

なかまたち

ゴシゴシ通信



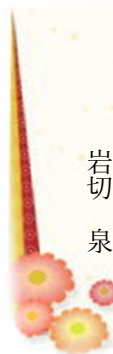
本年中は業務に精励頂き誠に有難うございました。

来年は多年ですが、足元を固めて地道に仕事を進めて行きたいと思っております。

皆様の協力が無くては、良い結果を残すことが出来ません。

来年もお体に十分お気を付け頂きよろしくお願ひ申し上げます。

岩切 泉

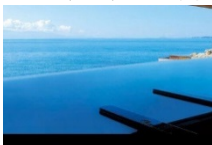


温泉に行きませんか

温泉の恋しい季節がやってまいりました。今回は大阪から電車で日帰りで行ける近場の温泉をいくつかご紹介いたします。

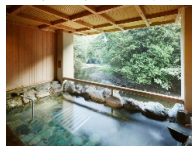
赤穂温泉 銀波荘

海と繋がったようなお風呂が有名です。他に露天風呂あり
兵庫県赤穂市御崎2-8
大阪から電車で約1時間



犬鳴山温泉 不動館

大阪府内唯一の温泉郷だそうです。日帰りプランも充実
大阪府泉佐野市大木7番地
大阪から電車で約1時間



くらま温泉

鞍馬山の中にあります。鞍馬観光のついでにもどうぞ
京都市左京区鞍馬本町520
大阪から電車で約1時間



ご紹介いたします

今回は、営業部の田中さんをご紹介いたします。

●氏名

田中 成幸

●生年月日

昭和31年1月15日

●猿年 山羊座

●入社年月日

平成28年7月20日



よいお年を



★私はこんな仕事をしています

営業職 建物(マンション、テナントビル他)のメンテナンス(日常清掃・定期清掃・設備維持)及び部屋のリフォーム工事

★この仕事をしっていて良かったなと思う時ってどんな時ですか?

退去後の汚れた部屋がリフォーム後、きれいな部屋になったのを見たとき。

★今までの一番の失敗談は?(仕事でもプライベートでも)

23年前、大腸がんに気づかず、放置し危険な状態になってしまったこと。

私も、家族もびっくりでした……!

★休みの日はどんなことしていますか?

嫁と難波界隈で映画を見たり、美味しいものを食べたり、ウインドウショッピングを楽しんでいます。他家家でこの寝ます。

★年末ジャンボ宝くじ、当たったらどうしますか? 誰にも言わないですか?

老後の貯蓄になると思います。
たぶん黙ってかかっちゃう……!

★外国に行くならどこに行きたいですか?

どうしてその国なんですか?
ヨーロッパ諸国……まだ行った事がないので。

★最後に一言お願いします

この仕事に誇りを持って、リフォーム後の部屋を楽しみに頑張っていきます。
これからもう迷惑掛けられることがあると思いますがよろしくお願ひします。

どんな危険がひそんでいるか

ビルメンテナンス企業で実際に発生した事故災害事例です

【状況】エレベーター前のごみと吸殻を収集している



- 台車を近くに置きすぎた為、灰皿を取り上げ後ろに振り向いた瞬間、台車に足をぶつける
- 手を滑らせ灰皿を足の上に落とす
- 灰皿が欠けていて手を切る
- ごみ箱の周りの床を拭いている時、ごみ箱に身体が当たりごみ箱が倒れる

【状況】掃除機を片付けるためコードを引っ張ってプラグを抜こうとしている



- 中腰姿勢でコードを引っ張っているのを腰を痛める
- コードを引っ張っているのを、プラグがコンセントから抜けた途端はねて作業者に当たる
- 通行者がコードに引っかかり転倒する
- 前傾姿勢でバランスを崩し前に倒れこむ
- コードを引っ張っているのをコードが断線する

寝る前のストレッチメニュー

寝る前に10分間のストレッチを行うと寝つきの時間が大幅に早くなること分かりました。

寝つきが良いと睡眠の質が良くなり、体を回復する効果が上がります。

よく動いた1日の終わりに仕事や家事で凝り固まった体をしっかりとほぐす。

安眠効果があるので、不眠症の方にも効果的です。

夜ストレッチをしておくことで寝ながら脂肪燃焼という驚きの効果もありますね。

代謝がアップすることで脂肪の燃焼が期待できます

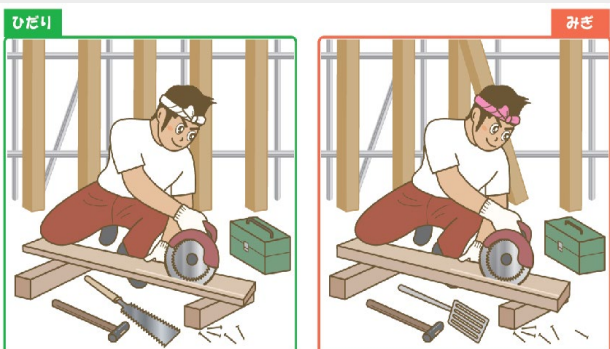


入浴後ふとんでストレッチ。
体が温まった入浴後がおススメ。

リラックスして眠くなったら途中で寝てしまってもOKです。

★間違いさがし★

2枚の絵には違うところが7つありますよ
探してみてください！！



あなたの第一印象があなたの未来を左右する

お仕事の現場では、気づかないうちにさまざまな方に見られていますね。

通りがかりの方と話し込めばことはなくても、「こんにちは」「あいさつをするだけで、印象が変わるもの」です。

あなたへの印象が変わると、会社への印象も変わってきます。会社への印象が変わると、その会社で働いているあなたへの印象も変わりますね。

「第一印象で見てもいいえ」と同じ仕事をしても、よりいい仕事に見てもらいたいですね。

簡単です。ごまかす必要ありません。試してみただけでいい。

