



クリーンパートナーの皆さん、日々の業務本当にお疲れ様です。  
暖冬とはいえ天気の悪い日も多いので、体調管理はもとより、通勤時・作業中の事故には、くれぐれもご注意ください。マスク・手洗い・うがいも重要です。

ところで、心のビタミンという言葉を目にしたことはありませんか。  
人は体調が悪い時、栄養がある物を食べたり、薬を飲んだり、病院へ行って体調を元に戻します。同じように心にも栄養が必要です。  
それは人によってまちまちですが、本を読んだり、おしゃべりしたり、趣味に没頭する、これらが全て心のビタミンになります。つまり、好奇心を持つことが、心の栄養になります。チョコちゃんに叱られないよう、色んなことに興味、関心を持ってワクワクの毎日を過ごす、そんな年にして行きましょう。

営業部 部長 納田誠司

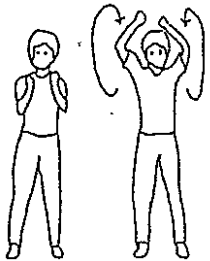


## 安全衛生コーナー

掲載最終回となりました、『ビルメン体操』です。  
無理のない範囲で、業務中の災害を防ぐのにお役立てください。

### ⑨ 肩回し

手を軽くにぎり、肘からまげて、肘を後ろの方から上方に回す(4回)。次いで肘を前から上方に上げて回す(4回)。16呼吸間。



### ⑩ 深呼吸(ゆっくり)

4回、16呼吸間。



(1~2) 腕を斜め上方に上げ胸をそる

(3~4) 肩をつぼめる



## ※新型コロナウイルス対策について※

世界的に流行している新型コロナウイルス対策として、過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

<咳エチケット>とは・・・  
コロナウイルスに限らず、くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。  
※「何もせず咳やくしゃみをする」はもちろんNG!  
「咳やくしゃみを手でおさえる」もその手でいろんな場所を触ることが接触感染の原因となります。

他にも・・・顔や服にもウイルスは付着しているので、帰宅後すぐの入浴、衣類の洗濯も効果的です。



①マスクを着用し  
口・鼻を覆う



②マスクがない時  
ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



③とっさの時  
袖で口・鼻を覆う

## おすすめの〇〇コーナー

「幸せへのキセキ」という映画です。  
この映画は2011年に実話を基に作られたもので、閉鎖されていた動物園を買い取り、家族と共に再建したヒューマンドラマです。

動物園を再建した方法が世界的に注目を浴びており、今もなお動物たちと敷地内で暮らしていてびっくりです。クライマックスは感動しますので是非見てみてください。 <増田>

