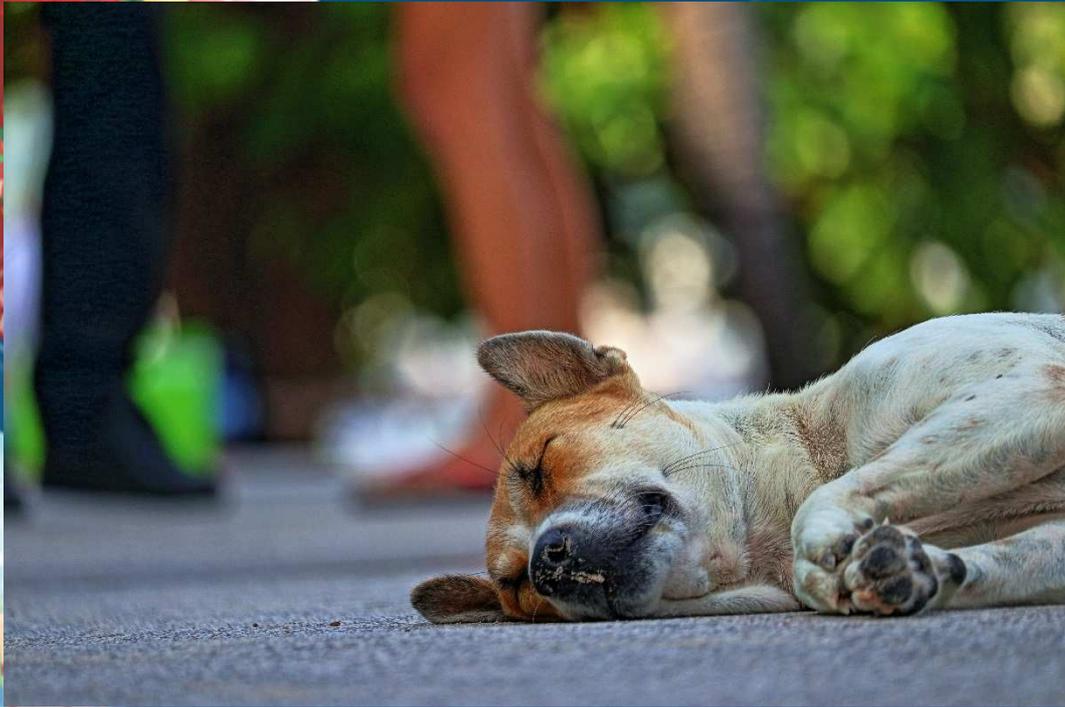


O & K VOICE

株式会社オーアンドケー社内報Vol.42

2017年12月号



撮影場所:バンコク 撮影者:倉知



募集情報

店名	勤務地	勤務時間	店名	勤務地	勤務時間
八事病院	天白区塩釜口	8:00~11:00	鳴海製陶	緑区鳴海町伝治山	6:00~8:00
平和堂グリーンプラザ店	緑区篠の風	7:30~9:30 7:30~12:30	あかのれん内田橋	南区明治	7:00~11:00
アピタ鳴海	緑区鳴海町伝治山	20:00~22:00	アサヒセキュリティ	中川区富船町	8:00~11:00
エアポートウォーク名古屋	西春日井郡豊山町	21:15~24:00	フィールズ	中川区山王	9:30~15:00
アオキスーパー千代ヶ丘	千種区千代ヶ丘	8:00~13:00 19:30~21:30	天空海遊の宿「末広」	蒲郡市西浦町	9:45~13:45
アオキスーパー長久手	長久手市東狭間	10:00~17:00	イオンシネマ大高	緑区大高町	5:00~8:00
アオキスーパー日進	日進市竹の山	8:00~17:00 19:00~21:30	ベイシア関	岐阜県関市小屋名	19:00~22:00

みなさまからのご応募・ご紹介お待ちしております！！

冬のおすすめスポット

冬といえば、イルミネーション。愛知県からは少し遠いですが、お勧めのスポットを紹介します。場所は伊豆伊東です。昼も夜も沢山の見所があります。

伊豆ぐらんぱる公園



東京ドーム約2個分(8万平方メートル)の広さを誇る伊豆ぐらんぱる公園で、「グランイルミ」が開催されています。400万球が高密度に敷き詰められ、キラキラした美しいイルミネーションの世界が広がります。イルミネーションを見ながらワイヤーロープを滑りおける「ジップライン(400m)」をはじめ、イルミネーションのトンネルを通り抜ける滑り台「ナイトレインボー(110m)」、「ナイトバルーン」などさまざまなアトラクションがあり、恋人同士や家族でも楽しめます。

