

health

## 私の健康法

当社は事業所向け  
コーヒーサービスの  
パイオニアとして成  
長してきました。前  
期はコロナ禍で米國  
を中心に打撃を受け  
ましたが、日本は創  
業以来51年間赤字な  
し。今期日本は最高  
益を見込んでおり、今後は日本  
を含めたアジアの成長を取り込  
んでいきたいと考えております。

1969年の創業から50年  
余、わたしは経営を続けていく  
ために必要なことは、健康であ  
り続けることが一番だと考えて  
います。いくら売上や利益があ  
っても、健康でなければ長続  
きしません。病気になれば氣力  
がなくなりますし、意欲にな  
れなければ、仕事も趣味も楽し



illustration by 広川ひろし

ダイオース社長

大久保 真一

Ohkubo Shinichi



くありま  
せん。そ  
の意味で、  
健康は非  
常に大事  
だと思っ  
ます。

自分な  
りに行っ

ているのは、早寝早起き、朝昼  
晩3度の食事、そして1日1万  
歩は歩くことです。朝は365  
日、世界中どこにいても必ず3  
時に起き、夜は9時には寝るよ  
うにしています。食事朝と昼  
はしっかり摂り、夕食は軽めに  
する。そして、自分へのノルマ  
として1日最低1万から1万5  
千歩は歩くようにしています。

わたしは80歳になりました  
が、おかげさまで未だにお医者  
さんにかかったことはありません  
。今後も健康に留意しなが  
ら、会社を成長させていきたい  
と考えています。