

報告 3月5日(土)本社事務所 『運動と健康について』

今回の安衛会は「**運動と健康**」をテーマとし、6周年記念イベントとして昨年1年間に安衛会に多く出席してくれたスタッフさんの中から順に、声かけをして出席者を募集し、中田先生の講義「**運動をする事で健康になる**」を聞きました。



運動をすると次の様な効果があります。

1 運動処方

疾病を前提として

- ①危険防止の為の運動制限
- ②積極的に負荷をかけて機能増進
- ③予防的意義

2 運動の強さ

運動の強さは脈拍数で分かる運動強度は60%とする(平常時60回/分とすると運動後110回~150回/分が良い)

3 運動の効果

疲労回復、新陳代謝が良くなる、食欲増進等

まとめ

無理をせずに適度な運動を行い、仲間とのコミュニケーション等を取る事が望ましい。

そこで今回、豊田スタジアムで行われたJリーグの開幕戦、名古屋グランパスvs横浜F・マリノスの試合を観戦しに行きました。試合結果は1:1の同点でしたが皆でスタジアムに行き応援することで仲間とのコミュニケーションを深めました。



予告 次回の安衛会は...

- 日時 4/2(土) 13:30~
- 場所 eieバステル研修センター
- テーマ 「防災について」



Monthly Photo vol.15

6th anniversary

Jリーグ開幕戦

Photo by 大久保 高禮



今年も都工業は名古屋グランパスを応援します。豊田スタジアムのスタンドに都工業の看板を出しましたので豊田スタジアムに行く事が有りましたら是非見て下さいね。



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

▼スタッフブログ



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

「頑張れ日本! 頑張ろう日本!!」

3月11日午後、東北地方太平洋沖地震が発生しました。被災された方々へ、心からのお見舞いを申し上げますとともに、お亡くなりになられた方々へ、哀悼の意を申し上げます。

マグニチュード9.0。明治以降、日本で観測された地震の中で最大。世界の歴史の中でも4番目に大きな地震だということです。

直接被災された方々、東北地方が帰省先であるスタッフの皆さん、どうか、どうか胸張って、頑張ってください。頑張りましょう。

会社としても、当社安全衛生顧問の中田敬司先生(政府緊急災害対策本部医療チーム)と連絡を密にしながら「今、私たちに出来る支援」をしっかりとやっていきます。頑張れ日本! 頑張ろう日本!!

〈国連事務総長発言〉

日本は、今まで世界中に援助をしてきた援助大国だ。今度は国連が全力で日本を援助する。

〈韓国人の友人から〉

世界唯一の原爆被爆国。大戦にも負けた。毎年台風が来る。津波も来る...小さい島国だけど、それでも立ちあがってきたのが日本という国。頑張れ、超頑張れ!

(社人)



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

Vol.56



担当者日記



●梅澤 心二

家電事業部

プロフィール

入社/5カ月

年齢/31歳

血液型/B型

特技/球技全般(特にサッカー)



皆さん日々の業務お疲れ様です。知っている人は少ないと思いますが梅澤と言います。ウメポンとして色々な所で登場していますので、探してみてください。



三重県で家電配送の仕事にたずさわっていて、あまり顔をあわせる機会が少ないですが、見かけた時は気軽に声をかけて下さい。現場でバリバリ？働いていて、縁があり入社しました。みなさんと一緒にいる中で、**沢山の笑顔とありがとう**を頂いてありがとうございます。特技のスポーツが錆びついてきていますので、重い腰を一緒に上げませんか？足腰を鍛える為、次のマラソン大会には参加します！自分に勝つぞー！



2011年マラソン部初走り!

★チームミヤコ★
犬山マラソン出場報告

第33回読売犬山ハーフマラソン10キロの部にチームミヤコ

総勢10名で参加しました。

今年で発足より2年目に突入したマラソン部、犬山のレースは2回目の出場です！今年は天候にも恵まれて凄く走りやすいコースでしたので前回よりも記録更新が出来ました。

今回ウサギさんで走った1さんはボンボンと54分08秒とぶっちぎりのチームトップでした。



次回の大会出場は5月の**庄内川緑地公園**です！
ビギナー参加も多い大会ですので、マラソン大会に出たことがない人でも大丈夫！
只今一緒に走るランナーを大募集!!



佳代さんの

★KAYOSAN'S VOICE

ひとりごと

鳥は飛ばねばならぬ 人は生きねばならぬ
怒涛の海を 飛び行く鳥のように生きねばならぬ
混沌の世を生きねばならぬ
鳥は本能的に 暗黒を突破すれば
光明の島に着くことを知っている
そのように人も 光であることを知らねばならぬ
新しい年を迎えた日の朝
わたしに与えられた命題
鳥は飛ばねばならぬ
人は生きねばならぬ

——坂村 真民先生の詩です。

募金協力をお願い



平成23年3月11日に宮城県沖でマグニチュード9.0の地震が起きました。今回の地震は国内観測史上最大級で世界でも4番目に大きな地震で東北から関東にかけて甚大な被害が発生しております。そこでまず私たち一人ひとりが出来る事として募金を始め、本社事務所に**募金箱**を設置致しました。

すでに沢山の方のご協力で豊田市役所を通じて被災地に義援金を送る事が決定しました。今後も私達が出来る事からひとつひとつしていきましょう。皆さんと協力してこれからも被災地へ支援していきます。

