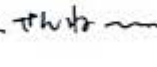
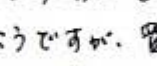
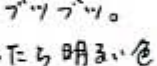
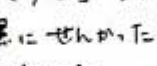
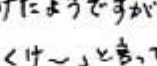
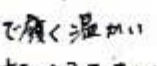
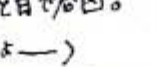
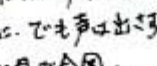
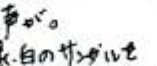
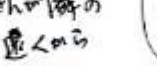
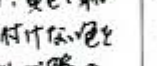
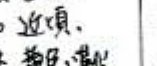
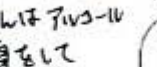
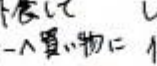


笑顔



1/6 3/3の解答

2月3日 節分
今年の鬼方は
南南東



2月のニューズレター

Vo. 84

インフルエンザ予防

県内でもインフルエンザが流行しています。学校閉鎖をした学校も出ています。健康管理が大切になってきます。

ウィルスを体に入れない

- ① 咳払いをする (ウィルスは、のどで増殖します)
- ② こまめに手を洗う (手拭き紙でウィルスを取り除く)
- ③ マスクを着る (咳やくしゃみでウィルスが飛び散るのを防ぐ)
- ④ 部屋の換気をする (ウィルスは、換気扇や窓を開けて換気が大得意です)
- ⑤ 入浴を避ける (今の時期は、入浴時にウィルスが1つはいります)

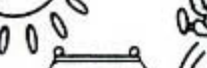
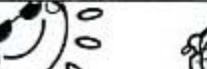
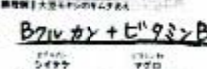
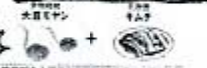
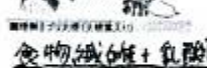
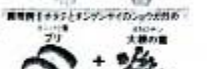


体が元気になる食べ合わせ

日頃から「食べ合わせ」を心がけた食事で、固い体の早い体をつくりましょう。

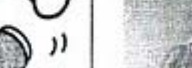
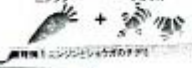
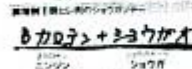
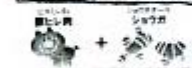
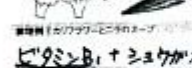
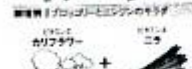
免疫カアップ

タンパク質+Bカロテン



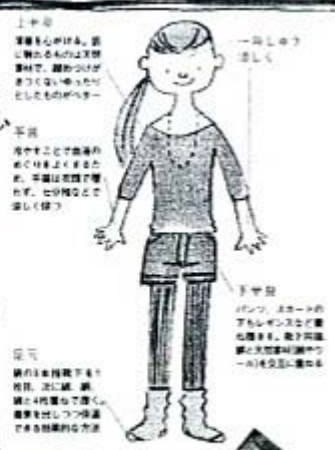
風邪

ビタミンC+ビタミンA



おしせれに健康に! 「頭寒足熱」の冷取りスタイル

体か気かどにも気にならない
と酷寒の冷えとスタイル。
下半身(とくに足元)が冷たいと
血液、体液のめぐりが悪化し
体内に毒素・老廃物を
ため込み、冷んを招く
のです。下半身を暖め、
スパッツで重点的に
温めることが鉄則です。



碎石場へ職場体験

1月25、26日 三入中学校から2人、生徒さんが弊社へ職場体験に来てくれました。(1日は風邪の為1人、2日は元気な2人)

- ・中村文昭さん講演DVD鑑賞
- ① 返事は必ずお返す(接待費等に素直に受け入れる)
- ② 頼まれた事は必ずやる(飲めないと思えば、お水でも)
- ③ できない理由は言わない
- ④ そのうちと言わず、今できることをやる(必ず動く)
- ・玄関、休徳堂、事務所そば
- ・コンベアの下をスコップで泥、石をかき出す作業
- ・ピット(車庫裏の修理工場)の基礎作り
- ・大型ダンプ乗車

生徒さんは「山に行くと何するんですか?」「これからどこへ行くんですか?」など、初めての経験に一つ一つ興味を持って作業してくれました。「感想文書いてもらうやつ」と言われると「えーっ」と素直に反応。「興味を持って」「素直な心」大切な事を気付かせてくれました。ありがとうございました。そして、あちゃんがり「気づいてするのは上の上」「まわしてするのは中の上」「言われてするのは下の下」あちゃんも口に出して自分に言い聞かせています。



迫広碎石

検索

2011.2



10月のまちがいがありません。