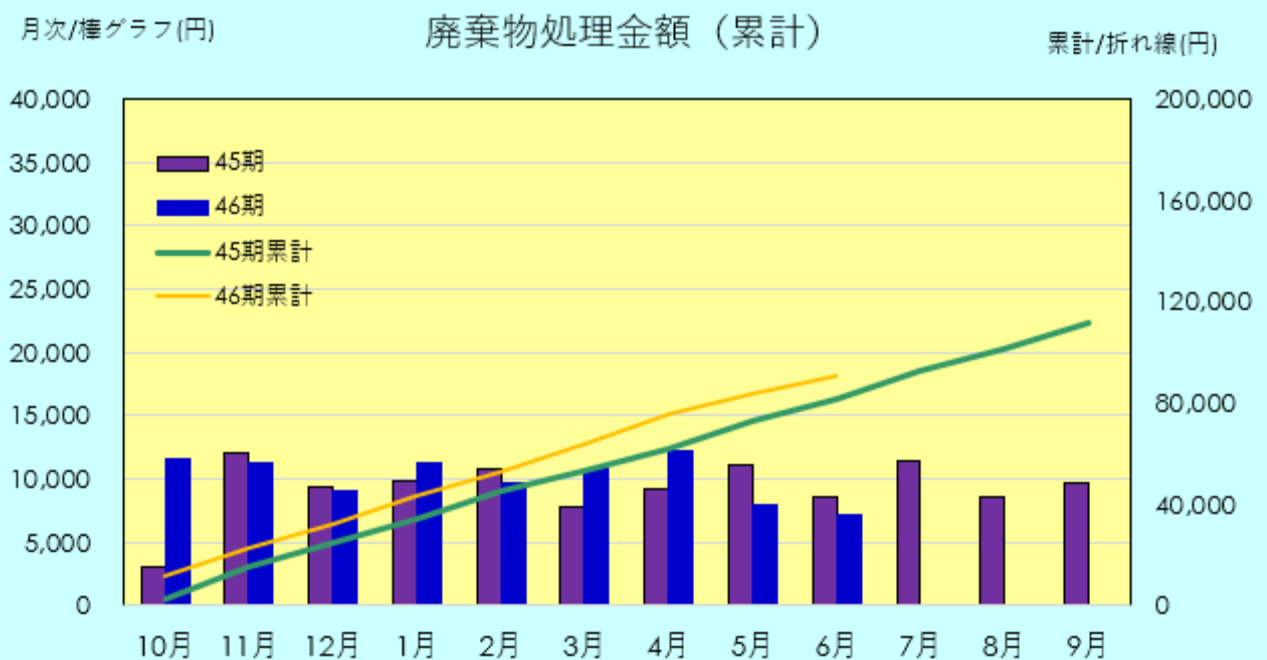
一般廃棄物 (SSD/本社)



