

# 社内報 わたなべ

編集者 編集長：  
記者：

2023年

7月号

2023年 7月 17日発行

## 中津近郊 7~8月イベント情報



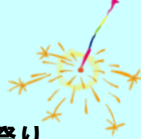
◆中津祇園  
7月28日(金)~7月30日(日)

◆灯籠祭り  
8月9日(水)



◆耶馬溪湖畔祭り  
8月19日(土)

◆宇佐 夏越祭り  
7月31日(月)~8月2日(水)



## 渡和会より

昨年度はコロナの影響で渡和会の活動が中礼での誕生日ケーキの配布だけとなりました。今年にはコロナの措置も5月より緩和されたので従業員の方々とコミュニケーションがとれるよう渡和会の活動を実施したいと思います。職場代表と打合せをしながら従業員の皆さまへ報告ができるようにしていきますのでご協力をよろしくお願いいたします。

## なぜ夏風邪になるのか？

梅雨時から夏に流行る夏風邪、冬の風邪より夏の風邪の方が長引いてしまうの皆さん知っていますか？長引いてしまう理由として夏場は睡眠不足や暑さによって体力や免疫力低下、冷房により乾燥や体を冷やしてしまい胃腸の働きを低下させてしまうなどの理由があります。

夏風邪予防対策として、**質の良い睡眠をとる・免疫力を上げる・水分補給を欠かさない**この3つがとても重要！特に今からは暑さがどんどん上昇していくので、水分を必ず取るようにしましょう。質の良い睡眠をとるためには、適度な運動を習慣化することが大事です。ウォーキングやランニングなどがオススメ！



## 新入社員紹介

中津東高等学校出身



・好きなスポーツ  
サッカー バスケ

・趣味  
映画鑑賞

・最近ハマっていること  
パズル



## メンタルヘルス部会より

ストレスに押しつぶされないために

次から次へとストレスが襲い掛かってくると、「どうして自分だけ」という気持ちになりがちです。しかし誰にでもストレスはあるもの。ストレスに気づいたら、出来るだけ早めに解消しましょう。また、心の持ち方を見直すこともストレス緩和に役立ちます。自分自身をよく知り、コントロールしていくことも大切です。

心のもち方を変えてみる

- ストレスはあって当たり前、自分にストレスがかかっていることを認める
- ストレスは早めに発散し、ため込まない
- 自分の行動パターン、思考パターンを変えてみる
- 心を柔軟にし、発想を転換する
- 忙しいときほどきちんと休みをとる
- 気持ちや状況を整理し、問題点をはっきりさせる
- 物事の正解はひとつしかないと思わない

