Smile Pleasure Communication

VOL.7

2019年9月号：人財教育ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ発行
【福岡ポリ出向中第二班・暑気払い報告他】

【徳島】→→【福岡ポリ】出向中

〇〇主任・〇〇主任　　〇〇主任　・　〇〇社員

※個人情報のため写真は削除しております。

8月19日より、インフレーション課第一工場：〇〇主任・第二工場：〇〇主任の2名が第二班として着任致しました。
〇〇主任：前向きにしっかりと頑張ります。
〇〇主任：違う場所で働く機会はなかなかないので精一杯頑張ります。
との意気込みで業務に取り組んでいただきました。
本日9月13日が最終日で次回は9月17日～10月11日の期間で第三班の第一工場：〇〇主任・第二工場：〇〇社員が着任予定となっております。
福岡ポリの生産性も向上してきており、ロスも大幅に削減できております。今後とも引き続きご協力の程、よろしくお願いいたします。

今月の占い

ランキング１位はみずがめ座でした。

全体運：友達の相談に乗るのが良い。
金運：無料で様々な恩恵が受けられる月
仕事運：ｽﾋﾟｰﾄﾞ勝負「やるかやらないか」が鍵
恋愛運：大切な人と二人きりで過ごせるﾁｬﾝｽ
開運ｱｲﾃﾑ：バス用品

この暑さを払うべく、前回の玉郎に引き続き、暑気払いを開催いたしました。写真を見ていただくとわかる通り、大変盛り上がり、皆さん、しっかりと暑さを払えたようです。ご参加いただき、ありがとうございました。

☀☀暑気払い報告☀☀

左：8/10 天山閣脇町店 42名　右：8/24 阿波観光ホテル 32名

○○　○○（国府工場勤務）

※新入社員紹介ですが個人情報のため削除しております。

【福岡ポリ株式会社見学】

8月24日（土）福岡ポリ株式会社の方が、船場化成の見学に来社しました。
来社したのは○○取締役・○○課長代理・○○主任・○○主任・○○リーダー・○○リーダー・○○社員の合計7名。
福岡ポリの方々は広いのにとても片付いていたという印象。
船場化成の○○専務はいつもより片付いていたとのこと。
両社にとっても、親睦、理解を深めるとても良い機会となりました。

【実は見学・職場体験実習のｼｰｽﾞﾝでした。】

学生さんたちは夏休み・・・ということで、来年春卒業後の就職先を探すために、見学・実習の時期ということで、下記の通り来社がありました。
今年の実績としては、

【見学】（保護者等も含む人数です。）
7/30（火）○○高等学校：1名
8/08（木）○○職業ｾﾝﾀｰ：3名
8/19（月）○○○高等学校：5名
8/27（月）ハローワーク主催：10名

※個人情報のため写真は削除しております。

【実習】
障がい者支援施設から1名：7/29～8/2
障がい者支援施設から1名：7/31～8/7 ・ 8/19～8/30
障がい者支援施設から1名：8/19～8/28
国府工場、西長峰工場にてご対応いただいた皆様、大変お世話になりました。
高等学校の新卒の方々の見学や実習は少なかったですが、多くの方々に船場化成を知ってもらう良い機会となりました。
来年はもっと多くの方々に来社いただけるよう、注力していきます。

【保健師・管理栄養士の健康コラム】

◆◇◆～食べ過ぎた時のﾘｾｯﾄ食事法～◆◇◆

食事のおいしい季節になってきますが、ごはんを食べて、休み明けに体重を測ると予想以上に増えていた！…という経験はありませんか？そこで今月は、食べ過ぎた時のﾘｾｯﾄ法についてお伝えします。
『食べ過ぎた翌日はﾌﾟﾁ断食！』という方もいらっしゃいますが、食事量の振れ幅が大きくなると、肥満や体調不良を招きやすくなることをご存知でしょうか？まず、食べ過ぎによって血糖値が大幅に上昇し、その後のｲﾝｽﾘﾝの分泌によって体脂肪が合成されやすくなります。さらに断食は、脂肪だけでなく筋肉まで減らしてしまうため、基礎代謝が落ちてより太りやすく、ﾘﾊﾞｳﾝﾄﾞしやすい体になってしまいます。食べ過ぎた時は極端に食事量を減らさず、緩やかに戻していきましょう。

例えば、前夜の食べ過ぎで朝食時に食欲がない場合は食事を抜くのは朝だけにし、お昼から少しずつ食べ、夕食も軽めにしましょう。ご飯は少なめ、おかずは白身魚や蒸し鶏など、低脂肪のﾀﾝﾊﾟｸ質食品や野菜をﾉﾝｵｲﾙで食べるのが効果的です。
ﾘｾｯﾄの日の飲酒は控えましょう。
食べ過ぎた後の調整も必要ですが、食べ過ぎの程度を小さくすることも大切です。ただ食事を減らしすぎると、空腹感が増し過食しやすくなります。食事は適量を摂取しましょう。夕食の過食の方が体重を戻しにくいので、食べ放題であればﾗﾝﾁで楽しむのがｵｽｽﾒです。また、21時以降は食べるのをやめるなど時間を区切ることも大切です。いくら美味しい食事でも、普段の倍以上は食べないようにご注意ください。暑さはしばらく続きます。十分な休息とﾊﾞﾗﾝｽの良い食事で乗り切りましょう。

【健康事業所宣言について】

従業員等の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」に取り組む企業として健康事業所宣言をしています。今後、さらに「健康経営」を加速し、安心して安定して働きやすい職場づくりに取り組みます。

● 総務課・西長峰工場入社者紹介他　☞次回は2019/10/15（月）発行を予定しております。