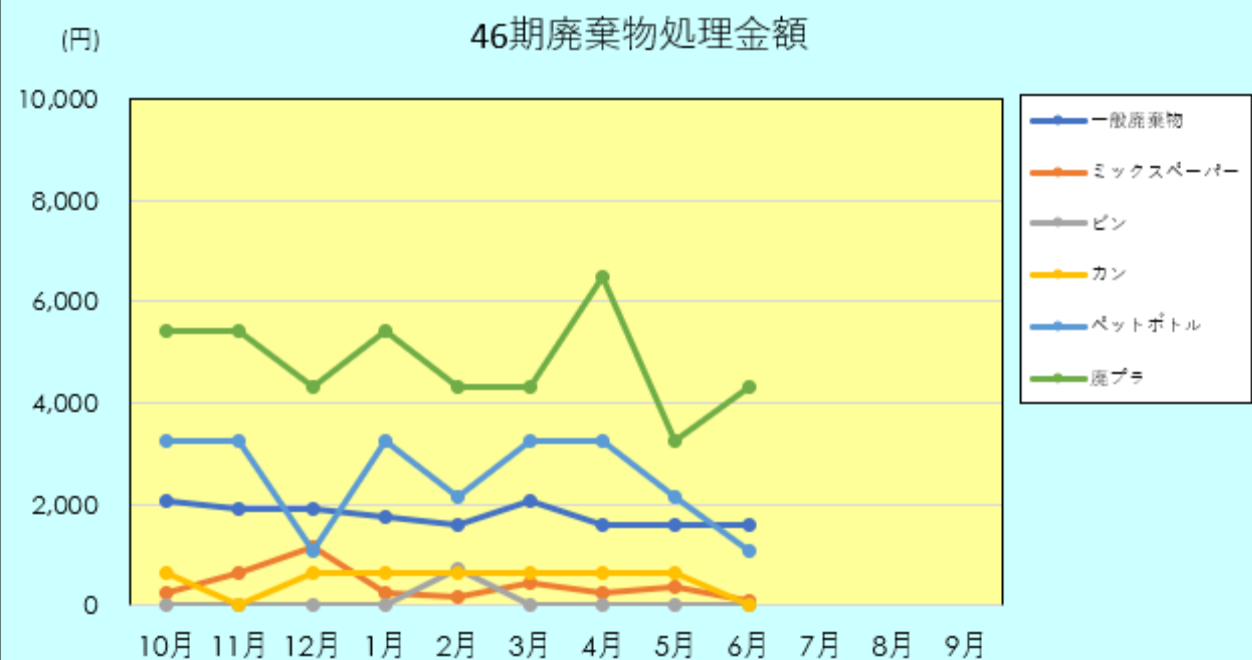
一般産業廃棄物 (SSD/本社)



廃棄物処理金額 (累計)



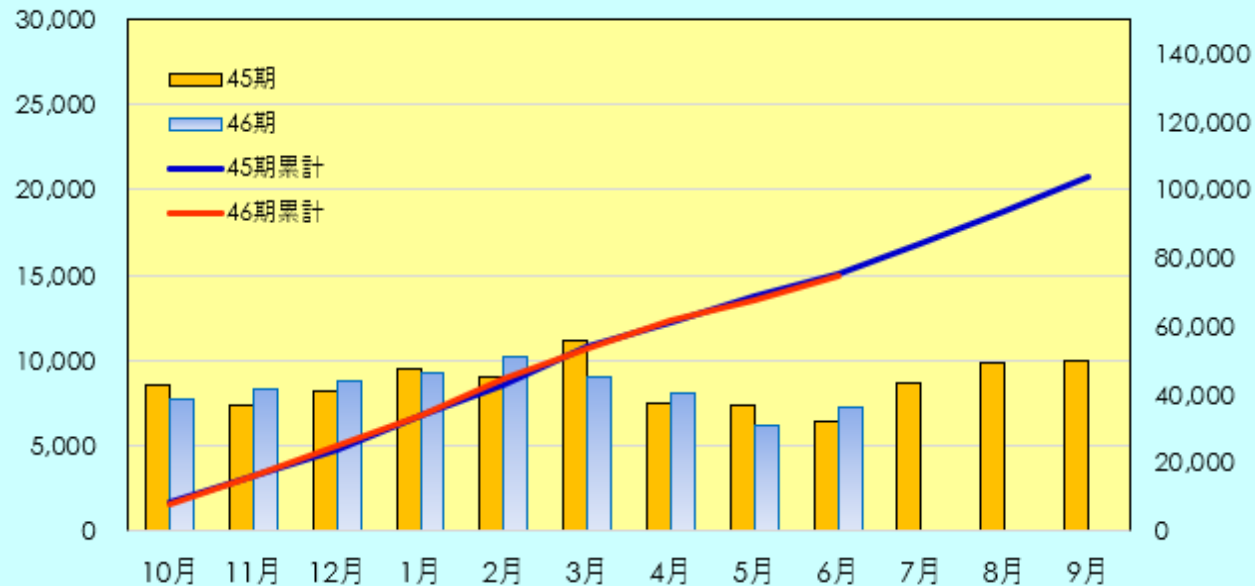
46期廃棄物処理金額



電力使用量 (SSD/本社)

