

梅雨に入り、雨でじめじめする日が多くなりました。反対に日差しが照り付け真夏のような暑さになる日もありますが、みなさま体調を崩されていないでしょうか。クーラーに頼りすぎると体が暑さに慣れずにバテてしまいますし、我慢しすぎると熱中症になってしまいます。一番の対策は十分な睡眠と栄養のある食事と適度な運動だそうですが、なかなか難しいですよ。これらを意識しつつ、暑さ対策グッズなどを活用しながら快適に夏を過ごしましょう。



ラジオ体操のすすめ

電機樹脂では毎朝全員でラジオ体操を行っています。以前はきちんと体操する人、なんとなく体操する人、体操しない人がいたりとかかなりバラつきがありました。しかし、せっかく朝の貴重な時間を使っているのだから全員で意識を合わせて実施しようと、何度か声掛けを行っていました。

全社を挙げて取り組んでいるエコアクション21でも『健康管理を目的としたラジオ体操の慣行』を掲げて活動が続けたところ、全員が参加するようになり、体操の仕方にも変化が現れました。

今は定期的に正しいラジオ体操の仕方を回覧し、意識を持って取り組んでいます。活動の一環としてラジオ体操について調べたところ、多くの効果があることが分かりました。

1. ダイエット効果
2. 関節の可動域を広げる
3. 体の歪みを改善する
4. 全身の筋肉を鍛える
5. 心身をリフレッシュしてくれる



他にも、血管を若々しく保つ、骨粗鬆症の予防、呼吸機能を保つなどの効果もありました。

毎日続けること、体の動きを意識して行うことが大切で、朝晩の一日2回行うとさらに良いそうです。運動する時間を確保することはなかなか難しいですが、数分で終わるラジオ体操なら取り組みやすいですよ。冒頭に述べた熱中症対策にもなりますし、ぜひ実施してみたいはいかがでしょうか。

Happy Wedding



前回のDjournalで業務部 藤原の結婚をご報告しましたが、先日結婚式が行われ電機樹脂メンバーも参列させて頂きました。新郎新婦はもちろん、ご両家の皆様も幸せそうなお様子でとても素敵なお式でした。社長の樋口が主賓挨拶、営業部 課長の水野が乾杯の挨拶で二人を祝福し、写真撮影係、ビデオ撮影係と役割を振り分けて記録もバッチリ残し、おいしい食事を頂きながら和やかで幸せなひとときを過ごすことができました。

最近では結婚をしない人、籍だけ入れて式を挙げない人も多くいますし、それもそれで良いと思いますが、やはり結婚式は周囲の人も幸せにしてくれる素敵な儀式だと改めて感じました。



とってもキレイでかわいくて、ドレスも素敵でした♡

編集者より

先日私の両親と兄弟の家族総勢16名で旅行に行ってきました！！車で40分ほどの二日市温泉に1泊ですが、みんなでワイワイすると近場でもとても楽しめましたよ(^_^)♪ 翌日には96歳の祖母に会いに行きランチしてきました。祖母もとても喜んでくれたので、まだまだ長生きしてもらって、またみんなで集まりたいと思います。

電機樹脂株式会社

TEL:092-621-6205 FAX:092-622-4373

HP:<http://www.dj-kk.co.jp/>

過去のDjournalはHPから閲覧できます♪