※詳しくは伊豆ぐらんぱる公園のHPを確認して下さい。

大室山

リフトで頂上まで登り、噴火口の周り(1km程度)の360度のパノラマ眺望が楽しめます。

※風が強いと転がりそうになります



営業2課 石井



ナイトレインボー



ナイトバルーン

ご出産おめでとうございます！！



管理本部の伊藤さんが出産されました！おめでとうございます！！

颯馬くん
10月8日生まれ

永年勤続報奨金を送付しました！

先日、永年に亘り当社に勤務されているパートさんに感謝の意を含め、勤続年数が5年の方19名、10年の方6名、15年の方2名(計27名)へ、ささやかながらではございますが「永年勤続報奨金」を送付させていただきました。

あるパートさんよりお礼のFAXをいただきました。
当社はパートの皆様の力が必要不可欠です。パートの皆様が長く働ける環境づくりを行いますので、今後もよろしくお願い致します。

会社名	日付:
株式会社 御中	11月26日
要件	本紙含めて/枚
永年勤続報奨金9名宛 10名宛	
<input type="checkbox"/> 至急! <input type="checkbox"/> ご参考まで <input type="checkbox"/> ご確認ください <input type="checkbox"/> ご返信ください <input type="checkbox"/> ご返信ください	
連絡事項:	
相手が受け取りの報奨金を送付済みと確認しております。 マンション管理員としてご勤務中であることを申しあげます。 1. 日々の業務の体感に 管理本部の対応も大変です。 方々長年お世話です。 2. 報奨金 滞りなくお支払いのお願い。 3. 管理員 行事や対応体感、株式会社 御中へ つぎの機会を待ちます。 4. 今後大変な御指導賜りますようお願い申し上げます。	

労働災害ゼロ委員会

朝晩の放射冷却が強まり、日の出前や夜に星が綺麗に見えるようになりました。その分、朝の身体の動かし難さといったら...(・ω・;)冷え初めの季節に多いのが、私も患っている《腰痛》です。

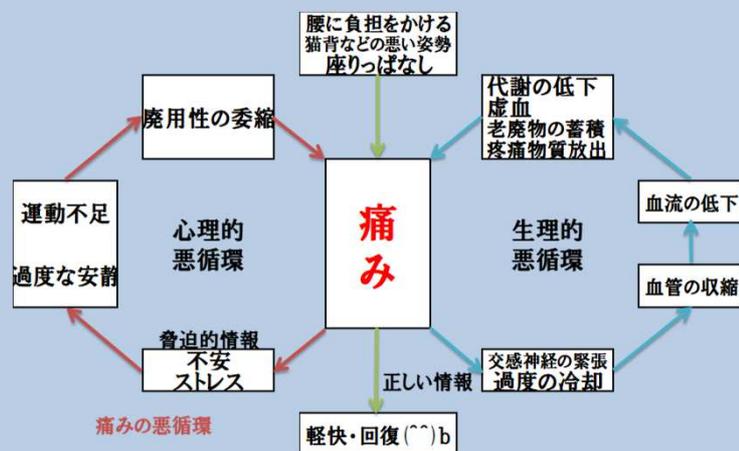
腰痛とは腰に痛み、炎症などを感じる状態を指します。その痛みの期間によって、6週間までは“急性”、6～12週間程度は“亜急性”、12週間以上は“慢性”に分類されます。

大部分は発症から数週間以内に改善され、40～90%は6週間後までに完全に改善されます。しかし、急性患者の3分の1は一年後には慢性化し、5分の1は歩行に支障がでたり、排泄困難になるなど生活に重大な支障をきたします。発症のしやすさには男女差はなく、20～40歳頃から症状が現れます。

骨折、感染症、癌、変性疾患など、腰痛の原因の分かるものは15%程で、残りの85%は原因のわからない非特異的腰痛だそうです。

その原因は、職場への不満、不安、ストレスなどの精神的要因、肥満、妊娠後期(出産にて軽快する)、年齢(35歳～55歳)、重量物の運搬、介護職、職業運転手など腰に負担のかかる職業、運動不足です。

一度腰痛が出ると、下の図のように痛みが悪循環します。



職業性腰痛では、腰痛発症後も活動の維持や仕事内容の変更を行い、できるだけ早く復職することで腰痛の遷延や、身体障害の発生が予防され、病休の長期化を防げます。筋肉が原因の緊張性腰痛に対しては、腰の筋肉である腹筋と背筋を鍛えることにより予防を見込めます。長時間同じ姿勢で過ごす事が多い人は、体操で腰痛予防を心掛けることが望ましいそうです。運動不足の人は、腰椎分離症になる恐れがあるため過度の運動は回避したほうがいいでしょう。

