

今回は、「みやこ体操レクチャー」です！石原先生をお招きして、この体操をすれば、10歳は若返るという、名付けて「都体操」を考案していただきました。



体操は

- ①握力アップ体操
- ②しこストレッチ
- ③しこストレッチ(肩入れ)
- ④肩まわし
- ⑤宝塚伝統肩まわし

です。青空の下、田園オフィスの駐車場でとても気持ち良く、体をポカポカにします。参加したスタッフさんも、「とてもカンタンですね」「毎日行います」との声も頂きました。これから寒い季節になります。仕事前に体をほぐすことで、ケガや事故も事前に防げます。2、3分でできる体操です。

田園オフィスに集合したとき、みんなで車に乗る前、家を出る前などにみやこ体操を行い、体をほぐして仕事に向かいましょう！



日時 11/10(土) 13:30～15:00

場所 渡刈クリーンセンター見学

テーマ エコ博士になろう!!

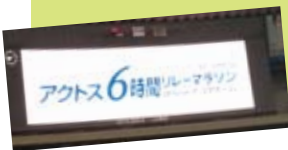


★皆勤ランチ

今月は皆勤した皆さんに、体調管理で気を付けていることについて聞きました。3食を必ず取ること、汗をかくので着替えを持って行くことなどが多く挙げられました。他の意見として、職場の人とコミュニケーションを取ることという意見があり、仕事は一人でするものではないと再認識しました。休まず出勤するというのは、カンタンに見えて、皆さん色々な工夫をされているのだと気づきました。これから冬に備えて一人一人が自身の体調に気を配って、元気に仕事をしていきましょう！ 小川



マラソン部恒例イベント！ 9月22日(土)にナゴヤドームで「アクトスリレーマラソン」に参加してきました！ 仲間とたすきをつなぎながら笑顔でRunRun！ゴールの瞬間は感動的でした！来年に向けてメンバー大募集中です♪ 一緒にスポーツの秋を満喫しましょう！



みんなで走ると気持ちいい

■PHOTO by 田坂亮辨

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。



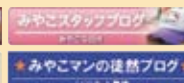
都工業 求人専用フリーダイヤル

0120-29-3607



f 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▶



社内報のバックナンバーも見られるよ!!

<http://www.miyakoweb.jp/> 都工業 |

検索

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)



働く人の笑顔創り

株式会社都工業
MIYAKO



都工業の 社内報

MIYAKO
MAGAZINE
Vol.75

誕生日を迎えました

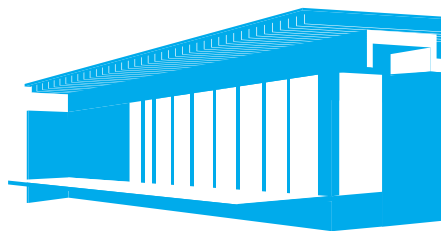
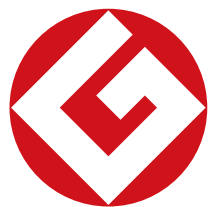
皆さん、今月も一カ月の勤務大変ご苦労様でした。10月に入り長かった残暑も優しくなって過ごし易い日が増えました。私は今月の初めに37回目の誕生日を迎えました。今年も無事に、健康で仕事も忙しく家族も元気で、そしてスタッフさんや社員さん等仲間にも恵まれて誕生日を迎えることが出来て最高に感謝です。よく言われる事ですが、誕生日は、まず母親に感謝する日で、次に自分の周りにいてくれる皆さんに感謝する日です。年々その感謝を大きく感じられるように、ますますの努力で、もっともっと志を磨いていきます。

