

Eスユー通信



社長挨拶

皆さん毎日の作業お疲れ様です。3月も終わりに差し掛かり、もう数日後には事業会計年度の新年度に入ります。昨年から続くコロナ対策の影響で自粛、景気減退等は、社会と私たちの生活や所得に大きな影響をもたらしました。そんな中、皆さんには毎日業務のために出社して頂き大変感謝しております。

役割の把握と情報の共有を！

お客様や社会の人からも感謝のお言葉を頂戴しております。できればコロナ社会の中で、この良い評価を生活に結び付けていけるよう新年度から臨んでいきたいと思いますので、是非皆さんも事業部長や所長と計画を共有頂き、自分の任務を確認し、行動をして良い結果に結び付けていきましょう。計画の中には、社員それぞれのキャリアプラン（5年後どうなりたいか）に合わせた事業も含めて計画をしています。また、それぞれのお客様に求められている事業者として目指す項目も含まれています。当社グループでは、各社員の喜び、その糧をくださるお客様、取引会社、家族など関係する全ての皆様と喜び合えることを目指しております。3年の中期事業経営計画、その1年目となる第52期事業計画に、その思いやそうなるための行動計画を定義しております。一人でもより多くの社員の皆さんに同じ目標をもつ

てもらい、なりたい自分、なりたい会社にしていく計画です。お願いも多々あるかと思いますが、それぞれの立場や役割を全うすることで結果が出せると思いますので、是非とも4月からの計画にご理解とご協力をお願い致します。

皆で喜び合うために…

また、最近起きている災害に対する計画も皆さんと共有し、誰一人残すことなく無事でいられるように会社で出来ることを発信していきます。特に地震や水害等の身近なものから、コロナ等の疾病対策まで、しっかりと皆さんの就業時の安全、健康に特化して同じ安全対策を施していく準備をしています。こうした対策や計画も皆さんに広く周知出来るように来期は目指していきますので、ご家族含めご覧いただき、是非ともご協力をお願い致します。

最後に、今期出来なかった50周年記念事業や皆さんで会する事業を来期は実施し、皆さんにお会いして一緒に喜び合えます事を期待しております。

代表取締役 清水 英次



コロナ対策にもなる！ 免疫力を高める方法

緊急事態宣言が解除されてもなお、感染が止まらない状況が続いています。手洗いやマスクの着用などの対策はもちろん、体の免疫力を低下させないことも大切です。今回は免疫力を高めるための3つのポイントについてご紹介します。

1 バランスの良い食事

基本は、1日3食を規則正しく、バランスよく食べること。1つの食品で免疫機能を高めることはできません。主食・主菜・副菜のそろった食事をこころがけましょう。ラーメンなどの一品もので済ませてしまう習慣がある方は、定食スタイルのメニューを選ぶと良いでしょう。免疫細胞の約7割は腸に存在するといわれているため、腸内環境を整えるヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度に摂るのもおすすめです。



感染症に負けないカラダづくり

2 適度な運動

適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、落ちかけていた免疫力をもとに戻す効果が期待できます。屋外でのウォーキングや軽いランニング、屋内でのストレッチやラジオ体操、簡単な筋トレなどが取り組みやすくおすすめです。洗車や庭掃除など、家事を積極的に行って体を動かすのも良いでしょう。過度な運動はストレスとなり、免疫細胞に悪い影響を与える可能性がありますので注意しましょう。

3 質の良い睡眠

質の良い睡眠は、免疫効果を高め、リラックス状態を保つことができます。体の自律神経を整えます。就寝前はなるべく早めに夕食を済ませ、覚醒作用のあるカフェイン、ニコチン、アルコール摂取を控えるようにしましょう。また、寝る前のスマートフォン操作は、脳が興奮状態になる可能性がありますので控えましょう。深い睡眠をとるには、就寝前の入浴によって体温を一時的に上げることも効果的です。

コンビニでのバランスアップ術



菓子パン + 缶コーヒーの場合

炭水化物や脂質に偏った組み合わせ。菓子パンはサンドイッチに、缶コーヒーは牛乳や野菜ジュースに変えることで、たんぱく質などの栄養素を補うことができます。



カップ麺 + おにぎりの場合

炭水化物に偏った組み合わせ。カップ麺を具沢山の味噌汁やスープに変えると、食物繊維などの栄養素を補うことができます。おにぎりは、鮭やツナ、そばなど、たんぱく質がとれるものを選びましょう。



\\ ついでに買ってみよう！ // ちょいたし栄養食品

お弁当や丼もののなどの単品で完結していませんか？免疫力を高める食品も一緒に買って栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

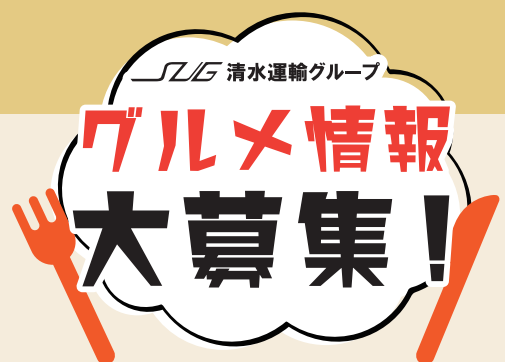


～おススメ食品～

ゆで卵・納豆・豆腐・サラダチキン・キムチ・チーズ・ぬか漬け・ヨーグルト・カニカマ

グルメ情報待ってます！

みなさんのおすすめグルメを社内報で紹介してみませんか？
運行中やプライベートでよく行く美味しいお店、お得なお店などございましたら是非お知らせください！応募方法などの詳細は事業所内の右記ロゴが目印のポスターをご確認ください。



お知らせ
📢