月次/棒グラフ(kwh)

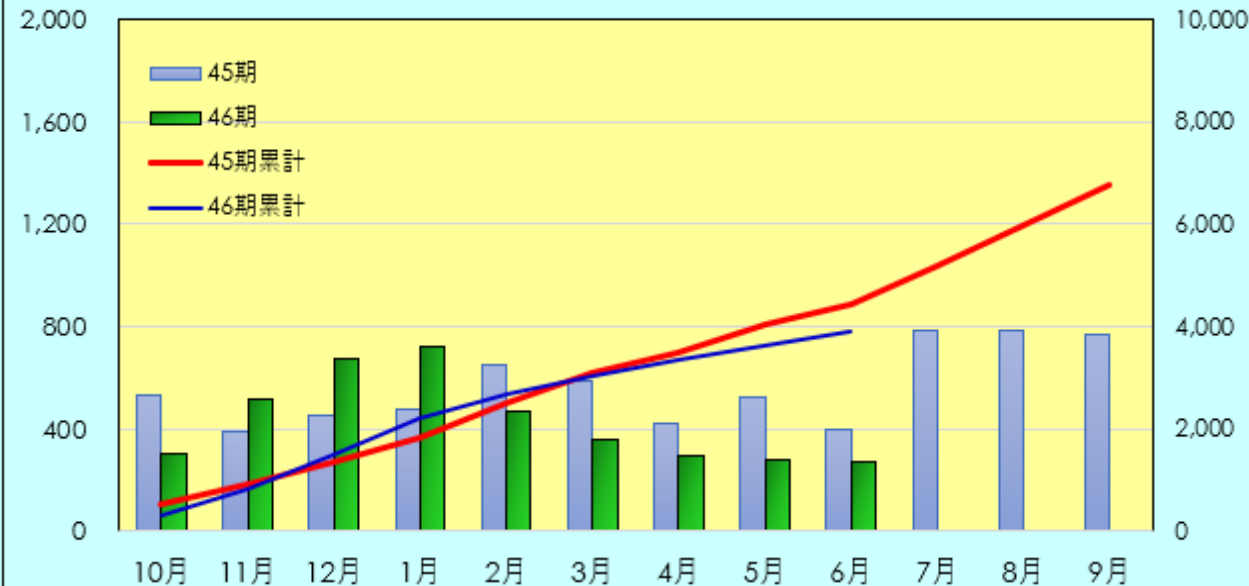
累計/棒折れ線(kwh)



電力使用量 (SSD/関西営業所)

月次/棒グラフ(kwh)

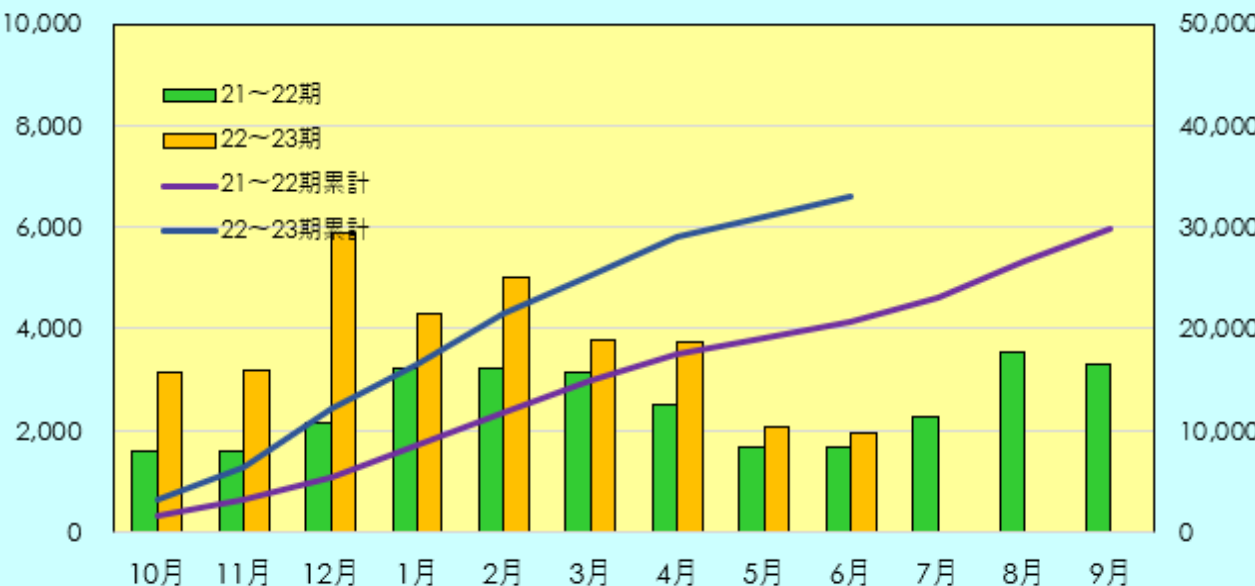
累計/棒折れ線(kwh)



