

がんばれ！ ニッポン！

みなさまと デジタルドルフィンズをつなぐ 手づくり情報誌



月一回
お届けする
ラブレター♪



IT&教育事業部と、
デジタルドルフィンズ
応援団長のよしこちゃん
合作の新聞！

ありがとう新聞 Vol.161

2020年
6月号

“アフターコロナ”の大変換期をたくましく生き抜くための徹底3S！ 毎日のウォーキングで健康体になる

全国の緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの脅威が完全に消えた訳でなく、更には世界的な経済不況の到来が叫ばれている中で、健全な経営を継続するために必要なのが、働くみなさまの心身の健康なのではないでしょうか。

「体の3S」(ウォーキング)を通して健康体になる、3つの方法をお知らせいたします。是非実践されてみてください！



①3Sで効率よく血流が清流化

毎朝の清掃とウォーキングで心拍が上がり、血流が良くなります。有酸素運動で、酸素を取り込みながら、老廃物が汗として出てきます。

清掃やウォーキングで汗をかいた後の爽やかな爽快感を感じることができます。身体の上下動により、便秘も解消！快眠・快便・快食のライフスタイルに変わってゆきます。

②3Sで体脂肪が燃えて、体がスリムに

血液中の糖分が燃えて20分後からは体脂肪、内臓脂肪がエネルギーとして燃えて、体重は6kg減量、BMI値は、ほぼ22.2と平均値になり、血圧、血糖値、コレステロールの値も改善してゆきました。

糖尿病にもなりくい生活習慣になってゆきます。(※BMI値=体重÷身長÷身長、年齢50~69 / 目標値 20.0~24.9、年齢70以上 / 目標値 21.5~24.9)

③血行が良くなり、持久力、免疫力がアップ

10万kmあると言われる血管の隅々まで血液が流れることにより体調が自然と整い、全身の筋肉運動で強化され、骨密度も強化されてゆきます。

習慣化により持久力も備わり、風邪を引かない体質になってゆきます。血管が詰まっておこる心筋梗塞、脳梗塞の予防につながってゆきます。



創意工夫で働き方改革に挑戦中！

日刊工業新聞の社説に弊社の改革事例が掲載されました。

[<→詳細はこちら>](#) 緊急事態宣言解除後の第2ステージでは、コロナと共存しながら働き方改革を柔軟に行って参ります！

①朝礼スタイルを一新！

実施回数=毎日WEB朝礼を開催
会社勤務者・在宅勤務者両方が、オンラインで必ず出席する朝礼後の10分間清掃/環境整備

②会議はオンライン、オフライン形式で交互に毎月開催！

③「バーチャル工場見学会」を推進！

バーチャル工場見学会は6月12日(金)に、リアル工場見学会を6月26日(金)に開催！ [<→詳しくはこちらをクリック>](#)



断髪 の 三つの理由

①新型コロナウイルス感染リスク軽減

頭髪についてくるコロナウィルスを、そもそも付いてこないようにして自宅やオフィスでの感染拡大のリスクを軽減する。

②朝の時間を短縮して自己研鑽

毎朝の水行後の頭髪のケアで毎日5分×365日=1800分。およそ30時間の時間を捻出して、さらに自己研鑽の時間に割り振る。

③国難・世界苦難を乗り越えて福門に至る

一生に二度と出会うことない、大変動期に出会えたことの恵みに感謝して、喜んでこれを受け容れ、存分に生き抜いてゆく覚悟。



★古芝会長によるWebセミナー★

「テレワーク導入の手引きと事例」 **参加無料**

2020年6月3日・10日・17日・24日、7月1日・8日(全て水曜日)
全て13時~14時、同じ内容です [<→詳しくはこちらをクリック♪>](#)

見て納得！聴いて心に火が付く！「徹底トコトンの3S講習会」

2020年6月5日・12日・26日、7月3日(全て金曜日)
7月13日・20日・27日(全て月曜日) 全て15時~16時半
同じ内容です ※8月以降も開催予定
参加費:1名様 5,500円(税込) [<→詳しくはこちらをクリック♪>](#)



発行責任者: 枚岡合金工具株式会社

IT&教育事業部 古芝保治

<http://www.digitaldolphins.jp>

アクセン
してネッス
どんどん



編集者:よしこちゃんの会社のブログ(HP)

<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/43837>

