

～ 今月の予定 ～

- 6日(木) [本社] 総務会議
- 8日(土) [本社] 営業・製造会議
- 12日(水) [岡山] 製造会議
- 13～15日 夏季休暇
- 20日(木) [本社] 品質会議

☆ 月間重点目標 ☆

「良い品質は無言の宣伝 みんなで築く品質と信頼」  
(by 豊田さん)

★New Face★

おが かい 浩 平 さん

一日でも早く  
会社の戦力になれるよう  
尽力したいと思います！



生年月日: 昭和51年4月3日  
血液型: A型  
出身地: 大阪  
趣味: スポーツ観戦  
得意だった教科: 社会  
好きなスポーツ: 野球  
行ってみたい国: オーストラリア  
休日の過ごし方: 買い物、お酒  
今後やりたいこと: 最近魚釣りを始め、まだ陸釣りの経験がないので、今後船釣りがやりたいと思います。

「暑中お見舞い申し上げます」

今年も厳しい暑さが続いています。皆さん夏バテしていませんか？今月は夏季休暇もあります。TOPICにも書きましたが、質の良い睡眠とバランスの良い食事をとり、健康で楽しい夏休みをお過ごしください！

今月のTOPIC

質の良い睡眠をとろう！

暑さで寝苦しい日が続いていますが、皆さん熟睡できていますか？夏バテ防止のためにも、できるだけ質の良い睡眠をとって、元気に夏を乗り切りましょう！



～ 睡眠に良いこと ～

◎今日のうちに寝る

午後10時～午前2時は「眠りのゴールデンタイム」と呼ばれ、成長ホルモンが分泌される時間帯。この時間に熟睡していれば、成長ホルモンの分泌が高まり、健康も肌の美容状態も、頭の回転もよくなります。

◎明日の準備をして不安をなくす

「翌朝に確認すればいいや」と、ほんの少しの確認を怠ることがストレスとなり、自分自身への嫌悪感から眠りを妨げてしまいます。

◎お風呂にゆっくりつかる

ぬるめのお湯にゆっくりつかると、リラックスすると同時に下半身が温まり、心地よい眠りへと誘ってくれます。お気に入りの香りの入浴剤を入れるとさらに良いでしょう。

◎ゆっくり気持ちよくストレッチをする

気持ちよい程度のストレッチもあなたをリラックス状態に導いてくれます。しかし痛みが出る様な度を超えたストレッチは逆効果となりますのでご注意ください。

◎自律神経を落ち着かせる飲み物を飲む

ホットミルクやココアなど

◎就寝1時間前に、間接照明に切り替え、光の刺激を弱くする

光の刺激は特に脳に刺激を与えます。そのため、光による刺激を弱めることで徐々にリラックスした状態になることができます。

◎寝室の環境を整える

睡眠に適切な室温・湿度に整えましょう。  
<室温>…夏は26～28℃、冬は18～23℃  
<湿度>…50%前後

◎感謝し、おだやかな気持ちで眠りにつきましょ

大人になると、眉間にシワを寄せて寝ている人が多いので、眠りにつくときは、悪いことをカウントするのではなく、今日会った人、出来事に感謝し、穏やかな気持ちで子どものように眉間をゆるめて眠りましょう。

～ 睡眠に悪いこと ～

×カフェインを含む飲み物を飲まない

コーヒー、紅茶、緑茶など。カフェインの脳の興奮作用は7時間程維持するため、就寝7時間前には摂取をひかえましょう。

×頭を強く働かせない

仕事や勉強、考え事など。

×強い光を浴びない

TV、PC、スマホなど。



×寝酒をしない

寝酒は寝付けても脳を興奮させているので、深い睡眠を妨げます。

×就寝前に食べ過ぎない

就寝前に食べ過ぎると消化をするのにエネルギーが必要となってしまう、身体がリラックス状態から離れていってしまいます。また、寝ている間も消化活動を続けなくてはならないため、消化器の疲れがとれず、長時間寝ても身体の疲れがとれていないなど質の低い睡眠を招いてしまう原因となります。

8月の花火大会！

地域	日付	大会名	発射数
＜関西＞	8/1 (土)	教祖祭PL花火芸術	2万発
	8/2 (日)	淡路島まつり花火大会	5千発
	8/5 (水)	長浜・北びわ湖大花火大会	1万発
	8/7 (金)	びわ湖大花火大会	1万発
	8/8 (土)	みなとこうべ海上花火大会	1万発
	8/8 (土)	なにわ淀川花火大会	2万発
＜岡山＞	8/1 (土)	鏡野町大納涼祭	1万発
	8/2 (日)	津山納涼ごんごまつり	5千発