

さすがに寒くなってきた・・・と思ったら、11月です。年末も押し迫る11月です！1年経つのが年々早くなるな～と感じるのはわたしだけでしょうか(-_-);色々挑戦したいことがあったのに、なにひとつできていません(泣) 諸説ありますが、「加齢によって低下する脳内物質が関係している。」なんて、ショッキングな情報も見つかります。年1年を充実したものにするために、普段から健康に配慮した行動をして、加齢による老化現象を少しでも遅らせたいたいです。とりあえず来年から頑張ります\(^o^)/

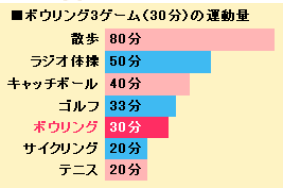
〈ボウリング大会〉26名が出場 無事終了しました

10月30日、弊社で第2回目となるボウリング大会を開催しました。ルールは2ゲームの合計スコアを競う個人戦で、参加者は26名と、昨年と同等の参加率だったものの、宮田常務の初参戦をはじめ、女性社員の活躍もあり、大変盛会のうちに終了いたしました。

TOTALスコアランキング

工務部 須田 忍さん TOTALスコア 369	工務部 小鹿 心さん TOTALスコア 365	工務部 花澤 徹さん TOTALスコア 338
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

- ★環境事業所ランキング★
1位 坂内 達也さん
- ★女性ランキング★
1位 村手 真紀さん
- ★60歳超ランキング★
1位 渡辺 敏明さん



ボウリングの効果
適度な運動量で健康作りに役立ちます



2024.10.16
グッドスポーツカンパニー賞受賞



〈新潟県〉グッド！スポーツカンパニー賞を受賞しました

新潟県が2019年度から実施している「にいがた健康経営推進企業表彰」において、弊社は、2024年度のグッド！スポーツカンパニー賞を受賞しました。この表彰は、県内で積極的に健康経営に取り組む企業「にいがた健康経営推進企業マスター」から、より顕著な成果を上げている企業を選定して表彰するもので、大変貴重な実績となります。



各種メディアからの取材依頼

NHK新潟放送
BSN新潟放送
TeNYテレビ新潟
BSNラジオ



☆☆☆ 皆さんお疲れ様でした ☆☆☆

12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です



社内ですべきこと

- セミナー受講(管理職・担当者)
- 相談窓口の再確認
- 社内ルールの再確認

社内で共通認識を持ちましょう

- ☑ もしハラスメントが発生したらどうするか
- ☑ どんなことがハラスメントになる可能性があるのか



北陸保全工業(株)の職場環境改善ルール

- 1、人とすれちがったときは必ず「おつかれさます。」という
- 2、人にあたらぬ、物にもあたらぬ
- 3、何かしてもらったときには業務だとしても「ありがとうございます」



働く人のメンタルヘルスポータルサイト

セルフケアに役立つツールや相談窓口などはこちらで確認



さあ、進もう！
ハラスメントのないあかるい社会へ

定期連載

vol.7

脳トレ部

すっかり寒くなりましたね！比較的暖かい日が多い秋だったので、急に寒くなって、あわてて灯油を買いに行った人もいるのではないのでしょうか？最近、「冬場に1度温かい家に住むと、脳神経が2歳若くなる」という記事を見かけました。なんでも、冬に寒い家に住んでいると、「脳の神経細胞の質」が悪くなるという衝撃的な事実が明らかになっているそうです。物価高騰とはいえ、脳のため、健康のために、省エネはほどほどにしたほうがよさそうです(^_^)

三つの単語になるように
枠に入る文字を考えよう

問1

	だ		ま	
あ	A	き	B	う
	ち		り	

ス=8 \ 11=7 : 25景

DIYで室温が上がる！マイホームの寒さ対策を紹介

マスの中に「+」か「-」を入れて計算式を完成させよう

- ① 1□2□7□8=2
Z=8-L+Z+L:25景①
- ② 8□4□3□6=7
L=6+3-4-8:25景②
- ③ 3□5□8□4=12
Z=4-8+5+3:25景③

費用や手間をかけずに、できることからやってみませんか？
工具なしで簡単にできる工夫がポイントです！

家の寒さに悩む主婦が5つの断熱アイテムを使って寒さ対策

- 1、ハニカムシェード
- 2、プチプチ+突っ張り棒
- 3、ビニールカーテン
- 4、スキマプロテクト
- 5、冷氣ストッパーパネル



工具なしで5分
室温5℃上昇！