



Wellness 保健だより

2018.12.19

今年は寒暖差が激しく、これからさらに寒くなりますね。

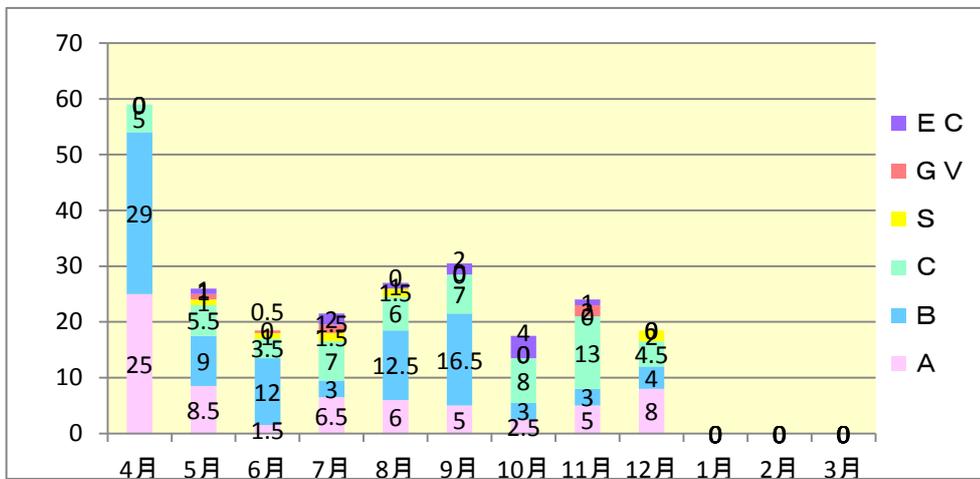
インフルエンザが流行る時期ですので、睡眠時間を確保し、
みなさんで病気に耐えられる体づくりをしておきましょう!!



■11月分突発休数UP!

前年度よりも減少できる様、一人ひとりが認識し、健康について意識をしてください♪

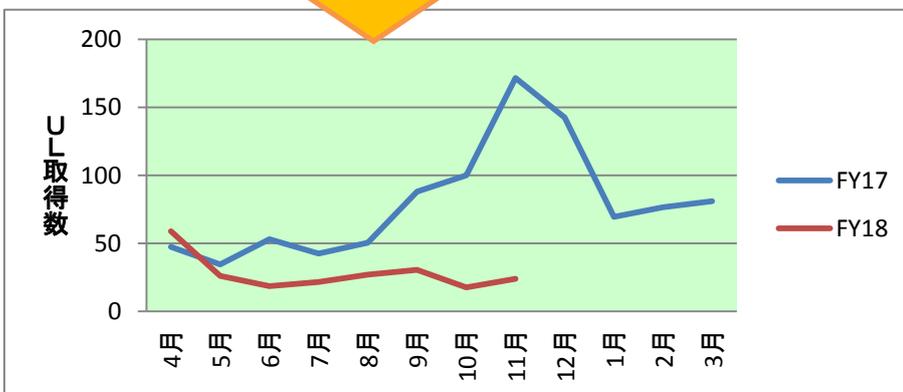
①SPK GRP別 UL件数



②SPK全体のUL件数 前年度比較

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	11月までの累計
FY17	48	35	53	43	51	88	100	172	143	70	77	81	587.5
FY18	59	26	19	22	27	31	18	24					224

昨年度より **-61.9%** 減少中!



※ 前年度より少ない数字をキープしています!
皆さん一丸となって、健康に留意しましょう♪

■ ヨガ教室を開催！！

12月13日(木)に、今年最後のヨガ教室を開催しました。
インストラクターはいつもお世話になっているDZ/Sの清水留香さんで、
初参加 5名を含む、計17名の方にご参加頂きました！！

参加者の感想(一部抜粋)♪

清水さんのヨガはとても心地よくて、いつ受けても癒されます。

初めて参加しましたが、とても良かったです。体が硬いのですが、ヨガをやった後、前屈して床に手が届くまでに。
ヨガの効果を実感しました。
素晴らしい企画だと思いますので、ぜひ続けて頂きたいです！

ヨガ教室に参加したあとは、背中がぼかぼかと温かく感じ、
血行がよくなっているのを実感しました。
お休みしていたストレッチをまた再開しようと思いました。

初めての参加でしたが、想像以上に満足出来ました。
部門を超えた職場の方々と共に身体を動かすことの意義も
大変実感しました。また機会があれば参加したいです。

体が硬く、清水さんと全く同じ動きは
できませんでしたが、体全体がほぐれ
た気がしました！
肩も楽になりすっきりしました！



姿勢、美しいですね！！



■ インフルエンザ・風邪の予防

WELLNESSでインフルエンザ・風邪予防のために

GV、EC、DZ/S、RJでポスターを作成しました！！

お時間あるときに見て頂き、手洗いうがい、水分補給をして予防に努めましょう！

