

# 安衛会 からのお知らせ

10/10(土) 第104回 安全衛生推進委員会  
生活習慣を良くする健康管理を楽しく学ぼう



今回の安衛会は、「生活習慣を良くする健康管理を楽しく学ぼう」をテーマに、以前皆さんに受けていただいた健康診断の結果を基にした特別プログラムで開催しました。講師のフィットネスジャパン石原祐輝先生からは、健康には「食事」、「運動」、「休養」の3つのバランスが大切と教わりました。健康には食事が9割を占めるとも言われており、女性なら高価な化粧品を使うよりも、口にする食べ物を変えた方がよほど美肌に効果的だとか! 具体的には、タンパク質:脂質:炭水化物を2:2:6の割合で摂るのがベストです。お仕事終わりについついラーメンやチャーハンなど、こってりしたものを多く摂っている方は、卵や魚、肉といったタンパク質も積極的に摂っていき、バランスを意識していきましょう! さらに、後半には自宅で簡単に取り入れられる運動をレクチャー。「エレベーターではなく階段を使う」など、日頃から取り入れられる運動習慣について学びました。次第に寒くなってくるこの季節、皆さんも栄養ある食事と運動を通して良い健康習慣を身に付けていきましょう!



## Monthly Photo vol.64



9月19日(土)・20(日)に、愛・地球博記念公園にて行われた「愛フェス」に参加しました。“社会貢献”をテーマにしたブース展開のほか、ご当地キャラや日本全国から“うまいもん”が大集合した『うまいもん広場』などがあり、会場は大盛り上がり。自分にできる“社会貢献”とは何かを考えるいい機会になりました♡

■PHOTO by田坂亮辨

### 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



facebook

twitter

からも情報発信中!



田園オフィス  
DEN-EN OFFICE



優良派遣事業者

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



19000947(01)

人間力  
の  
時代。

# 都工業の 社内報

MIYAKO  
MAGAZINE  
Vol.111  
2015.11

## 「増やすな、捨てろ」

皆さん、今月も一か月の勤務ありがとうございました。さて、先日無事に40歳の誕生日を迎えることが出来ました。感謝です。論語に「四十にして惑わず」とあります。四十にして惑わずとは、四十歳になって、道理も明らかになり自分の生き方に迷いがなくなるという孔子の言葉です。また人は40までは親の傘の下で生き、40からは自分の傘で生きるともいわれます。しっかりと自分自身の軸を打ち立てる年齢になったというコトで、少々プレッシャーを感じてはいますが、その誕生日の前日に、たまたまあある方から「増やすな、捨てろ」という言葉を教えていただきました。必要なモノを身に付けたら完璧なのではなく、必要なものを身に付けたうえで不必要的モノを捨てる。それが大切だよと。なるほど、40歳の誕生日の前に出会った言葉が、僕の40代に必要なことを照らしてくれている気がしました。

日本中の職場を上機嫌にするために必要なものと、unnecessaryものをしっかりと精査して、選択と集中をする。そうすることで僕は僕の軸をしっかりと打ち立てなさいと受け取りました。

これからも、もっともっと努力し、ますます志を磨いていきます。ありがとうございました。(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-blog1>



# 安全標語 大募集!!

秋が深まってきた。12月の安衛会では、来年度の『都工業安全スローガン』を選考します。毎年スタッフさんから多くのご応募を頂いている“安全スローガン”です。今年も多くの応募をお待ちしておりますので、ふるってご参加ください。最優秀賞に選ばれた作品は、2016年都工業・大新年祭で発表と表彰を致します。みなさまからのご応募お待ちしています☆

## 健康診断のお知らせ

毎日のお仕事ご苦労様です。  
下記の日程で健康診断を行います。対象者の方はスケジュールの調整をお願い致します。



【日時】11月21日(土)／28日(土)両日とも13:00～14:00受付  
 【場所】e.i.e./パステル  
 【対象】2015年6月以降に入社された方、交代勤務をされている方  
 【送迎】事務所/12:30集合 大林寮/12:30集合

対象者に該当するか不明の方は事務所でご確認ください

## 予告

### 次の安衛会は…

日 時 11/14(土)  
13:30～15:30

場 所 e.i.e  
パステル研修室

テ マ ドライバーズ  
ミーティング



## ドライバーズ ミーティング

11月14日(土)  
13:30～15:30

e.i.e.  
パステル研修室

主催：都工業安全衛生推進委員会

# TOPICS

## マラソン部よりご報告

2015年9.26(土)

アクトス6時間リレーマラソン  
2015inナゴヤドーム

42.195km★みんなでたすきをつなぎました!

秋晴れの中、今年もアクトス6時間リレーマラソンに参加してきました! めったにおりられないナゴヤドームのピッチの芝は、ふかふかして走りやすかったです。当日大会参加者は15719人! どのチームも一丸となってたすきをつなぎました。われらチームミヤコもテンポよく走り抜き元気に完走。最後、抽選でカップラーメン1ケースが当たりました。仲間と走れる楽しさと、健康な体に感謝!



## 佳代さんの ひとりごと 『 読書の秋 』

本を読んでいるとメガネの中で、目を細めている自分に気づきメガネのレンズを新調しました。度もあわなかったみたいです。乱視も進んでますよと言われレンズを奮発しました。新しいレンズは良く見え、本を読んでも目を細めることはなくなりました。けれどもめまいが起き、まっすぐに歩けませ

ん。すすんだ乱視に合わせるとめまいが起き、弱めると字が見づらくなる。どちらを取るか悩んだ末、めまいとの付き合いは御免こうむりたいと決め、眼鏡屋さんに相談し、直していただきました。一人で悩むより餅は餅屋さんに相談するのが一番でした。



2か月悩まされためまいから解放され本屋で手にした本は、曾野綾子著『人間の分際』です。題名が小気味よいので購入しました。3回は読んでみようと思います。

佳代



- ★ 01日 林(浩)さん(HL) ★ 02日 隅 田さん(KU) ★ 03日 桜井(隆)さん(TS) ★ 05日 伊 島さん(KU)
- ★ 05日 須田(昭)さん(TK) ★ 06日 石河(康)さん(MF) ★ 06日 鳥屋 部さん(TK) ★ 06日 沼(昌)さん(HL)
- ★ 07日 石井(勇)さん(RS) ★ 08日 薮 田さん(TH) ★ 11日 小川(英)さん(TS) ★ 11日 山口(豊)さん(KU)
- ★ 14日 高井(都)さん(MF) ★ 15日 南(佳)さん(TS) ★ 15日 粟 山さん(KU) ★ 16日 高(武)さん(KU)
- ★ 16日 都築(宏)さん(TH) ★ 16日 末 住さん(HL) ★ 17日 平山(修)さん(FT) ★ 17日 渡邊(香)さん(TH)
- ★ 18日 石橋(哲)さん(HL) ★ 18日 永田(伸)さん(FT) ★ 23日 中村(仁)さん(FT) ★ 24日 杉山(勇)さん(MF)
- ★ 25日 下 山さん(FT) ★ 26日 照 屋さん(KU) ★ 29日 宮崎(謙)さん(MF)