

# エスユー通信



## 社長挨拶

皆様、毎日の作業お疲れ様です。改めまして、新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

昨年 12 月には繁忙期を全員が無事に乗り切ることが出来ましたこと、従業員の皆様、ご家族の皆様に厚く御礼申し上げます。

おかげさまで全員が無事に新しい年を迎えられますことを皆様と喜び合いたいと思います。

### まもなく創立 50 周年！

さて、本年は 2020 年ということで、オリンピックイヤーとなりました。またこの日本の記念すべき年に、当社も 50 周年という記念すべき年を迎えることとなります。ここまで創業からご尽力賜りました先輩方やお客様に心から感謝をして、50 周年を「皆で喜び合いたい」と思

います。ここまで、会社の「ロゴデザイン」や「記念スローガン」などを皆様から応募頂き、採用してきましたが、今年も「新ユニフォーム」への変更、「従業員に特化した記念式典」などを行う予定です。是非とも皆様参加して頂き、50 年の歩みを振り返り、新しい会社づくりに活かしていきたいと思います。その為にも、今事業会計年度の残り3カ月で良い成果を残し、記念すべき来期の事業会計年度に弾みをつけたいと思います。本年の皆様の無事故・無災害・健康を祈念し、年度末 3 月と来期の 50 周年月の 11 月には全員で喜び合いたいと思いますので、引き続き、ご支援とご協力をお願い申し上げます。

代表取締役 清水 英次

### お知らせ

#### 2 月 3 日に恵方巻を配布します！

当グループでは毎年節分の日には社員の皆さんに『恵方巻』を配布しています。今年の恵方は「西南西」です。最近では恵方を調べるためのスマホアプリも出ているのだとか……。昼食や夕食の際には是非お召し上がりください！

※恵方巻を渡す事が難しい方は、後日、相当のものをお渡しいたします。



# 基本的な事でも侮ることなかれ！

しっかり予防！



## インフルエンザに負けない体の作り方

寒い日が続いていますね！皆さま体調

管理には充分お気をつけください。さて、1月下旬〜2月上旬にかけてインフルエンザがピークを迎えます。予防接種を受けた方も油断せずしっかり対策を行いましょう！

### 1 正しく手洗いうがいを行う事！

病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し、発症するといわれています。特にトイレ後・食事の前・外出後は、必ず手を洗いましょ。洗い終わったら、清潔なタオル等で水分を充分ふき取ることが大切です。インフルエンザウイルスは、湿ったところが好きなので、濡れた手で、ドアや髪の毛等を触ると逆効果となります。また、うがいも15秒3回繰り返すと効果的です。歌いながらうがいをするのも、喉にまんべんなく行きわたるため良いそうです。※むせない程度でお願いします。：

### 2 こまめな水分補給を！

喉や鼻の粘膜にある「繊毛（せんもう）」には、ウイルス・菌を体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると乾燥を招き、線毛運動が鈍くなってしまう。こまめな水分補給を心がけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

### 3 十分な睡眠をとる



睡眠はウイルスと闘うために必要な体内の免疫力を高めてくれます。睡眠時間は8時間以上を目安にしましょう。良い睡眠をとる為には入浴のタイミングがポイント！入浴は就寝1時間前を目安として、38℃〜40℃のぬるめの湯船に10分〜20分ほどつかるのがベストだそうです。また就寝30分前に首元を温める事で深い睡眠が得られやすい状態になります。

## 効果的！ 適度に日光浴をする

日光を浴びると体内でビタミンDがつくれます。紫外線が気になる方は、手の平だけでもよいので、適度に日光を浴びましょう。冬場は1日に計60分が目安です。



## 卵かけごはんで免疫力アップ！

卵かけごはんは、とてもよい「インフルエンザ予防メシ」といえるでしょう！生卵には免疫機能を高めるグルタミンが多く含まれています。ポイントは卵に付いている白いヒモのような「カラザ」。インフルエンザの予防効果が期待できる物質が多く含まれているといわれています。



## 活動報告会・表彰式 4月19日 @フレサよしみ

当社グループの取り組みをご理解頂きたく、ご家族の皆様を招待したく存じます。ささやかながらお土産もご用意しておりますので、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

また、今回も事業所内のNO.1を決める『BEST OF ○○事業所』の投票と、ご家族の出欠アンケートをお願いする予定です。回答頂きますようお願い致します。



お知らせ