

(株)興洋工務店

やる気・する気・元気！通信

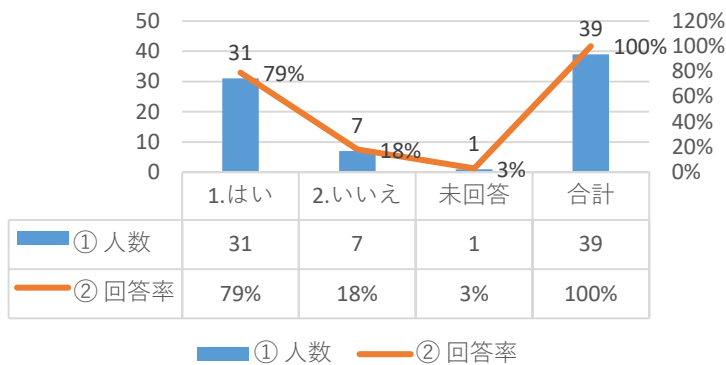
2023年4月号 No. 1

毎月1日の朝礼：[やる気でやろう]・[する気でやろう]・[元気でやろう]

今年度から【従業員の健康づくり】の取組の一環として、「健康」に焦点をあてた社内報を発行することになりました。

先日実施した生活習慣アンケートのうち、〈1.食習慣①朝食を摂りますか〉の集計結果のお知らせと、「朝食の大切さ」について簡単にお伝えします。

1.食習慣 ①朝食を摂りますか



◆朝食の役割

- エネルギーを補給する
- 体温を上昇させる
- 排便を促す

◆朝食を抜くとどんな影響があるか？

- 脳がエネルギー不足→集中力が低下する
- 倦怠感の原因になる
- 体内のリズムが乱れる
- 飢餓のスイッチが入る→太りやすくなる
- 栄養が不足してしまう
- たんぱく質が補給されない→筋肉を溶かして供給する

※糖質（米飯、パンなどの炭水化物）とタンパク質（卵、牛乳、納豆など）を必ず摂ると良いですね！



アンケートの集計結果は、朝食を摂っていると回答された方は39人中31人で、多くの方が健康を意識されていると思います。今回、朝食を摂っていないと回答された方は、一日を活発に行動するための身体のリズムを整えることができますので、ぜひ朝食を摂っていただきたいと思います。

毎月1日の朝礼

社内報の名称は、毎月1日に行う朝礼の[やる気でやろう]・[する気でやろう]・[元気でやろう]から決めました。どんな意味があるのか？なぜ、この掛け声なのか？....

社長に問うと、20年くらい前から始まっているとのこと....

そこで、「やる気」・「する気」・「元気」について調べてみました！

やる気・・・目標を達成するために自発的に努力しようとする意識のこと

する気・・・やることをやろうという決意や意思のこと

元気・・・体や心が健康で活力や生気にあふれている状態

～ [やる気でやろう] ・ [する気でやろう] ・ [元気でやろう] ～

5月の朝礼から、3つの『気』を意識して発声してみましょー！！

◆仕事のモチベーションを上げる方法の一つに、【長期休暇を取って趣味や好きなことに打ち込む】とある。

当社のゴールデンウィーク休暇は有給休暇取得奨励日を含めて、4月29日から5月7日までの9日間で、仕事から長く離れる時間をつくることができます。仕事をしているときにはできなかった好きなことをして、自分の好きなことに打ち込む時間を作るのも3つの『気』に有効だと思います。

休み中も生活リズムを崩さないように意識しながら、楽しい時間を過ごしてください。