

安全衛生推進委員会 からのお知らせ

2日(土)eieパステル研修センター 衛生推進委員会



6月の安全推進委員会では中田 先生を迎え、熱中症対策につい て勉強しました。会場に入りき らない程たくさんのスタッフ さんと中田先生の熱中症の講 義を受けました。

熱中症を防ぐためには、



①水分と塩分をまめにとること ②お酒の摂取量や朝食の有無 などの日々の体調管理に気を つけること が大切です。

その後グループでシェアしました。 それぞれの職場でどのような熱中 症対策がされているのかを報告し 合い、今後本格的な夏がやってくる にあたって、自分自身気を付けるこ とや同じ職場の仲間への声かけの 大切さを学びました。合言葉は「朝 飯食ったか、よく寝たか?」です! これからやってくる本格的な夏に 備え、職場一丸・都一丸となってみ んなで熱中症に気をつけましょう!





次回の安衛会は

 $7/7(+)13:00\sim15:00$

美鳥里ボウル

決起大会



ネーミング兄募集

安全衛生推進委員会って、ちょっと堅苦しいなーと思っ ていたそこのあなた! 別名玄募集しております! ○○委 員会という名前じゃなくてもOK!! 1人何個アイディア を出して頂いてもOK!たくさんのご応募をお待ちして おります! 6月末まで受け付けています! 思いついたら 事務所スタッフまで☆

Monthly Photo 620



雰囲気を感じさせてくれます。白い煙突は、無 駄な電気の消費量を減らし、空調管理や光の 調節に役立ちます。環境にも配慮した造りになっ ている田園オフィスです。ぜひ屋上にも、足を 運んでくださいね。



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





■PHOTO bv日高寿成

都工業のfacebook。 ←モバイル版にアクセス!!

いろんなコンテンツが満載!!





みやこWEB 携帯サイトは コチラから▶



http://www.miyakoweb.jp/ 都工業

検索

都工業 求人専用フリーダイヤル

ത്ത് 0120-29-3607

本 社

(新)愛知県豊田市清水町2-79-1田園オフィス (旧)愛知県豊田市土橋町8丁目76番地

働く人の笑顔創り









MIYAKO MAGAZINE

田園オフィス

皆さん、今月も一カ月の勤務大変ご苦労様でした。徐々に暑 さがましてきます。くれぐれも体調管理に注意して貰って元気 に夏を迎えましょう!

さてこのたび都工業は、今まで24年間使用してきた事務所か ら南へ100mほどの場所に、新しい事務所【田園オフィス】を建 て本社を移転しました。24年間慣れ親しんだ事務所を離れるの はいささかの寂しさを感じましたが、都工業がこれまで以上に 成長発展していくために大きな決断をいたしました。

新しいオフィスのコンセプトは【田園オフィス】という名称 にも込めた思いですが、そこに集う社員、スタッフさん皆が、田 園に輝く稲穂のように日々少しづつでもグングンと力強く上 に上に伸び、成長していけるように、そんなオフィスを目指し ました。今までの事務所では24年間、多くの人が集い、仕事・働 くことを通じて成長し、自信を付けたりしてきました。新しい オフィスも同じように、一人でも多くの人の成長の場にしてい けるよう頑張ります。スタッフの皆さん、お客様、取引先様に は慣れるまでの間しばらくご不便を掛けるかもしれま

せんが、今後とも宜しくお願い致します。(拡人)



安本拡入ブログ **★みやこマン★の『どんな時も、いつも上機嫌!』** http://ameblo.jp/tatsu-blog1

ちょっと考えてみたい健康の話シリーズ! 猫背改善





今回は猫背改善の話をさせて頂きます。一般 的な猫背のチェックポイントは写真(左)にあ るように

- ① 肩が丸まり首が前に出ている
- 背中の丸まりが大きすぎる
- 骨盤が丸まりお尻が下がっている などです。

この姿勢が続くと、軽度では肩こり、腰痛、眼精疲労など、重 度になると頭痛、めまい、手足の痺れ、自律神経の乱れ、精神 不安定、不整脈など様々な身体の不調を引き起こします。猫 背の人は、姿勢を維持するインナーマッスルが弱っている傾 向があるので、日頃から姿勢を意識した生活をお勧めします。 今回は猫背改善のおすすめストレッチを2つご紹介します。 1つ目は「しこストレッチ」(お相撲さんのしこのポーズです)

●注意ポイント

- 1、膝とつま先の方向は同じ
- 2、膝の関節が約90度になるようにしゃがむ
- 3、太ももは床と平行
- 4、上体をしっかり保持して行う
- 5、この姿勢を維持し20秒~30秒キープを 毎日3セットずづ行う



2つめは「胸のストレッチ」です。

●注意ポイント

- 1、胸を張り背筋を伸ばして行う
- 2、足は前後にスタンスを取り、 手と同じ側の足を前に踏み出す。
- 3、顔はストレッチしている側と 反対の方を向く。
- 4、ひじ(腕の骨)の位置が床と並行に なるようにそろえる。
- 5、20秒~30秒を毎日3セットずつ

いかがですか?身体が軽くなりませんか?