電力使用量 (SKW/朝日工場)

月次/棒グラフ(kwh)

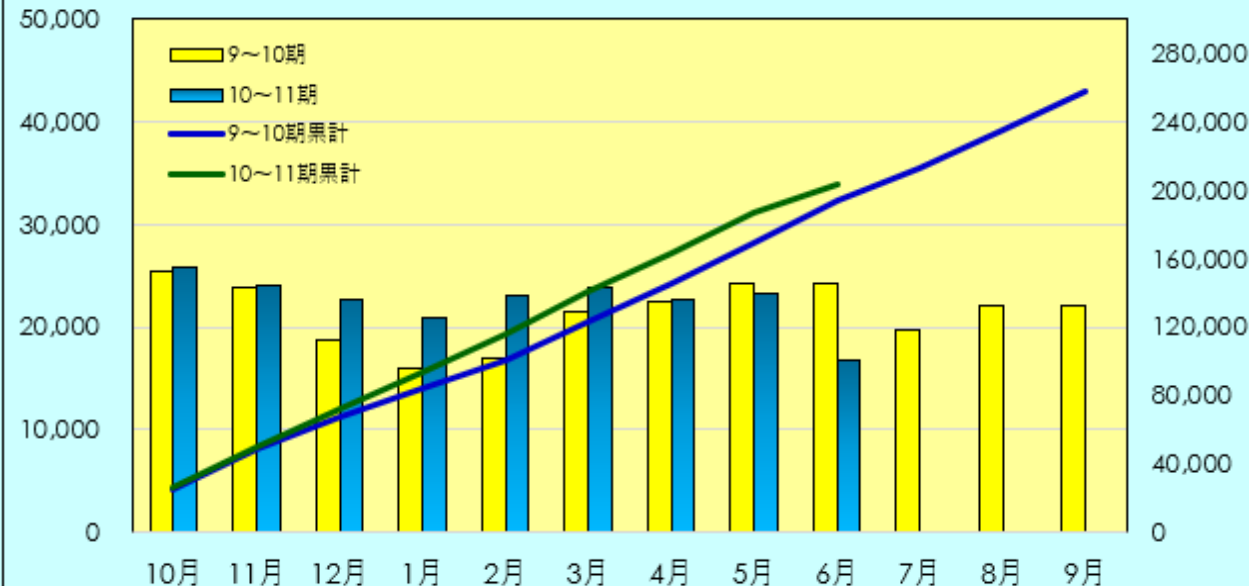
累計/棒折れ線(kwh)



電力使用量 (CSI)

月次/棒グラフ(kwh)

累計/棒折れ線(kwh)



ESG Report (地域貢献とワーク・ライフ・バランス)

