

特集

おうちで 健康管理

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために、外出を控えたり、各種活動の自粛や縮小が行われています。自分自身の体力維持・低下予防のため下記のことに取り組んでみましょう!!

■ からだを動かしましょう

運動やお仕事以外にも「生活活動」による運動も意識してみましょう。

例:掃除機かけ、部屋の片づけ、洗濯物干し、台所仕事、階段昇降など



■ しっかり食べましょう

食事の基本は、主食(ごはん、パン、麺など)主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)副菜(野菜、きのこ、海藻など)をバランスよくとることです。

また、パン、パックご飯、冷凍うどん、レトルト食品、缶詰などのお手軽食品も上手に利用するのもアリですね。



■ 人とつながる～気持ちを明るく～

人との交流が少なくなると、気持ちも落ち込みやすくなります。家族や友人と電話やメールなどで連絡を取り合いましょう。また、適度な日光を浴びることも効果的です。日の光(1日20分程度)を浴びることで「幸せホルモン」が分泌され気持ちが明るくなります。



ちょっとした工夫で気持ちのありようも変わるものです。自分自身でも普段の生活の中にドンドン楽しみをプラスしていきたいものですね。

Monthly Photo



Valentine's Day



みなさんこんにちは!! 今年はこちらより早く2月12日にバレンタインのチョコをみなさんにお配りさせていただきました。チョコ以外にもせんべいとクッキーもあったんですよ(^_^) 毎週金曜日はオフィスに顔を出すといえることがあるかも!?

PHOTO by 福川 穂乃香

お友達紹介キャンペーン

お友達をご紹介ください!!
皆様の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



働く人の笑顔創り
株式会社都工業
MIYAKO

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.175
2021.3

「幸福感を高め疲労感を減らすコツ」

緊急事態宣言が継続され未だ新型コロナウイルスが猛威を振るっています。ご本人、友人知人に新型コロナ肺炎に罹患された方、皆様に心よりのお見舞いを申し上げます。社員・スタッフさんには引き続き緊張感を持ち十分な感染予防に努め、休日含めた行動範囲や内容には十分にご注意いただきようお願い申し上げます。

さて、今年もあっという間に2月が締め、早くも年間の1/6が過ぎようとしています。ここで皆さんにお尋ねしたいのは、皆さん今年の正月にたてた抱負や今年の目標に対する取り組みは順調に進んでいますか?ということです。

私は今年の抱負の一つに「遊ぶように学ぶ」を掲げさせていただきました。具体的な行動目標として、読書月に4冊、ジョギング月に60キロ、ありがとうカード月に20枚など、いくつかの定量的な目標を掲げています。計画と実行、振り返り(なぜ出来たのか、なぜ出来なかったのか)を積み重ねていくと、幸福感と効率性が高まり疲労感が減るとされています。二月は初旬に節分・立春を迎え、改めて今年の抱負に取り組む切掛けにする良い月です。ぜひ今年の抱負への取り組みを振り返ってみましょう。

それでは来月も上機嫌で宜しくお願いいたします!

(安本 弘人)



安本弘人ブログ
★みやこマン★の「どんな時も、いつも上機嫌!」
http://ameblo.jp/tatsu-blog1

TOPICS

2021年 表彰式



今年は、コロナウィルス感染拡大防止のため大新年祭が自粛となり、表彰も例年と違い会社で一人ひとりの表彰となりました。スローガン最優秀賞や永年勤続20年、10年など40名のスタッフさんが来社され表彰状と記念品を贈呈させていただきました。照れながらも、嬉しそうな表情で受け取っていました。

2021年 株式会社都工業 安全スローガン

最優秀賞

杉坂重勝さん

『明るい職場は無事故から
みんなで徹底安全作業 ヨシ! 』



スローガン表彰の杉坂さんから、「まさか選ばれるとは思わなかった。今年一年、安全に出勤したい」と受賞の言葉をいただきました。
永年表彰されたスタッフさんからは、
●気づいたら20年経ってました。
●社長や当時の西村さんがいたから続けられたかも

●居心地が良く続けられている
●困ったときに都工業が助けてくれた
●続けられた秘訣は休まないこと!
という声もいただき、本当に感謝の気持ちになりました。来年も喜んでもらえるような会を開催していきます。みなさんも永年勤続、皆勤目指して頑張ってください!

メルマガ 配信しています



みなさま日々のお仕事お疲れ様です!
まもなく3月、春も目前ですね。コロナは相変わらず油断できませんが安衛会やキャリアアップなどはやれる方法で実施していきますよ。
なお、イベント情報は社内報やメルマガでも発信していくのでメールアドレスの登録が済んでいない方は早めの登録をお願いしますね。



← メルマガ登録用QRコード

※出勤メールを送られている方は緊急連絡網として自動的に登録されます。

佳代さんのひとりごと

『春の香り』

節分も過ぎ、春の兆しの花々の芽が膨らみ、花の香りの季節を迎えようとしています。今年は桜の開花が早くなるとの予報です。今年ほど春が待ち遠しいのも久しぶりです。春になるとコロナ感染も弱くなり人々の生活にも活気が戻り世の中が元気になると早く春が来てほしいと思います。今年には124年ぶりの2月2日の節分でした。コロナの終息を願い、「鬼は外 福は内」を祈願した人が多かったと思います。

私たちが住むこの地にはいろいろな風習や祭りごとがあります。節分には豆をまき恵方巻を食べ、一年の健康と実りを願います。3月3日の雛祭りや、5月5日の端午の節句など雛人形やこいのぼりに、子供たちが元気に成長するの願います。子供の頃には気に留めなかったものが大人になり思い返すと楽しかったことばかり思い出します。今の子供たちが大きくなるころにはコロナがだだの風邪になり「大変な時期があったね、感染症にはいつの時代も気をつけなければ」と口々に言い伝えられる事と思います。気を抜かず今日も手洗い、うがい、マスク生活です。(佳代)



HAPPY BIRTHDAY

3月

3月のおめでとう!
(日付順)



★01日 松本さん(JA) ★03日 上山さん(FTS) ★03日 佐々木(浩)さん(KU) ★03日 兵頭さん(SE)
★07日 瀬戸さん(FE) ★09日 新居さん(KRT) ★11日 杉田さん(KU) ★12日 熊谷さん(HL)
★15日 佐々木(徹)さん(SG) ★15日 銘苅さん(SP) ★15日 森さん(FTS) ★17日 スパンさん(FTS)
★18日 西村さん(DAS) ★19日 岩川さん(FTS) ★19日 小川さん(SE) ★19日 神野さん(FE)
★21日 山下(智)さん(HL) ★21日 山本(彩)さん(SP) ★22日 秋月さん(ARC) ★23日 桑原さん(FTS)
★25日 市川(真)さん(SG) ★28日 坂下さん(DAS) ★28日 山本(彩)さん(HL) ★29日 市川(智)さん(AL)
★31日 中山さん(FTS) ★31日 山本(正)さん(KU)