

## 報告

10月9日(土)ieバステル研修センター  
『ありがとうを集めよう』

皆さまのおかげで記念すべき第50回をむかえた安全衛生委員会。

平成17年6月の発足以来、顧問の中田先生の指導の下で試行錯誤を繰り返しながらスタッフ、委員とも確実に職場安全・交通安全を志す人材に育ってきました。

関係者の皆様ありがとうございます。さて、そんな今回のテーマは、『**ありがとうを集めよう**』でした。

わが社の家電事業部で働く志村さんにより家電配送を通じたお客様満足度アンケートが実施され、全国大会の10人の中に選出されました。

志村さんには『**たくさんの感謝を込めてお客様に接し、たくさんのありがとうが帰ってきました。**』と言う内容のありがとう作文を披露していただきました。

皆様も心に残るありがとう作文を書いてみませんか。**11月10日まで**事務所で募集しています。最優秀賞の方には名古屋グランパスの観戦ペアチケットを進呈します。



## 予告

次回テレビでも活躍中の  
中田先生の講義が聴けるのは...

日時 11/6(土) 13:30~  
場所 ieバステル研修センター  
テーマ 「安全運転」について



## Monthly Photo vol.10

2011年度 新卒者内定式



Photo by 大久保 高禮



10月2日に2011年度新卒者  
内定式を行いました。  
4月に素直で元気な新人が  
入社してきます。  
その時は皆さん宜しくお願  
いします。



## 都工業ホームページ

みやこのあらゆる情報がつまっています!! 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

「やってみなわからん、やったことしか残らん!」

今月も一カ月の勤務大変のご苦労様でした。イイ感じで秋の空気が満ちてきました。実は私、この秋という季節が大好きです。食べ物は美味しいし、よく眠れるし、運動するには最適な季節だし、誕生日も秋だし。

そして、このくらいの季節になると、年末に向けてのラストスパートと、来年に向けての計画が徐々に具体的になっていく時期です。皆さん、今年の年始めに掲げた「今年の目標」の進捗具合はどうなっていますか? 私は毎年正月に、10個の目標を立てます。目標と言うと、大げさですが「今年やりたいこと」を10個です。ブログの更新360回、手書き葉書600枚、ジョギング300キロ、読書24冊などなど、数字で目標値をはっきりさせた目標です。こうすると「やった・やらない」が一目でわかり、正月にイメージした、年末までになりたい姿に近付けているのかどうか、「今年やりたいこと」が出来ているかどうか、一目でわかります。そして、今年も残り2カ月と少し。それぞれの目標の進捗を見てラストスパートをかけます。

数字の明確な目標は、自分に達成感を与えてくれるし、自信を与えてくれます。皆さん、今年残りの2カ月、何か目標を決めてトライしてみてください。やってみなわからん、やったことしか残らん! です。 (拡大)



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.51



## 担当者日記



### ● 大崎 一徳

工事サービス部

#### プロフィール

入社/14年目  
年齢/60歳  
血液型/A型  
好きな食べ物/魚料理

皆さん元気ですか～！(猪木調で)私も元気!!部長の独り言以来久しぶりの登場です。

さて私大崎は9月29日の誕生日で満60歳と言う事で還暦を迎えました。

平成3年に入社して築炉工事の分野で皆さんと同じ様に仕事をしていましたが縁あって内勤の仕事をする様になり今日に至りました。

その間皆様方のご協力に感謝いたしております。皆さま共々都工業を良い会社になりたいと思う気持ちで時には大声で叱ったり時には皆さんと一緒に頭を悩ませ考え抜き行動したりしながら一歩一歩良い会社を創って来ました。

私も60歳還暦を迎えましたが、まだまだ皆さんと共によりよい都工業にする為に走っていきますので今後共宜しくお祈りします。



## 都工業 大新年祭のお知らせ

今年もあと2ヶ月!!残りも力いっぱいがんばりましょう!  
そして年明け早々には、みなさんお待ちかねの新年祭を開催します!  
楽しく盛り上がりましょう!