今月のTOPICS

●EIGYOプログラム SSU FAE研修第1回 「電源回路基礎 種類と特徴」開講

7月4日に、サンシングループ各社の社員を対象に、FAE研修第1回を実施しました。この研修は、今年4月から導入したEIGYOプログラムの一環として企画されたものです。EIGYOメンバーが、SalesだけでなくMarketingやFAEの技能を身に付け、コンサルタントとして活躍できるようになることを狙いとしています。質疑応答や意見交換も活発に行われ、大変活気溢れる講座となりました。FAE研修は今後も四半期ごとに開催予定です。

全社員の継続的なレベルアップと人財育成を図るべく、引き続きSANSIN大学では多種多様な講座を企画してまいります。



活動報告

- ①地域貢献活動
- ②ワーク・ライフ・バランスへの取り組み
- ③人財育成への取り組み

地域貢献活動

- 地域雇用の促進
- 地域清掃の実施（6月参加人数：延べ4名）
- ハンディキャップのある方々の自立を目指すお弁当宅配センターから会議用お弁当を購入
- インターンシップ実習生の受け入れ（日本、中国、マレーシア）
- 近隣の小中学校へ新聞を寄贈
- 企業メセナとして日本のワインや日本酒を購入（ミタスライフ）
- 飼い主のプロを育てる「ドッグライフアカデミー」を創設（ミタスライフ）

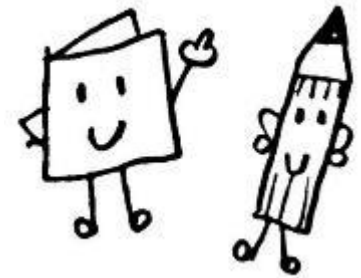


ワーク・ライフ・バランスへの取り組み

- 育児休業中も休業前のほぼ半額の給与支給。行政と併せてほぼ全額受給可能（累計実績5名）
- 育児短時間勤務中も、通常と同額の給与支給（累計実績6名）
- こども手当の支給（中学生未満）
- ご家族の急な病気やご家庭の事情、社会情勢に合わせて、在宅勤務又はテレワークが可能
- リフレッシュ勤務制度（勤務間インターバル制度）の導入
- 時間単位の有給休暇取得制度の導入
- 年2回実施の人事考課にて、ご両親または20歳以下の子供を扶養している社員への加点実施
- 勤続表彰者への特別休暇の付与及び記念品を贈呈
- 毎年1回、全社員対象に健康診断を会社負担で実施
- 東京都の「感染症対応力向上PJT」に参加し、コースI（感染症理解のための従業者研修）達成（2016年1月）、コースII（感染症BCPの策定）達成（2017年12月）⇒2020年8月「感染症BCP」を新型コロナウイルス感染予防対策も含め更新！
- 全国健康保険協会東京支部より「健康優良企業・銀の認定証」取得（2024年5月更新）⇒8年連続！
- 経済産業省・日本健康会議より「健康経営優良法人2021（中小規模法人部門）」の認定取得（2017年～2021年）
- 東京都より「スポーツ推進企業」、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー」の認定4年連続取得（2017年～2020年）
- メンタルヘルスケアの一環として従業員用オンライン相談フォームを設置（海外拠点からも投稿可能、匿名でも投稿可能、秘密厳守）

人財育成への取り組み

- ▶ 社内にサンシン大学（SSU）を設置。経営・法務・税務・情報セキュリティ・新製品紹介・ビジネス英会話・健康促進法・eラーニング等の講義を開講（World-wideでSkype配信実施。就業時間内に開講。会社が費用負担）
- ▶ サンシングループ石井代表と選抜メンバーによる「CSV研究会」を開催中
- ▶ サンシン大学への出席実績は、年2回の人事考課で加点対象
- ▶ 自己啓発支援制度により、MBA/MOT取得や資格取得を積極的に支援
- ▶ 簿記、ビジネス実務法務検定、TOEIC・英検等の取得により職能給UP
- ▶ 他社での技術研修、経理実務研修等を実施
- ▶ 年に1度、好業績を残した社員に対して社員表彰を実施
- ▶ “情報共有システム（Intelligence Shared Systems）”の活用により、日々PDCAP’を全社で共有し、TOP MANAGEMENTとの直接のコミュニケーションが可能
- ▶ 一般社団法人ICTマネジメント研究会による「学生懸賞論文」の実施（毎年開催）



