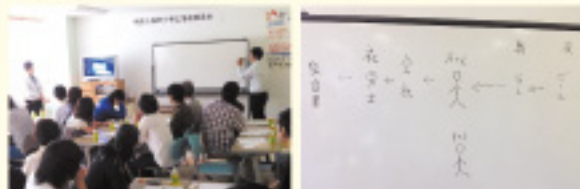


報告

6月4日(土)ieバステル研修センター
『熱中症対策について』

暑い夏を乗り切るために、今日の安衛会のテーマは「**熱中症対策**」でした。

ちなみに去年、熱中症で搬送された人が5万3千人で、そのうち33名が死亡にまでいたりしました。今年の夏も暑くなる事が予想されています。でも、今年は**節電**が促されていますよね？という事は、**冷房に頼らない熱中症対策**が求められるのです！
そこで、グループディスカッションでは自分でできる熱中症の対策方法について話し合いました。



熱中症対策方法

- 1 仕事の前日は**お酒の量と時間**を決める
- 2 仲間と**コミュニケーション**を取る
- 3 **水分**(1.5~2L)を取る
- 4 **睡眠**(7時間)を取る
- 5 **朝ご飯**をしっかり食べる

お仕事の前日には飲み過ぎないようにしましょう。**【二日酔い→朝ご飯抜き→熱中症】**というサイクルが起きてしまいます。「お酒は飲みたい！」という声もたくさんありましたが、お酒を飲む量と時間をしっかり考えてくださいね。
では、次回も皆様のご参加を心よりお待ちしております。

予告 次回の安衛会は…

- 日時 7/7(木) 13:30~
場所 ieバステル研修センター
テーマ 「KYT(危険予知トレーニング)について」

Monthly Photo vol.18

改善活動で表彰して頂きました

Photo by 兼松 正登



今回の客線先で品質改善と不良品流出防止に多大な貢献をして、**工場長表彰**と**都長表彰**を頂きました。
それ以外にも色々な改善活動に貢献して様々な表彰をして頂きました。
これらすべてにスタッフさん達が積極的に参加してくれている安衛会でみんなが一緒に勉強して学んだ事の表れですね。



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

▼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

「俺は運が良い。そう言える毎日の為に」

今月も一カ月の勤務大変ご苦勞様でした。さて、今月は月の初めからの1週間のうちに、大阪、滋賀、東京、富山とアチコチに出張で、しかも車での移動という事で、体に少々疲れが出たようで、先日、生まれて初めて、肋間神経痛になりました。立っていても、座っても、横になっても痛い。クシャミなんかしたら、もう激痛。泣けます。体に不調があると、もう何をしても楽しくない。何を食べても美味しくない。ちょっとした事で、大袈裟につまんない気分になる。何だか自分は「運が悪い」んじゃないかなんて考えてしまいます。

自分の事を「運が良い」と思って過ごすのと、「運が悪い」と思って過ごすのでは、毎日の楽しさに雲泥の差がでます。仕事の成果にも、そもそも、自分の周りに起こっている事に運の善し悪しなんてなくて、ただ自分がそれに意味や解釈を勝手に付けて、運が良いとか悪いとか決めちゃってるんですけど、体調が悪いと、同じ事が起こっても、何だか運が悪いみたいに解釈しちゃう。いやー、つまらんですよ。改めて、体調管理の大切さ、健康のありがたさを痛感しました。

季節の変わり目です。皆さん、くれぐれも健康管理に気を付けて、毎日を元気で楽しく過ごしていきましょう。(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.59



Happy Birthday!!

7月生まれの方、
お誕生日おめでとうございます!