日時 平成23年  
1月29日(土)19時～



## アクトスリレーマラソン報告

9/18土曜日、「アクトスリレーマラソンinナゴヤドーム2010」に参加しました。

総勢765チーム5,142人の参加者の中、我がチームミヤコは2チームで構成。

ミヤコの安全衛生顧問中田先生をはじめ現場スタッフのH君I君や派遣先のK君も参加し、総勢19名で楽しんできました。1チーム10名で42.195キロを走りきり、1人で走るより、皆でタスキ渡しをする事で全員が応援でき、1人が皆の為、皆が1人の為に頑張ることができました。



結果 Aチーム 3:53:10/469位 Bチーム 3:55:08/490位

来年はもっとたくさんのメンバーで楽しく参加したいですね。



## 健康カレンダー ウォーキングについて

日本は今まさにウォーキングブームです。  
ウォーキングには ● 脂肪燃焼 ● 血行促進 ● 生活習慣病の予防 ● 筋肉の老化防止 ● ストレス解消 など色んな健康効果があります。

- ウォーキングの理想のスピードは、女性で時速6キロ、男性で時速7キロが目安です。一秒で二歩くらいのペースで歩くと良いでしょう。時速6.7キロは軽く息が弾むくらいのスピードで、ジョギングより多くの脂肪を燃焼するという研究データもあるそうです。
- ヒザへの負担でポイントになるのは、足の着き方です。着地するときには、とにかく足をまっすぐ着くようにしましょう。
- 正しい腕振りのポイントは、肘ではなく肩を支点にして、大きく振る事。小指で風をきるイメージで歩くと、胸中と肩の筋肉が効果的に使えます。



### ウォーキングクイズ

- 1 速いスピードでウォーキングしていけない病気はどちら?  
A:痛風 B:脂肪肝
- 2 ウォーキングするには、食前食後どちらが良いでしょう?  
A:食前 B:食後



- 1 答え A 汗をかくと身体の中の水分が減少し、尿酸値が上がってしまいます。痛風の方は汗をかかない程度の速歩で歩きましょう。
- 2 答え B 摂取したカロリーをすぐ消化できるので食後30分経ってからがオススメです。

## ありがとう作文を募集します!

「心に残る、ありがとう!」体験談を募集します。皆様の心に残ってる感謝の体験談を書いてみませんか。「ありがとう」の言葉は誰にとっても最高の喜びです。

- 1 職場でのありがとう
- 2 仲間へのありがとう
- 3 家庭でのありがとう



自分の心の中にあるありがとう体験が今の私を元気にしている。こんな体験を仲間と共有してみませんか。

### 募集要項

- |      |  |
|------|--|
| 文字数  | 1000字以内(400字原稿用紙換算で2.5枚)専用の応募用紙もあり。必要な方は担当者または事務所まで    |
| 応募方法 | 郵送またはFAX<br>記載はボールペン、万年筆、鉛筆(濃いめの物使用)                   |
| 送付先  | 〒471-0842 愛知県豊田市土橋町8-76<br>株式会社 都工業 宛 FAX 0565-29-3602 |
| 締切   | 2010年10月末(当日消印有効)                                      |
| 問合せ  | 株式会社 都工業 TEL 0565-29-7077                              |

## 佳代さんのひとりごと

### ★KAYOSAN'S VOICE

ひとりごと

この地球上には、70億の人が住んでいます。56億の人々が標準以下の居住環境に住み49億の人は字が読めません。35億の人が栄養失調に苦しみ一人が瀕死の状態にあり一人は今、生まれようとしています

このように地球上で考えると、この日本で生まれたことがいかに幸運か改めて思います。朝いつものように目が覚め、食事をし、身支度をして仕事に出る。いつものように普通に、今日一日を迎えることが世界の52億の人々より恵まれていると思うと、この幸運に感謝し、今日一日を大切にしなければと思います。