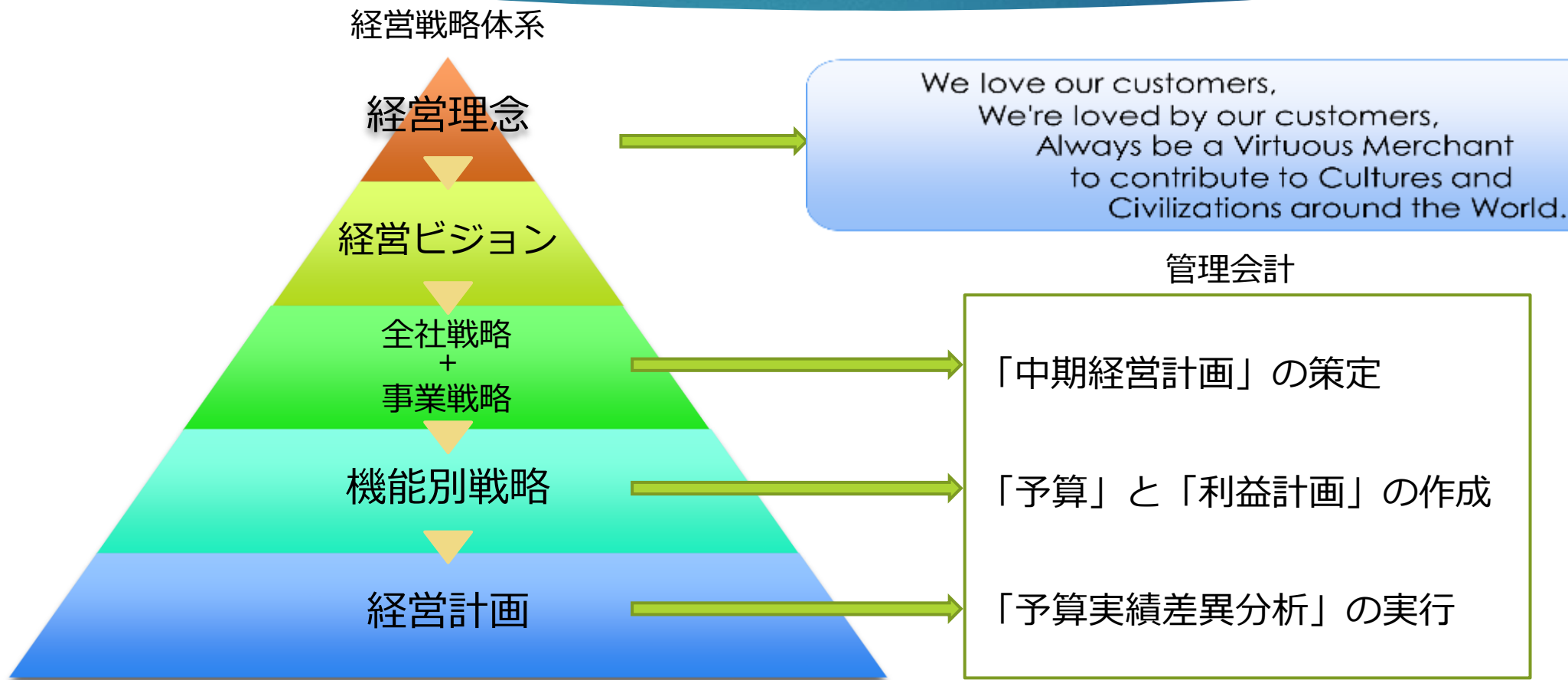
サンシングループの経営理念とCSR

We love our customers,
We're loved by our customers,
Always be a Virtuous Merchant
to contribute to Cultures and
Civilizations around the World.