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| ●青木 健さん | ●池谷 祐晶さん | ●一郷 恒さん |
| ●宇都 透さん | ●大石 広治さん | ●大城 徹也さん |
| ●岡田 康昭さん | ●鎌田 聡一さん | ●熊沢 勝さん |
| ●栗原 康雄さん | ●佐々木 道夫さん | ●佐藤 里美さん |
| ●杉本 和也さん | ●多田 勝彦さん | ●土岐 高大さん |
| ●豊田 裕一さん | ●中島 勇さん | ●長友 忠さん |
| ●長谷川 友美さん | ●深田 敏秋さん | ●星野 潤さん |
| ●用 英弘さん | ●山下 久則さん | |
| ●山田 逸夫さん | ●与儀 正三さん | |



第8回記念大会

チームミヤコマラソン部参加!!



庄内緑地公園年代別マラソン2011

5月22日(日)はチームミヤコマラソン部で庄内緑地公園年代別マラソン10キロの部に参加してきました。今年2回目となるマラソン部の活動でしたが、あいにくの天気スタート直前に雨が降り出し、レース中盤には大雨に変わる始末。その後にスタート予定のレース15キロの部とハーフの部は中止になってしまう程でした。そんな中トラブルが発生しました。なんとコースの誘導係が居らずに皆が何処を走るのが分からずに右往左往していました。結局10キロの所を12キロも走るメンバーがいました。次回からはもっとしっかりした大会に参加したいと感じて帰ってきました。



社内体制変更のお知らせ

7月から9月までの3ヶ月間はトヨタ自動車さんの工場カレンダー通り毎週木曜日と金曜日のお休みになる現場と今まで通り土曜日と日曜日にお休みになる現場がありますので、各担当に一度確認しておいて下さい。

またそれに伴い事務所の営業時間の変更も発生します。

現在

旧事務所

- 6:00~9:00(月~日曜日)
- 16:00~19:00(金曜日)
- 16:00~18:00(土・日曜日)

新事務所

- 9:00~20:00(月~木曜日)
- 9:00~16:00(金・土・日曜日)
- 19:00~20:00(金曜日)

変更後

旧事務所

- 6:00~9:00(月~日曜日)
- 16:00~19:00(金曜日)
- 16:00~18:00(木・金曜日)

新事務所

- 9:00~20:00(月~水曜日・土・日曜日)
- 19:00~20:00(金曜日)

なお即給は金曜日の13:00~で変更はありません!!

佳代さんのひとりごと

★KAYOSAN'S VOICE

5月の連休より体調がすぐれなく一ヶ月以上かかり少し良くなりました。今まで何を食べてもおいしくいただけ胃が痛くなることも頭が痛くなることもなく61歳まで健康だと自負していたのが一ヶ月以上もすぐれないと自負心が崩れます、病院に行ったのですが

- ①の病院…「もう61なんだから悪くなるのは当たり前、1年後には治つてでしょう、でも薬がほしいなら出しますよ」私…あんだ、医者か!
- ②の病院…「まだ61なので早く直しましょう」私…そうです、まだ若いんです!
- ③の病院…「うちでできる治療はしましょう、あとは日赤を紹介します」私…よろしくお願いします。

①の病院には二度と行くのかと決意し、②と③の病院に行きました。よくよく考えると①の病院の先生の対応が悪く、他の病院へ行こうと決め、②と③の親切な先生に運り合わせてくれたんだと思います。人生何事も偶然はないものだと思えます。そして、不必要な出会いもないんだと思えました。

健康カレンダー 筋肉痛について

筋肉痛が遅れてやってくる?

年をとると筋肉痛が遅れてやってくるように感じますが、実は年齢に関わらず筋肉痛が始まる時間は、運動後24時間~48時間と変わりません。

しかし若い頃は筋肉痛だけでなく様々な痛みを感じるため、筋肉痛の痛みと区別がつかないのです。

また足首が硬くなると転びやすくなります。足首の硬さをチェックしてみましょう。



足首の硬さチェック法

- つま先とかかとが平行になるように立ちます。
- 頭を動かさないようにしゃがみましょう。

※転倒防止のために支えを用意して下さい。

体のバランスを保ちしっかり立つ為には、足首の柔軟性が大切です。この足首の硬さチェックを毎日行う事で、足首の柔軟性が高まります。



日頃から体に気を使い、実年齢よりも若くなるように頑張りましょう!!