

コロナ禍によって令和1年以降開催を見送っていた忘年会でしたが、今年は無事開催されることとなり、盛況のうちに終了いたしました。幹事の方々をはじめ、関係各位の皆さま、大変お疲れ様でした！これから慌ただしい「師走」に突入しますが、充実した1年の締めくくりとして、寒さに負けず頑張りましょう(^^)



<社内企画>ボウリング大会を開催

北陸保全工業(株)No.1ポウラー決定戦!!

10月25日、運動促進とノー残業デー活用を目的とした社内企画として、ボウリング大会を開催しました。2ゲーム合計のスコアを競う個人戦で、26名が参戦しました。参加者で「ボウリングは久しぶり！」という方が多くおられました。数回投げるとカンが戻るようで…序盤から高得点が続出し、接戦となりました！

ボウリングは幅広い年代が楽しめるスポーツで、今回弊社でも10代から60代まで、すべての年代の方が参加されました。

ゲームセンターなどに併設されているため、アミューズメント的な印象もありますが、ボウリング2ゲームでおよそ40分ウォーキングするのと同程度の運動量があるとのこと。

次回開催、上位入賞に向けて、ノー残業デーや休日にはボウリング場に足を運んでみてはいかがでしょうか♪



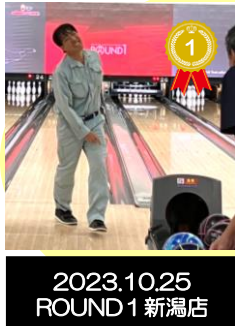
スコアランキング

2ゲームTOTALスコア

- 第1位 (工)正道寺さん スコア290
- 第2位 (環)坂内達さん スコア281
- 第3位 (工)須田さん スコア278

1ゲームベストスコア

- 第1位 (工)小鹿さん スコア161
- 第2位 (環)坂内達さん スコア152
- 第2位 (工)正道寺さん スコア152



2023.10.25
ROUND1新潟店

新潟県主催 健康経営セミナーで事例発表

10月31日に新潟日報メディアシップ分館にて、にいがた健康経営推進企業に向けた健康経営セミナーが開催され、弊社から青池代表が登壇し、事例発表が配信されました。当日は講師として新潟青陵大学の中林教授、発表企業として(株)新宣様、小柳建設(株)様が来場されて、健康経営に関する情報交換をする貴重な機会となりました。



後日、セミナーの動画が新潟県ホームページで公開されるほか、新潟日報での事例掲載(令和6年2月頃)を予定しています。



12月は職場のハラスメント撲滅月間です

厚生労働省では、12月を「職場のハラスメント撲滅月間」と定め、事業主・人事担当者がセクシャルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの必要性及び法令に基づき必要となる取組みについて理解を深め、また企業のパワーハラスメントのない職場づくりに向けた取組みを促進するため、ハラスメント対策を展開することとします。

社内でやるべきこと

セミナー受講(管理職・担当者)

相談窓口の再確認

社内ルールの再確認

★PICKUP★

守っていますか?

北陸保全工業(株)の職場環境改善ルール



- 1、人とすれちがったときは必ず「おつかれさまです。」という
- 2、人にあたらぬ、物にもあたらぬ
- 3、何かしてもらったときには業務だとしても「ありがとうございます」



社内で共通認識を
持ちましょう

- もしハラスメントが発生したらどうするか
- どんなことがハラスメントになる可能性があるのか

厚生労働省 職場のハラスメント対策リーフレット
こちらで確認できます

職場のハラスメント撲滅月間2023



さあ、進もう！
ハラスメントのない
あかるい社会へ

今回おすすめするのは、朝ごはんです。

「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「すっきり起きられない」……、睡眠の悩みはいろいろです。原因はひとつには絞れませんが、食べ物が睡眠に与える影響は大きいといわれています。睡眠=夜と思いきや、実は、朝食や朝の過ごし方がとても大事！ということで、快眠におすすめの朝ごはんをご紹介します(^^)

～質の良い睡眠の準備は、朝食から始まっています～

朝食で「トリプトファン」というアミノ酸を含むたんぱく質を食べることで、トリプトファンが日中、セロトニンに変わり、セロトニンが夜になると、深い眠りを促す「メラトニン」に変わります。

朝食をしっかり食べて
メラトニン倍増！そして快眠！！



納豆ご飯と
白玉焼き～♪

M満 理想の朝めし

トリプトファン が多く含まれる食べ物

- 大豆製品
- 乳製品
- 穀類
- 卵 など



【定期連載 vol.5】

良い睡眠のススメ。