「継続は力なり」です。姿勢と心の状態には密接な関係があり ます。背筋が伸びて姿勢が良くなると、気持ちも前向きにな り心が軽くなります。

日頃から美姿勢を目指して、更に充実した毎日をお過ごしく ださい。 石原祐揮



5月27日(日) 第21回庄内緑地公園マラン

第21回庄内緑地公園マラソン(5/27)に参加しま した! スタッフさんやお取引先様の担当者の方まで 総勢23人の「チームみやこ」で、10kmの部への参 加です。庄内緑地公園マラソンはどれだけ遅くなっ ても完走できるルールです。どれだけ息が上がっても、 どれだけ足が痛くても走り切るメンバー達はとって も素敵でした。

非常に暑い日だったので熱中症に気を配り、走った 後に冷えたスイカをみんなでほおばりました。仲間 と走り切った後のスイカは最高においしかったです!





次回のマラソンは9月22日(土)9:00から行われる「アクトス 6時間リレーマラソンinナゴヤドーム」です。10人のグループ で42.195kmを走ります。是非「チームみやこ」として参加し てみませんか? メンバー大募集!みんなで楽しく走りましょう!

久しぶりに中田先生が安全推進委員会 に参加して下さいました。

熱中症はこの時期からの対策が大事だと、解りやすく教 えていただきました。 都の合言葉、「朝飯食ったか、よ く寝たか」は、大事な合言葉です。そして深酒は熱中症を



引き起こしますからくれぐれも気を付 けてくださいと先生からのお言葉です。 今から9月ごろまでは熱中症がハラハ ラさせてくれます。気を引き締めます。 中田先生の勉強会は、いつも解りやすく、 楽しく時間がすぐに過ぎます。

佳代

2012年7月7日(土)に、決起大会を行いま す。5月の安衛会で、スタッフさんと一緒に、 今後の年間スケジュールを決めました。そ の中で、声が多く上がった、ボーリング大会・ バーベキュー大会を、合同にしていこうと

いうことで、今回の大会は、どど~んと!! 2大イベントです。

ボーリングでよい汗をかき、その後 夕方はバーベキューをして、スタミ ナをつけていきます。スタッフさん が担っている実行委員会も、楽しい ものになるように企画しています。 まだまだ受付中なので、皆さんご参 加お持ちしています♪





1日熊 沢さん(FTS) ★ 1日谷口(真)さん(M S) ★ 3日一 郷さん(R K) ★ 5日大 城さん(K U) 5日 岡田(康) さん(T S) ★ 6日宇 都さん(T S) ★ 6日中島(勇) さん(T S) ★ 7日神谷(雅) さん(K U) 8日山下(久)さん(K U) ★ 9日河 瀬さん(FTS) ★ 9日栗 原さん(FTS) ★ 9日土 岐さん(T S) 9日與那覇さん(T H) ★ 10日与 儀さん(T H) ★ 11日岩 上さん(FTS) ★ 11日神谷(光)さん(T H) ★ 12日三 森さん(M K) ★ 13日小野(亜)さん(S N) ★ 15日相 馬さん(K U) ★ 15日谷口(監)さん(M K) ★ 16日多 田さん(T H) ★ 16日深 田さん(K U) ★ 16日百合草さん(S N) ★ 17日佐休(道)さん(T S) igstar 18日内田(奈)さん(S N) igstar 21日池 谷さん(K U) igstar 21日大 石さん(H K) igstar 21日佐藤(里)さん(K U) ★ 21日豊 田さん(T S) ★ 22日甲 斐さん(T H) ★ 23日青 木さん(T S) ★ 23日星 野さん(T S) igstar 23日 用 さん(K U) igstar 25日長 友さん(T S) igstar 26日日 高さん(K U) igstar 26日宮 下さん(T H) ★ 27日鎌 田さん(T H) ★ 27日杉 野さん(FTS) ★ 28日田中(俊)さん(T H) ★ 29日白 府さん(K U) ★ 29日杉本(和)さん(K U) ★ 29日山田(逸)さん(K U) ★ 30日大 野さん(FTS) ★ 30日深 谷さん(S N)