

健康づくりキャンペーン 参加者インタビュー

前年の健診結果と比べると
体重 2.9kg減 腹囲 1.2cm減
自身の取り組みテーマでもあった
「メタボ対象項目ゼロへ」も達成!

Kさん(40代 男性)

Kさんが取り組んだこと

- 適度な運動(簡単にできる筋トレ)
- 早食いをしない(よく噛んで味わう)
- 野菜中心の食生活に変更
- 食事量を減らす(ご飯は茶碗の半分程度)
- 毎朝ヨーグルトを食べる

Kさんが教えてくれた成功法則

- 我慢や無理はしない
肉類を食べるときは、野菜をいっぱい食べてからにする。
小腹が空いたときは、スナック菓子のかわりにお子様せんべいを食べてしのぐ。
- 食後すぐ横にならない
- 脂っこい食事のときはウーロン茶を飲む

Kさんが新たに取り組みたいこと

- 骨をもっと強くしたい
- しばらく休養していたプール通い

お誕生おめでとう



私事ではあるのですが、2014年1月21日午前11時32分に第二子となる男の子が誕生しました。名前は「瑛太」といいます。この名前を聞くとある芸能人が浮かぶかと思いますが、特に意識した訳ではありません(笑)今のところおとなしくよく寝る子で、たまに授乳中にそのまま寝てしまうこともあります。今後は長男(3歳)と仲良く、たまにはケンカをして二人とも器の大きい人間に成長してほしいと思っています。

ことじろうのつぶやき

2013年なばなの里のイルミネーションから始まり毎年恒例となっている富士山やシルクドソレイユ(日本公演)などに足を運び、いろいろと旅行した中で心に残っているのが草津温泉。北陸の温泉とは違った湯の町で硫黄の匂いが漂うお湯は、湯もみしても勇気がないと入れない熱さ、またこの湯は、恋の病以外は何でも治せる優れたもので、何回も行きたい温泉の1つです。



(商管G)

今回は店頭Gさんをお願いします。

おすすめの映画

●作品名 『永遠の0』

今回私がオススメする映画は「永遠の0」です。零戦搭乗員の悲劇を描いた百田尚樹のベストセラーを、『ALWAYS』シリーズなどの監督・山崎貴が映画化した戦争ドラマで、祖父の歴史を調べる孫の視点から、「海軍一の臆病者」と呼ばれたパイロットの真実の姿を、現代と過去を交錯させながらつづっていきます。主人公の特攻隊員(宮部久蔵)役に、「軍師 官兵衛」で話題の岡田准一を起用し、現代に生きる孫には三浦春馬が扮するほか、井上真央や夏八木勲(故)など若手からベテランまで多彩で豪華俳優が共演する作品です。



「生きている」ことが当たり前の今の日本人に、今一度「生きる」ことの大切さや、戦争がどれだけ理不尽かを改めて考えさせられる作品だと思います。また、私自身戦争を知らない世代なので何もかもを鵜呑みにするわけではありませんが、「死」というものが当たり前に存在し、潔く散ることを良しとした時代(生きたいと思っても口にはだせない)に、周りからどれだけ臆病者と非難されようが己の信念を貫き通した男の姿に涙がこぼれました。

最後に、間違いないのは今回のこの映画の岡田准一はとてつもなくカッコイイということです。岡田准一を見るだけでもこの映画を見る価値はあると私の先輩がおっしゃっていました。

(総括G)
今回は販売店改善Gさんをお願いします。

ちょいとつぶく

●朝起きたら、まずはカーテンを開けよう!

朝起きたらすぐにカーテンを開けて、窓際から外を眺めましょう。朝日を浴びることにより覚醒と睡眠を切り替える作用があるメラトニンが分泌され、体内時計の調整を行うことができます。

こうすることで、朝もスッキリ起きられることが多くなり、夜も快適な睡眠がとりやすくなります。

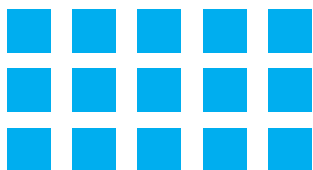




クイズ



Q. 正方形が縦に3個、横に5個、計15個並んでいます。その内の2個を動かして円にしてください。



解答欄

●応募締切:2月28日(金)必着
●正解者の中から抽選で3名様に図書券を進呈します。
応募はコピーして総務山田又は本社応募BOXへ
(石川共販社内の方に限ります。)

前回の答は…

酉でした。

それぞれの漢字には子は一、未は二、辰は三、丑は五というように漢数字が隠されているため。

商品券の当選者（第91号）

応募者24名 正解者23名

当選者

部署名	
氏名	

ペット自慢

名前：ダニエル 種類：パピヨン

18歳のパピヨン♂です。ここまで平坦な道ではなく、事故や病気の時に必死で看病してきた気持ちが伝わり元気に長生きしてくれています。元チャンピオンは子孫も残せませんでした。変わらず優しく寄り添ってくれています。



(店頭G)

エコキャップ回収実績

	当 月	累 計
回収個数	470個	45,096個
ポリオワクチン	0人	56人
CO ² 削減効果	3,701g	355,131g

・キャップ800個=20円 ・ポリオワクチン=20円
・CO²削減800個=6,300g

健康管理日

～産業医訪問予定のお知らせ～

●3月11日(火)
16:00～ 応接室
金沢西病院

出番待つ一番ホールや春の月



(沖縄 サザンクロスGC)

石川共販には楽しい思い出が一杯ある。沖縄ゴルフツアーもその一つだ。二泊三日で2ラウンドのゴルフプレーは勿論、二日続けて行った沖縄家庭料理の皿の数々、定番のソーキそば何度もお代りのオーダーをしまったアゲ豚のしゃぶしゃぶ等々、沖縄の魅力は語りつくせない。更には那覇国際通りの雑踏と、それと対照的な海の素晴らしさ、まるでハワイのような爽やかな風。早春の沖縄はベストシーズンである。写真は朝7時のスタートを待つサザンクロスGCの夜明け前のスナップ。思えば、これがハッピー3連休のスタートだった。

桃太の一写一句

先月のベスト「今日のきょうはん」

●『新年会!』

(総務G)

1月9日(木)に新年会を行いました。従来は部署ごとに実施していましたが、今回は他部署のメンバーとのコミュニケーション強化の一環として社員・嘱託72名を7グループに分けメンバーを無作為に決定し実施しました。

そのメンバーがこの写真です。話す機会の少ない社員との交流が図れ、大変楽しく過ごすことができました!



<選者コメント>

1月は冬季休暇もあり『今日のきょうはん』も通常の月よりは少なかったのですが、その中で私が一番印象に残ったショットはこれです。

1月と言えば新年会!今回は各部署混合のグループ分けでの忘新年会で普段はあまり接点の無いスタッフとのコミュニケーションがとれたりして斬新な企画で各グループ大いに盛り上がったようです。新年会のショットはもう一枚あったのですが楽しそうな表情が出ている方を選ばせて頂きました。

来年も楽しい忘新年会が行えるようみんな2014年を盛り上げましょう!!
(選者)