

10月11日 肩こり・腰痛予防セミナー

健康づくりの取り組みとして 熊本健康支援研究所の専門指導員をお招きし、デスクワークの方を対象に肩こり・腰痛予防セミナーを実施しました。肩こり・腰痛の原因は筋肉の使いすぎ、及び使わなすぎにあるそうです。それを予防するための体操はどれも簡単なものでしたが、体操をする前と後では可動域に大きな違いがみられました。首を回すだけ、肩を回すだけから始めてみて、肩こり・腰痛を予防しましょう。



足の付け根のストレッチの様子

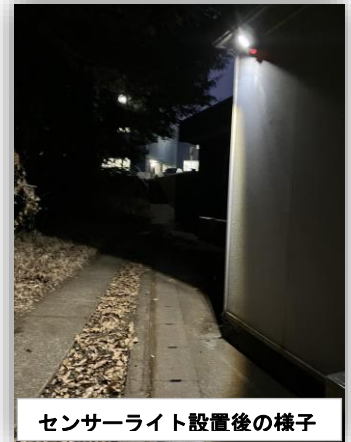
10月15日 スポレク大会

4年ぶりにスポレク大会（大津町企業連絡協議会交流事業）が開催され、池松機工はミニバレー中級とグラウンドゴルフにエントリーし、合わせて25名が参加しました。スポーツ日和の中、ミニバレーもグラウンドゴルフも社員間、または他企業の方とコミュニケーションを取りながら運動を楽しむことができました。参加されたみなさま、お疲れ様でした！



事務所棟周辺3か所にセンサーライトを設置しました

「日没後、事務所棟裏の通路を通っていた際に、周囲が暗くて不安安全だった」との声を踏まえ、安全衛生環境委員会を経て事務所等側の1工場入り口、CAD室入口のスロープ付近、事務所裏にセンサーライトを設置しました。周囲が明るく、段差がよく見えるようになりました。明るくはなりましたが、通行の際は十分にお気を付けください。

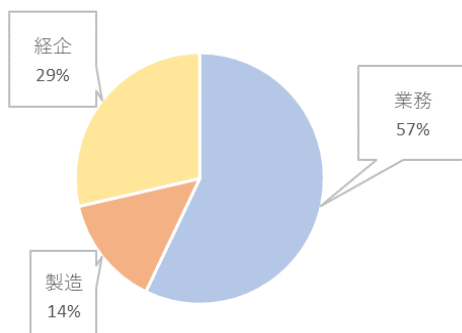


センサーライト設置後の様子

5工場女子トイレ設備の電源を切っています

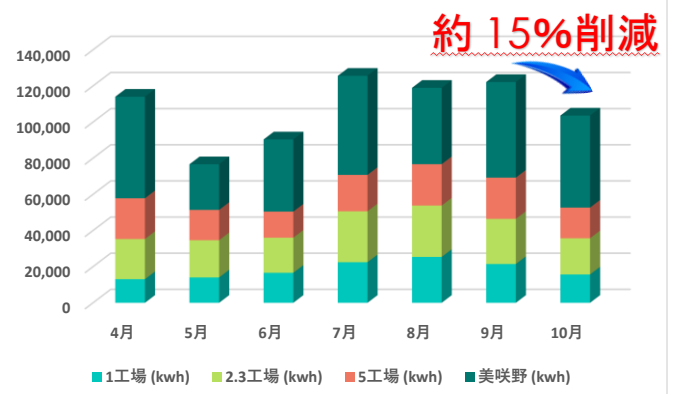
女性社員の5工場トイレの利用頻度が激減していることから、消費電力削減を目的に電源を切っています。利用があればいつでも電源をいれてご使用ください。

R5年10月 トレーニングルーム利用状況 部署別割合



上記のグラフを見ると業務 Gr の割合が1番高いことがわかります。運動をすることで心も身体も温めていきましょう！

【グラフ1】電力使用量の推移



10月の電気使用量は、9月に比べて約15%の減少でした。引き続き、節電のご協力をお願いします。