

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.160 2020年5月号

緊急事態宣言下でも健全な会社経営と心身の維持・発展を追求！

## テレワークで得られる3つのもの

「Zoom (ズーム)」などのWeb会議システムを使うことで、直接会わなくても複数人でのコミュニケーションが出来るようになりました。緊急事態宣言が全国に出され、やむを得ずテレワークを導入された企業が殆どですが、テレワークのメリットは大きく3つあります。



今いる場所 = オフィス



通勤時間ゼロ



通勤交通費ゼロ



### 中小企業こそテレワークを導入すべき3つの理由

- ① コロナウイルス感染から社員の命を守る・社会を守る
- ② テレワーク導入の助成・補助金で戦力UP
- ③ 資料の電子化により業務スピードUP

「テレワークをすること」が目的ではありません。また、Zoomにはセキュリティの問題があるとも言われていますが、「セキュリティを守ること」が目的でもありません。あくまで手段であり、業務上必要な一つの要素でしかありません。

真の目的は「コロナV感染から社員の命を守り、会社を守り、社会を守る」です。出来ない理由より、出来る方法を考え、即実験してみる。

たとえ失敗しても喜んで受け入れ、更に改善して前に進んでいく…。テレワークに興味ご関心あります方、Webセミナー(下記)を開催しておりますので、是非ともご参加ください。

「ピンチはチャンス」。この地球規模のピンチをチャンスに変えて前向きに挑んでいきましょう！



打っ手は無限

### ★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5月4日(月)・6日(水)・8日(金)・13日(水)・20日(水)  
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5月4日(月)・6日(水)・8日(金)・14日(木)・  
22日(金)・29日(金) 全て15時~16時半、同じ内容です  
6月以降も開催します 参加費:1名様 5,500円(税込)

<-詳しくはこちらをクリック!>



## ♥テレワーカー・古芝保治の♥ 健康増進・免疫力を上げる 5つの実践法

テレワークをする人はどうしても運動不足になりがち…。新型コロナウイルスに負けない免疫力を獲得すべく、みなさまに役立つ健康増進と老化防止の実践法を伝授させていただきます!

### ①室内の徹底3Sで環境を整える

「空間の乱れは健康の乱れ」。心の乱れをもたらしますので、徹底した整理・整頓・清掃を日課にしましょう。



### ②毎朝太陽の光を浴びる



パソコン、スマホなどの液晶画面からの強い光を見続けると「体内時計」が乱れやすくなりますので、毎朝朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。



体内時計の乱れは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす危険性が高まるといわれています。

### ③十分な睡眠、7時間が分岐点

風邪・ウイルスへの感染のしやすさの分岐点は「7時間」です。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間を超える人よりも感染率が4倍以上高いという研究結果があります。

### ④バランスのよい食事、1日30品目

栄養バランスが偏らないように、感謝の気持ちでいただきますよ。

<-食事バランスガイド(農林水産省)>



### ⑤適度な運動

1時間毎にスタンド。1日5千歩から1万歩ウォーキングするなど、適度な運動をしましょう。血流アップが毛細血管ケアのカギ! アンチエイジングの新常識です。



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>

編集者: よしこちゃんの会社のブログ(HP)

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

どんどん  
アクセス  
してネ〜!

