

安衛会

安全衛生推進委員会
からのお知らせ

報告

7月7日(土)美鳥里ボウル
決起大会



見てください!!
この圧巻な食材の量!!



今回は、安全衛生推進委員会の決起大会!今年一年、無事故・無災害で安全衛生の意識を高める為の決起大会です。ボーリングとBBQ、顧問の中田先生のお話や安全宣言、本気のじゃんけんなど、盛り沢山な内容でした。参加したスタッフさんは70名以上!皆さんとても元気な表情でした。工事部の人たちも仕事終わりに駆けつけてくれました。



これから暑くなる季節です。元気にお仕事するためにも、都工業熱中症スローガンの「朝めし食ったか?よく寝たか?」の声掛けをしてください。皆さん、毎日健康を意識していますか?健康には、身体の健康と精神の健康があります。どちらの健康も大切!体を動かして、健康になる。さらに、周りの仲間と声かけ合いで楽しさを分かち合う。そんな一日でした。



予告

次回の安衛会は...

日時 8/19(日) 13:30~

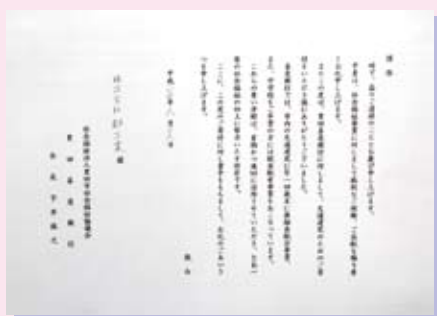
場所 都工業田園オフィス

テーマ 起震車に乗ろう!・震度7を体験しよう!

Monthly Photo vol.27



今年も社会福祉協議会に寄付をしました



当社は毎年、社会福祉協議会様に利益の一部を寄付させて貰っています。今年で12回目で、今後も続けていきます。

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。



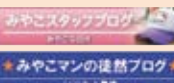
都工業 求人専用フリーダイヤル

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



人間力の時代。

都工業の社内報

MIYAKO
MAGAZINE
Vol.72

今いるところで勝負する

皆さん、今月も一カ月の勤務大変ご苦労様でした。暑さがまします。くれぐれも体調管理に注意して安全作業で元気に夏を迎えましょう!

さて、先日ある雑誌を読んでいたら「好きな事を仕事にして働き続ける唯一の方法は、今の仕事に全力、本気で取り組んで、今の仕事を好きになることだ」というくだりがありました。なるほど、その通りだと思いました。私は常に全力で取り組もうとは考えてきましたが、仕事を好き嫌いで捉えたことがありません。全力で取り組んでいるから、今の仕事が好きです。

好きな仕事をしたいなら、その仕事を好きになること。好きな人と働きたいなら、その職場の人を好きになること。好きな会社で働きたいなら、その会社を好きになること。「好き」というのは、自分勝手な欲求の話ではなくて、好きになる力、実力が必要とされます。

楽しく働くヒントがそこにあるような気がします。「今いるところで楽しめない奴は、何処に行っても楽しめない」ともいいます。今いるところで勝負する。コレが幸せに働く第一歩なんですね。頑張りましょう。(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/>

教えて! 石原先生!!

ちょっと考えてみたい健康の話シリーズ② 足裏ほぐし編

今回は「誰でもできる足裏ほぐし」の話をさせていただきます。最近疲れやすい事はありませんか? そんなあなたにお勧めなのが、足裏の凝りや張りを改善することで身体の調子を整える健康法です。

一般的に足裏やふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、心臓から送った血液を再び心臓に戻す際にポンプ的な役割を担っています。人間の土台である足裏のバランスが崩れてしまうと、そのポンプ的な働きが悪くなり、身体に様々な悪影響を及ぼします。下半身を動かさず、長時間同じ姿勢でいる事で起こる「エコノミークラス症候群」で足首や足指を動かしましょうという改善方法が有名ですね。

軽度では下半身のむくみ、足がつかず、疲れやすい、眼精疲労、かゆい、重度になると、むくみや眼精疲労が更にひどくなったり、皮膚の変色、静脈瘤(じょうみゃくりゅう)など様々な身体の不調を引き起こします。今回は誰でもできるオススメ健康法、「足裏ほぐし」をご紹介します。



