



クリーンパートナーの皆さん、日々の業務お疲れ様です。
 秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。が、朝晩の冷え込みも一気に強くなってきましたね。今年はインフルエンザの流行が早いようですので、体調を崩さぬよう気をつけましょう。
 11月になると、ちらほら紅葉が見頃ですね。皆さんはどこかの紅葉がおススメでしょうか？私は去年、徳島の箸蔵寺へ行ってきました。本堂への階段を彩る紅葉はとてもキレイでした。そしてなんと季節外れの桜も！一気に冷え込んだ後、急に暖かくなると、春が来た！と勘違いして咲いたようです。秋と春？をまとめて見ることができ、得した気分でした（笑）
 皆さんも、寒さに負けることなく、ステキな秋をお楽しみください。

業務部 林 和貴子

安全衛生コーナー

先月から連載が始まった、『ビルメン体操』。第二回目です。
 無理をせず、ご自分の出来る範囲でチャレンジしてみてください。

④ 膝の曲げ、伸ばし

4回、16呼吸間。



(1~2) 膝にてをあて
 しゃがみ膝で
 少し反動をとる

(3~4) 膝を伸ばすときに
 手で少し膝を押す

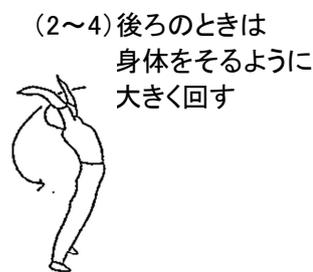


⑤ 身体を大きく回す(足は一步横に開く)

2回、16呼吸間。



(1) 手を出し
 腰を回すように
 左から横に大きく
 回す



(2~4) 後ろのときは
 身体をそるように
 大きく回す
 (5~8) 正面にきたら
 右回し

お知らせ

☆年末調整対象者の方へ

システム上、年末調整の書類が今回の明細に間に合わない為、別途郵送となります。添付に必要な証明書を準備の上しばらくお待ちください。

発送日：11月20日ごろ着

提出期限：12月10日（火）

◎インフルエンザについて

今年は早くからインフルエンザが流行していますが、皆さんは対策をとっていますか？

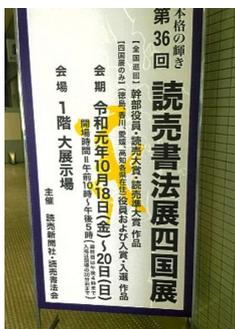
手洗い・うがいの励行、マスクの着用などの対策に加え、予防接種を検討されている方は早めの接種をお勧めします。

また、病院勤務のクリーンパートナーさんは例年通り、勤務している医療機関で接種を受けてください。不明な点は、担当者又は本社までお問合せください。



第36回 読売書法展四国展 に行ってきました

クリーンパートナーの財前さんより原稿をいただきましたのでご紹介します。



サンメッセ香川で読売書法展の四国大会がありました。高松地区のクリーンパートナーさんの作品もありました。入賞、入選作品ばかりです。テクニカルサポートの香川さんと鑑賞に行きました。心が洗われる様でした。書道家名は聖園さんです。

財前さん、ありがとうございました(*^-^*)