また、普段の生活でも腰痛が起きやすい行動があるので予防を考えた生活を心がけましょう。

腰痛を起こしやすい生活習慣の例	対策	腰痛予防を考えた生活習慣の例
前屈みや中腰、前傾姿勢での作業	前屈みを避ける	作業姿勢を工夫する
毎日2～3時間車を運転するなど 同じ姿勢を長く続ける	長時間同じ 姿勢・体勢にならない	その場で屈伸など 合間にできる軽い運動をする
足を組んで椅子に座る 猫背などの悪い姿勢	良い姿勢をとる	クッションなどを使用し両足を揃え椅子 かばんをいつも同じ側で持たない
残業、ストレス	規則正しい生活	定時退社、家へまっすぐ帰る(でら理想!)
朝食を抜く、量が少ない	朝食をしっかり摂る	暖かいものを栄養バランス良く食べる
激しい運動	適度な運動	ウォーキングなどの無理のない軽い運動
足に合わない靴を無理して履く (小さすぎ大きすぎ等)	靴	自分に合った適切な大きさの靴を履く
腰が沈み込む寝具	寝具(年中)	敷布団は固すぎず、やわらかすぎないものを使う
睡眠不足	十分な睡眠	規則正しい睡眠(決まった時間に寝る)
きつすぎる冷房(夏場)や 暖房をつけない(冬)	空気を冷やしすぎない	適度な室内温度・及び湿度を保つ
油もの、生野菜、果物	暖かい食事	暖かいものを栄養バランス良く(疲れに準ずる)
家に引きこもる	太陽光を浴びる	日光浴
半身浴やシャワーで済ませる	全身入浴	風呂に肩まで入ってゆっくり体を温める
電器毛布をつけたまま寝る(冬)	寝具(冬)	湯たんぽ
短いスカート ボディーラインがでるような肌着(冬)	衣類(冬)	吸湿発熱性素材でゆとりのあるものを着る マフラー・ハイネック・ズボン等で末端を冷やさない

腰痛は、雇用の継続や再就職の困難をもたらす原因となる可能性があり、また、収入の途絶など社会生活を営む上での重大な障害となる可能性が高い症状です。仕事前に軽くストレッチをして身体を暖めてから作業に臨んだり、日頃のストレスや疲れをあまり残さないようにしたいですね...(・ω・)

社長の独り言～舞茸～



舞茸(まいたけ)NHK  あさイチ 2017/11/1より

キノコに関しての特集『そうだったのか！きのこ』を放送していました。
その中で、このきのこが気に入り、まとめてみました。

女性誌で最近話題となっている、朝食でまいたけを食べるだけで痩せる！“朝まいたけダイエット”
まいたけには、食物繊維が多く含まれ 又、血糖値の上昇を抑制する関与成分があると言われ、それに伴いインスリンの分泌も抑制されるのでダイエット効果も期待でき、昼食後の血糖値まで抑えられる様です。

血糖値を抑制する効果として毎日50グラム（1パック半分くらい）が目安の様です。

それに料理も簡単なので朝食にぴったり！

水で洗うと栄養分、ビタミン、タンパク質が流れてしまいます。日持ちは、冷蔵庫で2日間が目処です。又、まいたけには、肉を柔らかくする効果や、タンパク質を分解する酵素があるようで、豚肉の生姜焼にまいたけを入れると肉が柔らかくなります。

簡単レシピの一つ「まいたけのカレー風味トマトソース」1人前 100キロカロリー



トマトジュース200cc
まいたけ
ツナ水煮缶汁ごと 小1缶
コンソメスープの素 小さじ2分の1
カレー粉 小さじ3分の1
中火で2分煮るだけ

“イカの炊き込みご飯”（4人分）のレシピも紹介されました。



米2合
生または冷凍イカ(解凍したもの)1杯
※ボイルイカは、ダメ
まいたけ130g(1袋) しょうゆ大さじ2
しょうが1かけ 万能ねぎ1つまみ

イカの内臓を取り分け、身は皮ごと1センチ角に切り、まいたけを手でほぐしボウルでもみほぐす、炊飯器に研いだ米と3等分したイカの内臓と、塩、しょうゆを入れ、目盛りまで水を入れボウルで混ぜたイカとまいたけを入れ炊く。炊きあがったところにしょうがを混ぜ、万能ねぎをのせて完成。
※イカのグルタミン酸、まいたけのグアニル酸の相乗効果で旨味が増し、イカが更に柔らかくなるようです。

お鍋料理が多くなるこの季節、まいたけを鍋に入れるベストなタイミングは???

水からまいたけと生のお肉を入れて煮ると、沸騰してからまいたけを入れるのよりも、お肉が2割ほど柔らかくなり旨み成分も1.5倍アップするようです。

※水から調理している間に**タンパク質分解酵素が活動する45～65度を通過することで柔らかくなり**温度が65度以上だと分解酵素が働くにくくなります。

このレシピの感想お待ちしております。

