

本紙<WellnessNow!!>が、創刊一周年を迎えました(^_^) 社内外におられる読者の皆さまには、貴重なご意見や、温かいお言葉を頂戴することもありました。この場を借りまして、心より感謝申し上げます。引き続き宜しくお願いいたします！

<結果発表> グッピーヘルスケア1,000ポイントGETチャレンジ

6月1日から8月末日までの期間で地味に開催していた社内企画、[グッピーヘルスケア1,000ポイントGETチャレンジ]の開催期間が終了いたしました。結果につきましては右記の通りとなります。目標クリアまで至らなかった方もいましたが、アプリの利用は続けていただきたいと思います！参加者の皆さま、ありがとうございました！！

お詫び



景品・参加賞の準備が遅くなりまして申し訳ございません。準備ができ次第お渡しさせていただきます。

新潟県の推奨する健康アプリ『グッピーヘルスケア』を活用してお得に健康促進を図りましょう！



結果発表



工務部 小池さん
獲得ポイント 1,978P

2位 工務部 津野さん 1,590P

3位 環境事業所 池田さん 1,200P

目標クリア

入賞 工務部 伊藤さん 1,072P

お疲れ様でした！

<市報にいがた>をチェック!!

9月17日発行の市報にいがたに、青池代表のインタビュー記事が掲載されています！まだ見ていない方はWEBでチェックしてみてください☆



←こちらから確認できます
新潟市ホームページ
市報にいがた
令和5年9月17日 2799号

参加者募集!! 新潟市主催 令和5年度 秋 事業所ウォーキングチャレンジ



実施期間:令和5年10月11日~10月31日

- チームコード
- イベントコード

グッピーヘルスケアからエントリーしてください

みんなで応援しよう！新潟シティマラソン

第39回新潟シティマラソン2023

新潟シティマラソン2023は、10月8日(日)に開催され、県内外から10,000人を超える方が参加します。ビッグスワンをスタートに新潟市陸上競技場をゴールとし、その間萬代橋をはじめとした市内の名所、佐渡を望む日本海沿道、信濃川沿いを走ります。

デンカビッグスワンスタジアム

10月8日(日) 8:30 START

会場で、沿道で、ランナーを見つけたら、ぜひ大きな声で応援してください！できたら写真を撮って、後日でも松浦までご提供をお願いいたします。

☆ 応援グッズ作成中 ☆ 当日の応援が可能な方にミニ応援旗をお配りする予定です！

サポーター募集中!!

受付窓口:総務 松浦

ランナーの皆さんと一緒に応援しませんか!?

大会当日は、企業専用の休憩スペースを確保しています。写真撮影や応援のお手伝いをして下さる方を募集しますので、ご協力をお願いします!!



箱推し☆北陸保全ランナーズ



FINISH

新潟市陸上競技場

今回おススメするのは、鼻呼吸です。



「また口開けて寝てたよ」なんて家族から指摘されたことありませんか？起きたときに喉がヒリヒリしたり、口がカラカラに乾いたりしているのは口を開けて寝ている証拠です。不快な症状だけではなく、睡眠の質を下げ病気の引き金になってしまうこともあるのです。

人は口を閉じて鼻で呼吸するのが本来の呼吸の仕方、これは寝ているときも変わりません。鼻呼吸を習慣づけるにはどうしたら良いのでしょうか？次の①から④のポイントに注意してみましょう。

- ① 日中の呼吸でもしっかりと鼻呼吸を習慣づけること
- ② 鼻詰まりの原因を軽減すること
- ③ お口周りの筋力をキープするため、口角を鍛えること
- ④ 睡眠中の無意識な状態にアプローチする手段を見つけること

補助具の使用など



【定期連載 vol.3】

良い睡眠のススメ。