題して「ボールに乗るだけ健康法」です☆

今回使用するのは「硬式野球ボール」2個(写真①)。まず、床に二個のボールを置き、その上に両足を乗せボールの上に立ちます。土踏まずを中心に痛気持ちいい所をほぐしていきます(写真②)。この際、姿勢はまっすぐキープし、呼吸は止めずに身体の力を抜きましょう。足裏が痛くてどうしようもない方は、片足ずつ、もしくは椅子に座りながら少しずつ改善して下さい(写真③)。約20秒~30秒キープを毎日3セットずつ行います。身体の疲れがひどい方は3セット以上行ってもOKです。いかがですか? 身体が軽くなりませんか? 補足ですが、膝痛、腰痛、肩こり、首痛など「2



週間以上続く慢性的な痛み」の場合、「痛みの神経回路」を脳が記憶している場合があります。そんな場合に効果的なのがこの「ボールに乗るだけ健康法」です。足裏のソボを刺激し、痛みの神経回路を外し、慢性的な身体の不調を改善します。良かったらお試しください。

「継続は力なりです」☆ 自分に合った健康法で更に充実した毎日をお過ごしください。 石原祐揮



TOPICS オープンオフィス

ついに、株式会社都工業の新オフィスである『田園オフィス』が完成しました! そのお披露目ということで、6月23日(土)オープンオフィスを開催しました。社長のフェイスブックを見た知人の方や社員の家族の方たちが大勢来てくださいました。新しくなった田園オフィスを見ていただき、ありがとうございました!

屋上は緑化されていて気持ちいい風が吹いています。きれいなデッキからはオフィス名の通りの田園と、赤い名鉄のローカル電車が見えます。屋内は木のいい香りがします。皆さんいつでも来てください。変わらず元気な都工業が、新しいオフィスでお待ちしております。



佳代さんの独り言

7月の安衛会は、ボーリング、バーベキューと盛りだくさんでした。私の担当はバーベキューの、買い出し係でした。お肉30キロ、イカ15ハイ、サニーレタス10束、玉ねぎ20個、ナス10個、ピーマン20個、もやし10袋、焼きそば30袋、しゃけ1匹……おにぎり80個、スイカ2個、ビール6ケース、ジュース2ケースが完売です。ボーリングの後の食欲は最高です。私は焼肉屋の、おかみになった気分を味わわせていただきました。これもまた最高でした。



佳代

連休工事 告知

皆さんこんにちは。今年の夏もいよいよ本番になってきましたね。来月はいよいよ大型連休に入ります。皆さんの力を借りて暑い夏の連休工事を乗り切りたいと思います。

トヨタオール4種講習を受け
ていない方は7月最後の週末には講習を開催します
のでこの機会にぜひ取得して職場でも一歩リードしてください。



ご安全に!

HAPPY BIRTHDAY 8月

8月のおめでとう!
(日付順)



- ★03日 村松(良)さん(K U)
- ★08日 長谷さん(K U)
- ★11日 松村(幸)さん(T S)
- ★14日 能戸さん(T S)
- ★17日 田ノ上さん(K U)
- ★18日 渡邊(功)さん(T H)
- ★21日 瀬戸さん(S N)
- ★29日 谷さん(T H)
- ★04日 渡辺(敦)さん(T K)
- ★08日 山田(智)さん(K U)
- ★12日 原さん(K U)
- ★14日 吉川さん(S N)
- ★17日 中野(裕)さん(S N)
- ★19日 岡崎さん(K U)
- ★21日 広瀬(ゆ)さん(S N)
- ★29日 中村(欣)さん(T H)
- ★06日 川島さん(K U)
- ★09日 野村さん(FTS)
- ★13日 家ノ上さん(T H)
- ★15日 竹田さん(T H)
- ★17日 宮本さん(K U)
- ★19日 土下さん(K U)
- ★24日 黒川さん(T S)
- ★31日 北澤さん(N T)
- ★06日 小宮さん(K U)
- ★10日 青柳さん(M S)
- ★13日 伊藤(真)さん(N T)
- ★17日 近藤(彩)さん(K U)
- ★18日 佐々木(修)さん(K U)
- ★20日 横山(喜)さん(K U)
- ★26日 横山(裕)さん(K U)
- ★31日 松本(み)さん(S N)