

## 5月21日 城北地区ソフトボール大会 予選会

ソフトボール部が地区大会の予選会に出場しました。対戦相手は菊陽町代表チーム。Iさんの一打で逆転に成功し11-5で勝利を収めました。ソフトボール部は今年度に入り、新監督、新キャプテン、新入部員の加入と体制が大きく変わりました。初陣を見事勝利で飾る事ができたのは、部のモットーである「楽しくソフトボールをする」最後まで貫き通したからだと思います。ソフトボール部の皆さんお疲れ様でした。今後のご活躍心より応援しています！！



## 5月16日 翔陽高校デュアルインターン

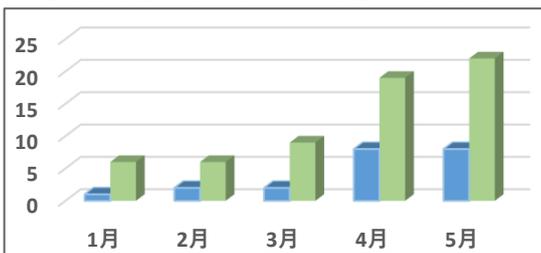
今年もデュアルインターンの時期がやってきました。翔陽高校から男女2名の学生さんが来られます。火曜日の午後から実習となりますので、見かけた際は優しく声をかけてくださると幸いです。また、関係者の皆様はお忙しいところ恐れ入りますが対応を宜しくお願い致します。

## 安全パトロール指摘事項 改善 (5工場傘立て)

こちらは、安全パトロール指摘事項の改善例です。廃棄物を再利用することは環境経営の一貫となります。



下記のグラフはR5年のジムの利用状況をまとめたものです。最近ジムに行くたびにピンクのカードを見る機会が増えて嬉しく思います。4月に比べると利用人数は増えてはいませんが、利用回数が増えています。継続して通っている人がいるという証拠ですね。



ところで、皆さん『積極的休養』という言葉をご存知でしょうか。積極的休養とは、その名の通り積極的に身体を動かすことによって疲労回復効果を高める方法です

「身体を動かすと更に疲れるのでは」と思う人がいるかも知れませんが運動で身体を動かすと、血行が良くなって疲労物質の排出が促され、疲労回復の効果が高まります。

運動することで、①疲労回復効果のある成長ホルモンが分泌され、②睡眠が深まり、③血流改善により乳酸（疲労物質）が押し流され、④ストレスホルモンが低下しストレス発散されるので、疲れがとれます。疲れた人ほど運動です。

疲れているから運動しないではなく、疲れた人ほど運動することで、その日の疲れを完全回復することができるのです。

【グラフ1】  
電力使用量の推移  
(2023年4月,5月)

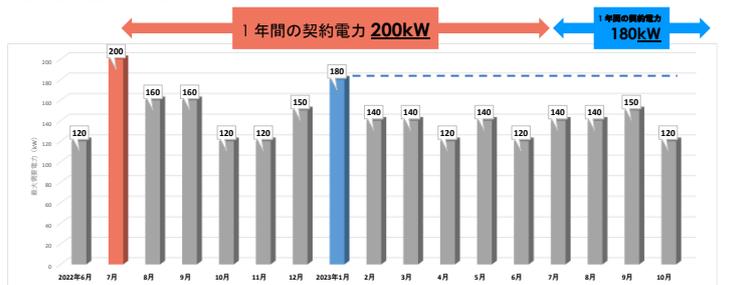


2023年5月の電力使用量は先月に比べて**33%減**を達成しました(グラフ1)。みなさんの工夫で経費を抑えることができていますので、引き続きご協力をお願いします。さて、みなさんは電気料金がどのように決定しているかをご存知でしょうか。電気料金は、「基本料金+電力量料金+再生可能エネルギー賦課金」で算出します。

料金単価×契約電力×力率

$$\text{電気料金} = \text{基本料金} + \text{電力量料金} + \text{再生可能エネルギー発電促進賦課金}$$

その内の基本料金は「料金単価×契約電力×力率」で算出されますが、契約電力は当月を含む過去1年間の各月の最大需要電力の中で最も大きい値となります。



つまり、契約電力(最大需要電力)を抑えることができれば節電に繋がります。電力を使うタイミングをズラすだけでも効果はありますので、職場でも、また家庭でも節電対策に取り入れてみてはいかがでしょうか。