



クリーンパートナーの皆様、日々の業務お疲れ様です。

山々の木々も一気に色づき、紅葉が見頃となっています。日中は暖かい陽気で絶好の行楽日和ですが、朝晩の冷え込みは強くなってきましたので、体調管理にはお気を付けください。

例年だと各地でお祭りが行われ、町中が活気にあふれる季節ですが、今年はコロナの影響により多くの行事が縮小や中止となりました。私の地元の祭りも中止となり、少し寂しく感じましたが、天狗さんが無病息災を願い町中を練り歩いてくれたそうです。五穀豊穡や豊漁などを祈願した平穏を感謝する気持ちは、華やかでなくとも大切にしなければと感じました。いつもとは違う静かな秋ですが、感謝や思いやりなどを改めて考える機会となるのではないのでしょうか？

総務部 林



◇新型コロナウイルス対応手順について

新型コロナウイルスに関する手順フローチャートを別紙添付しております。必ず確認していただき、発症した場合は手順に準じて対応いただくようお願いいたします。

免疫力を高めよう！～腹式呼吸～

季節も冬へと一歩一歩近づいてきました。体調管理の一環として、今流行りの呼吸(?)で、簡単に楽しく免疫力を高めましょう！

【ポイント】

- ・一～三を必ずセットで行う。
- ・毎日行う。いつ、何回行ってもよい。

一の型！

ゆっくり鼻から息を吸って吐き出す。息を吐き出すのは、鼻と口どちらからでもよい。

*手の位置はどこでもよい。

*立って行っても、座って行ってもよい。



二の型！

- ① 一より鼻から息を吸う。
- ② 2～3秒程度、息を止める。
- ③ 一よりゆっくり息を吐き出す。



三の型！

- ・二よりもさらに長い時間をかけて、ゆっくり鼻から息を吸う。
- ・可能な限り息を止める。
- ・三よりもさらに長い時間をかけて、ゆっくり息を吐き出す。



◇年末調整対象者の方へ

年末調整の書類を12/10の給与明細に同封いたします。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。

返信用封筒を同封しておりますので、期日までに提出をお願いします。

期日：12月15日(火)

社内報でもお知らせしましたとおり、今年も『サンタプロジェクト』の応募を募る予定をしております。12/10の給与明細に案内を同封いたします。一緒にお住まいのお子さん・お孫さん(小学生まで)が対象となります。

詳細は、12月のご案内をご確認ください。

※コロナウイルスの状況によっては予定変更が生じる場合もございます。ご了承ください。



おすすめの〇〇コーナー

徳島県にはラフティングを気軽に楽しめる場所があります。

4つの激流を有する大歩危ラフティングツアーでは、青い空、深緑、奇岩が織り成す溪谷、エメラルドグリーンの清流、こうした美しい自然を肌で直接感じながら、吉野川の激流を半日で体験し尽くしてしまう究極のラフティングなのです。日常とは全く違う大自然に包まれた非日常の世界が楽しめます。<高塚>

