

社内報 わたなべ

編集者 編集長：
記者：

2023年

3月号

2023年 3月 31日発行

渡和会より

★渡和会役員紹介

- 会長…河野主査
- 副会長…原主垣
- 監査役…阿部課長

渡和会選挙が行われました！！



渡和会の選挙にて、新しく会長になりました！！
渡和会会長として一言。

コロナでの規制も少しずつ解除になりつつあります。今後、会社イベントも実施できるようになると思いますので、実施の際はふるってご参加をお願いします。

中津近辺の桜の名所

★ 溪石園

- 住所：大分県中津市耶馬溪町大島2286-1
 - 例年の見頃：3月下旬～4月上旬頃
- 溪石園(けいせきえん)は、耶馬溪ダムの完成を記念して造られた日本庭園です。園内には100種の樹木が植えられており、春は桜、秋は紅葉と、どの季節に行っても、四季を感じられ、とてもおススメです！！

★ 大原大しだれ

- 住所：大分県日田市田島2丁目
 - 例年の見頃：3月下旬頃
- 大原大しだれ桜は、推定樹齢200年の大きなしだれ桜です。開花時期はソメイヨシノよりも1週間ほど早く訪れます。また、夜には桜がライトアップされ、昼の桜とはまた違った姿が見る事ができます。2023年は3月16日～4月4日の18:30～21:30にライトアップされる予定です。

新入社員紹介



- 中津東高等学校出身
- 休日の過ごし方
家でゆっくり過ごしています。
- 抱負
分からないことはたくさんありますが、
頑張って仕事を覚えて
行きます。

季節の変わり目の体調不良に気をつけよう

春は、自律神経を乱す条件が多く、重なり合う季節です。

- 1、急激な寒暖差
- 2、めまぐるしい気圧の変動
- 3、生活環境やライフスタイルの変化
- 4、アレルギーの原因となる花粉や黄砂の飛散
- 5、生活リズムの乱れ

など、色々な変化がある季節です。

そんな中、季節の変わり目を不調しらずで過ごすための対策があります！！

- 1、睡眠環境を整える
- 2、軽めの運動を長くゆっくりと行う
- 3、朝食を抜かない。栄養バランスのいい食事を心がける
- 4、ぬるめのお風呂で自律神経をリラックスモードに
- 5、自律神経が整うと花粉症の症状も軽減する。

季節の変わり目で、疲労感や、咳鼻水がづらいと感じているのなら、自律神経を整え、日常生活を見直してみましよう。