サンシングループのCSRは、経営理念を全役員・全従業員が共有し、100%のコンプライアンスを大前提として、企業活動の中で経営理念を実践していくことです。

コンプライアンスの基礎となる品質マネジメント・マニュアル及び環境マネジメント・マニュアルを策定・導入し、サステナブルな企業として永続的に電機業界及び社会の発展に貢献して参ります。また、ステイクホルダーとの信頼関係の構築を通して、社会の公器として企業の社会的責任（CSR）を果たして参ります。

経営戦略体系と管理会計のかかわり



サンシングループの社会的責任

サンシングループは、企業はステイクホルダーをはじめとする社会全体と共存して繁栄し、社会的責務を伴う存在であると考え、以下の取組みを実施しています。

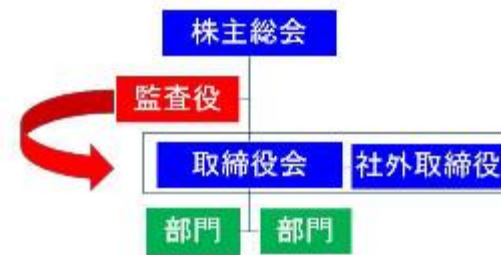
■ コーポレートガバナンス

経営者がコンプライアンスに準じた行動をしているか、コーポレートガバナンスにより、内部の業務監査を行っています。

■ CSR及び環境経営（ESG）

サンシングループではCSRに環境経営、品質保証、危機管理などの要素を含め、ホームページで活動内容を発信しています。特に環境経営はISOなどの環境マネジメントシステム（EMS）と連携した活動を実施しています。

コーポレートガバナンスと機関の役割



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、13ページ。

CSRの基本的要素



CSRの新たな要素



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、14-16ページ。

サンシングループの企業行動基準

サンシングループの倫理法令遵守企業行動基準は、「経営理念」を実践するために、企業倫理とコンプライアンスの観点から、基本的な姿勢を以下の通り定めています。

1. 私たちは、常に社会人としての自覚を持ち、高い倫理観に基づき、社会的良識に従って行動します。
2. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、関係法令および社内規定はもとより、利害関係者と取り交わした契約や約束を常に遵守し、全ての企業活動が正常な商慣習と企業倫理に適合したものになるよう努めます。
3. 私たちは、あらゆる企業活動の場面において、全ての人の基本的人権と個性を尊重し、オープンなコミュニケーションに努めます。
4. 私たちは、全ての利害関係者に対し、誠実に接するとともに、公平・公正かつ透明な関係を維持し、フェアな取引を行います。
5. 私たちは、会社の正当な利益に反する行為や会社の信用・名誉を損ねる行為を一切行いません。

サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループは、経営戦略達成のため、「アカウントティング・システム（財務的：定量的管理）」と「コントロール・システム（非財務的：定性的管理）」という2つのシステムから成るマネジメント・コントロール・システムズを導入しています。

このマネジメント・コントロール・システムズの「コントロール・システム」の基軸となるものとして、当グループ独自の品質マネジメント・マニュアルがあります。この品質マネジメント・マニュアルに基づき、ISO9000シリーズに準拠した品質方針、および環境マネジメント・マニュアルに基づき、ISO14001やエコステージなどの環境方針を策定しています。これらの方針に従い、コンプライアンス・品質・環境・地域貢献・人財育成等のCSR活動に努めています。



サンシングループのマネジメント・コントロール・システムズ

サンシングループでは、形式知化された業務をルール化し、業務フローと業務マニュアルを策定しています。

■ マネジメント・システム

マネジメント・システムにより業務を標準化し、企業活動に安定した品質をもたらしています。

■ 5W2HとPDCA→P' サイクル

PDCA→P' サイクルは計画策定のPlan、計画を実行するDo、計画と実行の差異を評価するCheck、評価から修正と改善を行い次のPlan(P')につなげるActionから構成されます。サンシングループでは情報共有システムなどを活用して、5W2Hを明示し、プロセスの進捗を可視化/共有しています。

