



クリーンパートナーの皆さん、日々の業務お疲れ様です。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…と楽しみの多い季節がやってきましたね。私の秋の楽しみはもちろん『食』ですが、先日、読書の大切さについて考える機会があり、普段全く本を読んでいないことに改めて気付きました。。。私の母は図書館で何冊も借りて来て寝る前などに読んでいます。何歳になっても何かに興味を持ったり、学ぼうとする姿勢は見習わないといけないと感じました。私も秋の夜長、何か一冊から挑戦してみようと思います。

何をするにも快適な時期ですが、昼夜の気温差がある季節ですのでお互いに健康には十分に気をつけて、色んな秋を楽しみたいですね。

総務部 宮本由美子

## 安全衛生コーナー



清掃中に転倒や転落をしそうになりヒヤッとしたことはありませんか？業務中の事故の4割は転倒災害、2割が墜落・転落災害だそうです。そこで、身体の柔軟性を高めこうした災害を防ぐのに役立つ『ビルメン体操』の仕方をご紹介しますので、参考にしてください。（今月より数回に分けて掲載する予定です）

### ①手のブラブラ回し(足は軽く開く)

手首をブラブラ震わし、腕をゆっくり前回し(1~4)、後回し(5~8)をする。それを2回、16呼吸間。



### ②首回し(足は軽く開く)

肩の力を抜き、目を開き頭をゆっくり大きく回す。左回し(1~4)、右回し(5~8)をする。16呼吸間。



### ③背伸ばし、脱力(足は軽く開く)

4回、16呼吸間。



(1)指を組んで手をかえす

(2~3)頭上にぐっと伸び上がる



(4)力を抜き手を落とす

## お知らせ



### \*シフト(休日希望)について

デイリーサイト勤務の方には毎月25日頃に翌月のシフトを配布しています。休日希望をシフトに確実に反映させるために本社で一括して受け付けています(多人数サイトは除く)。

**締切は20日**(11月分は10月21日)です。作成後に変更が生じると、関係している他の方にも影響が出ますのでご協力をお願いします。

◎ユニフォーム(オレンジポロシャツ)について  
長袖を受け取っていない方と、現在着用している物の劣化が激しい方は、担当者または本社までご連絡ください。

※半袖の下にお手持ちの長袖インナーを着ることはご遠慮ください。

また、ユニフォームはお貸ししているものですので、お直しやリメイクはしないでください。

返却時には、クリーニング店へ出してからの返却をお願いします。

## おすすめの○○コーナー

### 満奇洞(岡山県新見市)

願いが叶う不思議な洞窟 美しく幻想的な風景  
県の天然記念物に指定されている全長450mの鍾乳洞

静寂に包まれた洞内はカラフルなLEDでライトアップされ神秘的なつくりとなっています。

日本屈指のリムストーンが広がる「千枚田」が見どころです。

夏は涼しく冬は寒くないという適温が保たれているため季節を問わず楽しめます。

高塚

