

禁煙



5月の28日と6月4日に健康診断を受けました。我社の喫煙者は全国平均より高いです。長く喫煙をしてきた人には禁煙はつらいと思いますが年々年を取り健康に少し不安が出てきたら禁煙するチャンスだと思います。

*吸いたい気持ちをコントロールする方法は

①生活行動パターンを変えてみる。

缶コーヒーやアルコールを控える等

②環境を改善し吸いたい気持ちを起こりにくくする。

タバコ、ライター、灰皿等喫煙具を処分する等

③喫煙の代わりに他の行動をし、吸いたい気持ちをコントロールする。

水やお茶を飲む、ガムや仁丹、干し昆布をかむ等



はじめてみようかなあーと思った時がチャンスです。三日坊主になってもまずはチャレンジしましょう。

Monthly Photo



4つ葉のクローバー

みなさん、暑いですね(>_<)夏本番です！
なにか涼しいネタはないかなあと思ってオフィスの花に水やりをしていたら、なんと4つ葉のクローバーを発見しました。なんかいい事あるかも！と喜んだら、ん？ 隣も4つ葉。てか全部4つ葉!!
こんな事ある？ ってことで写真を撮ってしまいました。ホントにクローバーなのかな？



PHOTO by 志津 伊佐朗

お友達紹介キャンペーン

お友達をご紹介ください！

皆さんのお友達で今お仕事を探している方が居たら、是非この機会に紹介してください。詳しくは事務所に設置しているお友達紹介カードをご確認ください。



都工業 求人専用フリーダイヤル 0120-29-3607



本社/愛知県豊田市清水町2-79-1 田園オフィス TEL.0565-29-7077 (受付時間/平日9:00~17:00)

人間の時代。

都工業の社内報

MIYAKO MAGAZINE
Vol.191
2022.7

「さあ、起きよう」

皆さん、今月も一カ月の勤務ご苦労様です。梅雨の蒸し暑さが増してきましたが、実はこの時期に熱中症になる事例が多いそうです。お互いに体調に気をつけて頑張りましょう。

先日、「その日の物事がうまくいかどうかは、一日の始まりである朝の起居動作(きょきどうさ)による」というお話を聴きました。起居動作とは朝起きた時の状況や動作の事です。

今朝の状況を思い出してみてください。目覚めと共にサッと起きられましたか、それともぐずついてしまったのでしょうか。布団から体を起こす時や布団から出る時に、喜んだか嫌がったかだけでも、その後の状況は変わり、速やかな朝の行動が、一日の丁度良いと思われるタイミングを引き寄せるそうです。布団から抜け出す時に「さあ、起きよう」と前向きな気持ちで動き出すことが、その日一日のその後の良い展開を創り出す、と。いわれてみればその通りのような気がします。まずはこれを読んでいる明日の朝、みなさん試してみてください。僕も試してみます。それでは来月も上機嫌に！

(安本拓人)



安本拓人ブログ
★みやこまん★の「どんな時も、いつも上機嫌」
http://ameblo.jp/tatsu-blog/

簡単!!
家メシ

超かんたん クッキング!



お疲れ様です! 食べることが大好きな岸本です。今回は5分で完成!レンチンレシピを紹介!します。手順はたったの3工程のみ!

カンタン! サバ缶トマトカレー



材料

- ・カットトマト缶 1缶 (400g)
- ・サバ味噌煮缶 1缶 (150~200g)
- ・カレールー 3かけ

作り方

- 1 深さのある耐熱容器にサバの味噌煮缶を汁ごと入れ、一口サイズにほぐす
- 2 カットトマト缶とカレールーを入れかき混ぜる。ふんわりラップをかぶせ600Wで3~4分加熱する
- 3 加熱後、よくかき混ぜカレールーが溶けたら完成です
ひと手間加わったコク旨カレーの出来上がり♪

さあ、いよいよ暑い夏がやって来ます。夏バテ防止に向けて体力を付けて行きましょう(^.^)/

TOPICS

次回 安衛会のお知らせ

第170回安全衛生推進員会

緊急時に備えよう! 防災訓練

日時 7月9日(土) 13:50~15:45

場所 豊田市防災学習センター

送迎 事務所 13:30
eieパステル 13:45

※開会式はeieパステルで行います

今回の安衛会テーマは「防災」! 会場は、豊田市防災学習センターです。

現地では、「暴風」「地震」「消火」「煙脱出」など災害時の対応を体験していただきます♪

実際に強い風を浴びたり、火災時の消火活動を体験できるので、緊急時に役立つこと間違いなし! もしもの時に落ち着いて対応できるよう、体験を通して楽しく学びましょう(^.^)/



佳代さんの...ひとりごと『花』

毎年5月にパステル寮の入り口の花壇にはサボテンの花が咲きます。今年はいつもの年より見事な花を付けました。サボテンはゴツゴツして、とげとげして花が咲くのなかなか出会えません。あまり気に留めていなかったパステルの花壇で満開の花に出会えました。感動です。見事な花はしばらく見ていてもあきません。どうしてこんなにきれいな花を咲かすのだらうと不思議な気がし

ます。パステル寮には他にもいろいろな花が咲きます。クリスマスローズ、矢車草、水仙、珍しいのはたわしの花など名前がわからない花もあります。

今は紫陽花の花が満開に咲いています。雨の日の紫陽花も風情があり楽しめます。コロナが長く続き心が晴れない日もありましたがようやく外へ出かけることが出来るようになりました。花を咲かす木々たちはどんな風切にも耐え根を張り花の頃には見事に咲き私たちを癒してくれます。遠くでなく身近なパステル寮で咲く花たちに感謝です。来年もきれいな花を咲かせてくれますように。(佳代)



HAPPY BIRTHDAY

7月

7月の
おめでとう!
(日付順)

- ★ 03日 鈴木(小)さん(YYK) ★ 04日 大城(由)さん(TH) ★ 05日 大城(徹)さん(KU) ★ 05日 岡田さん(FE)
- ★ 06日 中島さん(FE) ★ 09日 土岐さん(FE) ★ 10日 山本(昇)さん(MD) ★ 11日 森さん(3A)
- ★ 12日 本間さん(SK) ★ 14日 喜納さん(KRT) ★ 15日 柏田さん(DAS) ★ 16日 多田さん(FTS)
- ★ 16日 深田さん(KU) ★ 16日 宮武さん(3A) ★ 17日 清水さん(FTS) ★ 18日 横山さん(YSK)
- ★ 21日 秋吉さん(3A) ★ 21日 池谷さん(KU) ★ 21日 大石さん(KS) ★ 24日 中村(誠)さん(KU)
- ★ 25日 長友さん(FE) ★ 26日 小林(悠)さん(AL) ★ 26日 宮下さん(FTS) ★ 27日 池田さん(KRT)
- ★ 29日 宮本さん(HL) ★ 29日 山田(遼)さん(KU) ★ 29日 宮地さん(TH) ★ 30日 山本(守)さん(FTS)
- ★ 31日 小熊さん(KU)