さて話は変わりますが、この度、本社「田園オフィス」が2012年度グッドデザイン賞を受賞しました。田園オフィスのマークのコンセプトは、田んぼの真ん中に存在するオフィスで、一日一日ニョキニョキと空に向かって育つ稲穂のように、そこに集う一人ひとりの人間が、毎日毎日成長していく姿を現しています。そんな発想で作ったオフィスがこの様に公に表彰されると、私もオフィスに負けないように頑張ろうと気合が入り、最高の誕生日プレゼントになりました。

ありがとうございます。それでは11月も宜しくお願いします。(拡人)



安本拡人ブログ
★みやこマン★の『どんな時も、いつも上機嫌!!』
<http://ameblo.jp/tatsu-blog/>



「GOOD DESIGN AWARD オフィス部門」で 田園オフィスが グッドデザイン賞を受賞!!

「GOOD DESIGN AWARD」とは、公益財団法人日本デザイン振興会が主催する総合デザイン推奨制度の事です。田園オフィスでは、愛知県産の木材を加工して大断面集成材を作成し構造体として使用しています。地域に根ざした人材育成・ネットワークづくりを事業としており、製造業・物流業の人材派遣やはたらくモチベーションを触発する空間はこのオフィスで働く人だけでなく、ここから派遣され、ここで知識や考え方を学んで仕事に活かす人材が育っていく空間としてもデザインされています。今後のさらなる創造的な産業を支える人材をはぐくむアクティブな空間としてこれからも貢献し続けます。

<http://www.g-mark.org/award/describe/39235>



TOPICS

安全衛生推進会議



西田先生講演会に 参加してきました!

テーマ

念い通りの人生を成功
させる成功脳の育て方

講師・西田文郎(にしだふみお)氏 プロフィール

1949年生まれ。「ツキのカリスマ」として日本の経営者・ビジネスマンの能力開発指導に携わり、数多くの成功者を生み出している。

●株式会社サンリ代表取締役会長 ●JADA能力開発分析協会会長
●西田塾塾長 ●西田会会長 ●作家

9月22日の安全衛生推進会議では、安城市民会館 サルビアホールに講演会を聞きに行ってきました。都工業に在籍しているからこそ聞けた講演でした。個人に対して人生成功の為のヒントを学ぶことができました。本気で「働きながら学んで人生を変えてやろう」と思うターニングポイントを見つける事ができた。こういったチャンスのある安全衛生推進委員会で学ぶことで色々なチャンスに出会えるし、個人ではなかなか行くことの出来ない講演も聞くことができました。まずは参加して自分のターニングポイントをみつけて自分の人生は自分で変えていきましょう!!

伊藤真人



佳代さんの ひとりごと

暑かった夏が足早に過ぎ去り紅葉の季節になりました。私は、この季節が一番好きです。季節の移り変わりが油絵のように何度も塗られていく山が好きです。香嵐渓のもみじは昼の顔と夜の顔があります。昼の山は燃ゆる紅さは真っ赤なじゅうたんをひいたようです。

ライトアップされた山は赤と黄色のコントラストが何とも言えない情緒があります。亡くなった主人と毎年ライトアップの香嵐渓を腕を組んで散策するのが深まる秋の楽しみの一つでした。皆さんもぜひ今年の短い秋を楽しんでください。

佳代



HAPPY BIRTHDAY 11月

11月の
おめでとう!
(目付順)



★ 03日 桜 井さん(T S)
★ 08日 内田(恵)さん(S N)
★ 14日 久 我さん(T H)
★ 15日 南 さん(W P)
★ 18日 永田(伸)さん(K U)
★ 28日 佐藤(隆)さん(N T)

★ 05日 杉本(広)さん(K U)
★ 09日 大城(安)さん(T H)
★ 14日 竹 内さん(T H)
★ 15日 粉 山さん(K U)
★ 25日 立 松さん(T Y)
★ 30日 平 澤さん(K U)

★ 05日 須 田さん(T H)
★ 11日 小 川さん(T S)
★ 15日 郡 山さん(W P)
★ 16日 高 さん(K U)
★ 26日 本田(優)さん(K U)