マネジメントシステムの基本構成

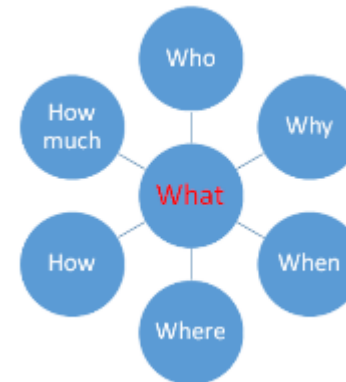


マネジメントシステムのレビュー



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、48ページ。

ビジネスの5W2H



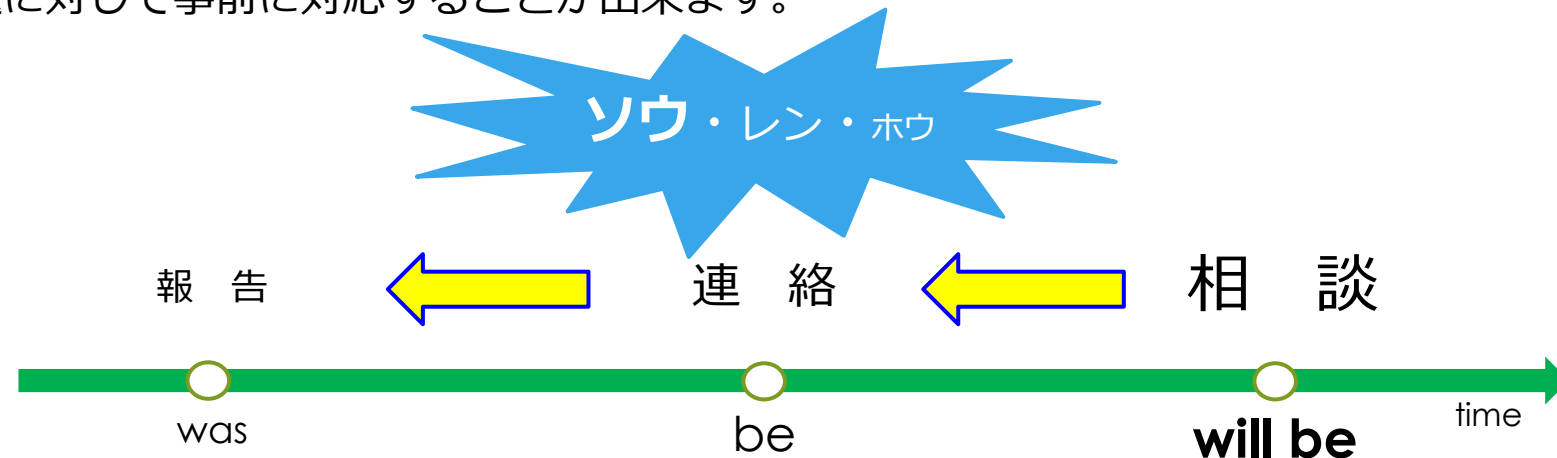
PDCA→P' サイクルの概念



出所：石井 宏宗[2019]『わかりやすい！社長が教える経営学』創成社、42ページ。

未来形から問題を解決するソウレンホウ

サンシングループでは悪い問題は過去形になる前に潰すことが重要と考え、一般的に言われるハウレンソウ（報告・連絡・相談）ではなく、ソウレンホウ（相談・連絡・報告）を励行しています。ソウレンホウにより、過去形（報告）ではなく未来形（相談）と現在形（連絡）の情報を共有し、予測される問題に対して事前に対応することが出来ます。



出所：石井 宏宗[2011]『経営とは生きること -企業家に求められる3つの視点-』税務経理協会、166ページ。



編集
後記

SSD, 営業管理課 Y.Y.

暑いですが…。東京でも連日猛暑日が続いています。さらに地上で熱せられた空気が上昇し、大気不安定になりますのでゲリラ豪雨と雷も多く、ところにより雹が降ることも…。気候の急激な変化は体調不良の要因ともなります。しっかり食べて寝る、原点ではありますが、今一度皆様ご自愛くださいませ。