

報告

7月24日(土)みやこ安衛会顧問
中田敬司先生TV出演レポート



今回の安衛会報告は、前号の社内報で
予告しました。我が顧問「中田先生の
世界一受けたい授業のTV放送レポート」
です。



2時限目の「生死を分ける九死
に一生の科学」授業に危機管理
のスペシャリストとして紹介
され、JICA国際緊急援助隊
医療チームのユニフォームで
登場。

飛行機事故、地震などの災害時、山での遭難など緊急時の
正しい対処法を講義されました。

私たちが覚えておきたいポイントを下にまとめました。

飛行機事故時のポイント



- ① ベルトは内臓を圧迫させないよう低い位置で腰骨に。
- ② 酸素ボンベは密着させる。
- ③ 不時着時は飛来物から頭を保護する為、頭をシートよりも低い位置に。

地震時のポイント

瓦礫に埋もれた場合クラッシュシンドローム(身体の一部が
長時間圧迫され、その解放後に起こる様々な症候)の心配が
あるので、どのくらい圧迫されていたか救助の人に伝える。

山での遭難時のポイント

新聞紙、もしくは落ち葉や草を
集め、地面に接しないように
します。
タオルで首や肩を覆い、リュック
サックなどの中に足を入れ、
体温を逃がさないよう体換座りです。



このような事前学習が九死に一生を分けます。今後の安衛会
においても中田先生からたくさんの学びを得たいですね。

予告

次回テレビでも活躍中の中田先生の講義
が聞けるのは…

- 日時 9/4(土) 13:30~
場所 eieバスター研修センター
テーマ 「防災」について



Monthly Photo vol.8

連休恒例カレー祭り



Photo by 吉田 八生



連休の最終日に都工業
恒例のカレー祭りを
行いました。目を覚まし
ることに美味しくなる
カレーを今回も沢山の
スタッフさんと作り、
食べました。
次回も沢山作るので
みんなで食べに来てね!!



都工業ホームページ

みやこのあらゆる情報がつまってます!! 要CHECK!!

いろんなコンテンツが満載!!



<http://www.miyakoweb.jp/>

都工業 |

検索

▼ケータイHPはココ



社内報のバックナンバーも見れるよ!!

都工業 求人専用フリーダイヤル

0120-29-3607

[本 社] 愛知県豊田市土橋町8丁目76番地
働く人の笑顔創り

株式会社 都工業
MIYAKO Smile Create Network® Miyako lab.

都工業の社内報

「夏」

今月も、一か月の勤務ご苦労様です!さて、今年
の夏は本当に暑い夏ですね。十分に睡眠をとって、
水分と塩分を意識して摂取しましょう。

ところで皆さん、お盆の連休はどう過ごされまし
たか?これだけ暑いと、休みの日などつつい
クーラーの効いた涼しい場所で過ごしたくなる
ものですが、花火大会があったり、海、山に行っても
楽しいし、近所の公園では盆踊りをやってたりと、
夏はイベント盛り沢山。会社でも、連休最中の16日に
eieバスターでカレー祭りを開催しました。暑さに
負けず、積極的な休日を過ごしましたか。

私の好きな言葉に「休日をポーっと過ごす人は、
仕事の時もポーっと過ごす」という言葉があります。
折角の夏、まだまだ暑そうですが、夏バテ以外の
夏の思い出を、是非つくって下さい。

さて9月には、18日に名古屋ドームマラソン、
19日に常滑トライアスロンと会社の仲間が出場
するアクティビティがあり、毎週1日か2日、終業後
にジョギングしています。一緒に参加してみたい
という人は、是非担当者まで申し出て下さい。

では、来月も上機嫌で。(拡人)



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-blog/>

Vol.49



担当者日記



● 岩本 千華

経理グループ

プロフィール

入社/7年目
年齢/非公開
血液型/A型
趣味/スポーツ(特にバスケ)

こんにちは、スタッフブログでは「ママめっち」と名乗っている岩本です。

都で働き出したのは平成15年10月からです。しかし産休を頂いていたりと、自分でも何年働いているのかわからなくなっていますが、4月から新1年生として頑張っています。

二人のやんちゃ坊主を育てながら、日々経理として勉強しています。まだまだみなさんとお話出来る機会は少ないですが、事務所に寄った時は気軽に声を掛けて下さいね。

ブログでもお邪魔していたり、この社内報でも『健康カレンダー』を書いています。ちなみに、記念すべき社内報の第1号に私の子供達が載っていますよ。

徐々にみなさんの前に現れると思いますので、その時は誰かって思わないで下さいね。(笑)早く一人前の経理になれるように頑張りますので、これからも宜しくお願いします。



釜めしドン

BOAT RACE
9.19
SUN **IRONMAN**
CENTRAL TOKONAME
70.3 JAPAN

に参加します!!

釜めしドンこと兼松が来る9月19日(日)、【アイアンマン70.3 セントレア常滑ジャパン】のトライアスロンに参加します。成績はスタッフブログにて報告させて頂きます。応援よろしく!



2010
9.18
(sat)

スポーツ健康フェア

アクロス **6時間** リレーマラソン
2010 in ナゴヤドーム

テレビ愛知公式サイト

<http://www.tv-aichi.co.jp/marathon/axtos2010/index.html>

今度のマラソン部は9月18日(土)のアクロス6時間リレーマラソン2010 in ナゴヤドームに参加します。

今回は10名でタスキをつなぎ42.195kmを走るリレーマラソンです。

まだまだ出場できるので足に自信のある人は一緒に走りましょう。

毎週火曜日の19時から練習中!

皆様のご参加をお待ちしています。



健康カレンダー ストレッチについて

ストレッチで背中のコリやこわばりをほぐす

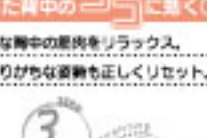
動作は緩やかに、心地よい痛みを感じる程度に、リラックスして、伸ばしている部分に意識を集中させると効果大。



1 両手を立てて肩の、ひざの下に両手を通してひざの中心、目線はへそに向け、背骨を丸めて胸の上より上げらる。



2 ひざを曲げては床を握り、足裏のふっくらした部分を握り、その状態で胸を後ろに引く。



3 正座をして上半身を倒し、手を前方に伸ばすことで伸ばす。

ストレッチ動作の基本

- 反動をつけない。
- 動作中は息を止めない。
- 息を吐きながらゆっくり伸ばす。
- 自分のからだの柔軟性に合わせた動作を。



4 げんこつを二つ重ねて、その上にあごを置く。両足の上に両手で組み、肩を後ろに引く。



5 膝の高さほどの机に背中を置き、体が直立になるように上半身をかがめる。その状態で上半身を左右にひねる。

佳代さんのひとりごと

★KAYOSAN'S VOICE

ひとりごと

お盆にお墓参りをしました。日本の習慣の中で一番素晴らしいものだと思います。

ご先祖様を想い、今生されている事を有難く感謝し、何よりもご先祖様、ご両親を敬い、身近な人を尊敬する、人として一番大切な心を手を合わせることで思い起こすことが出来ます。

一緒に行った3歳の孫も小さな手を一生懸命合わせてくれました。帰りにはさわやかな風を感じながらお墓を後にしました。



先祖代々之墓

1ポーズ毎
20~30秒
キープ

肩を肩幅2倍の幅に開き、両手を上に伸ばして立ち、腰を中心に上半身を左右にひねる。