

## 渡和会より

犬丸天満宮の地域協力と桜の木の寄付をすることになりました  
寄付の件については従業員の職場代表で集まり決定いたしました  
ベトナム実習生インドネシア実習生がコロナ禍で地域の方々に  
お米や野菜など貰っていてお世話になっております。  
渡和会としても少しでも地域に貢献していきたいと思っています。  
ご理解の方宜しくお願い致します。



## 新入社員配属紹介



(中津龍谷高校卒業)



(中津東高校卒業)

只今、現場研修期間中にて各工程を廻っています。  
分からない事等あると思いますので、  
皆さんよろしくお願ひします

## 睡眠とメンタルヘルス



メンタルヘルス部会

ストレスと最も関係の深いとされる生活習慣が「睡眠」です。現代人は、活動が夜型になりやすく、つつい睡眠時間が不足しがちに。時間の確保が難しい場合も多く、睡眠の「質」を上げる必要があります。

睡眠について、しっかり見つめ直してみましょう。睡眠不足が慢性的に続くことで社会生活にまで支障が出てしまい、専門医による治療が必要な状態にもなります。

一方、睡眠不足を認識しつつも、「まあ大丈夫だろう」「休みの日に寝ればいい」など、日頃の睡眠を大事にしている状態を呼ぶ言葉が「かくれ不眠」です。かくれ不眠は、知らないうちに心身にさまざまな影響を及ぼし、生活の質を次第に低下させていきます。放っておくと、不眠症に発展してしまうことも。

かくれ不眠は、生活のリズムを整え、自分に合ったリラックス法を取り入れることなどで解消できます。日常生活に大きな影響が出てくる前に、自分の睡眠を見直し質の良い睡眠をとる事を心がけましょう。