



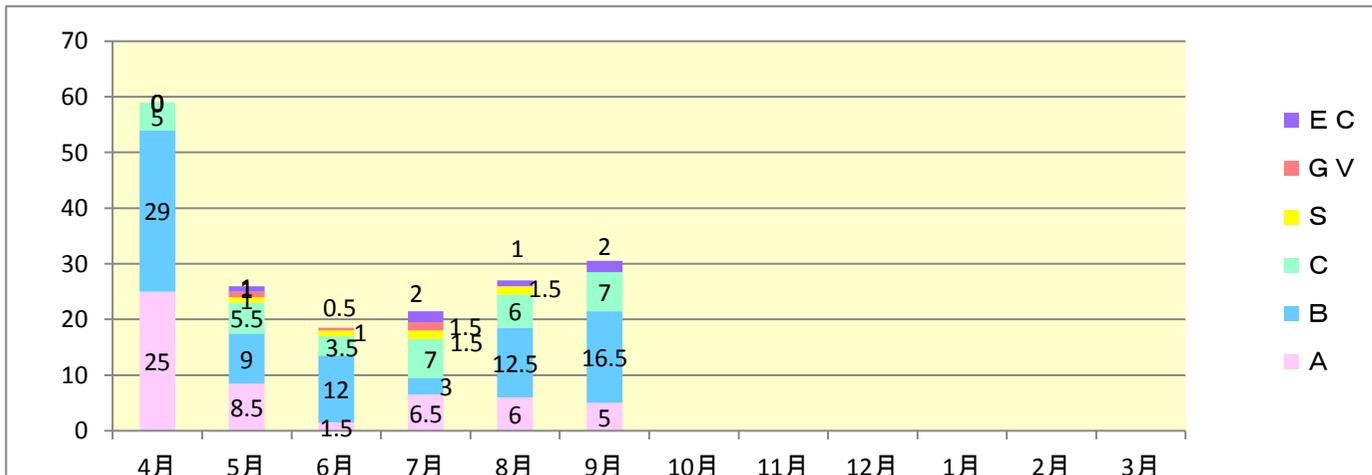
Wellness 保健だより

2018.10.16

北海道地震から1か月以上が経ちました。落ち着きを取戻してきた一方で、たびたび発生する余震で落ち着かず睡眠不足という方も多いかと思えます。不安な気持ちは吐き出してしまった方がストレスにもなりにくくなります。ぜひ仲間同士で声を掛け合い、一丸となっていきましょう！

■9月分突発休数UP！

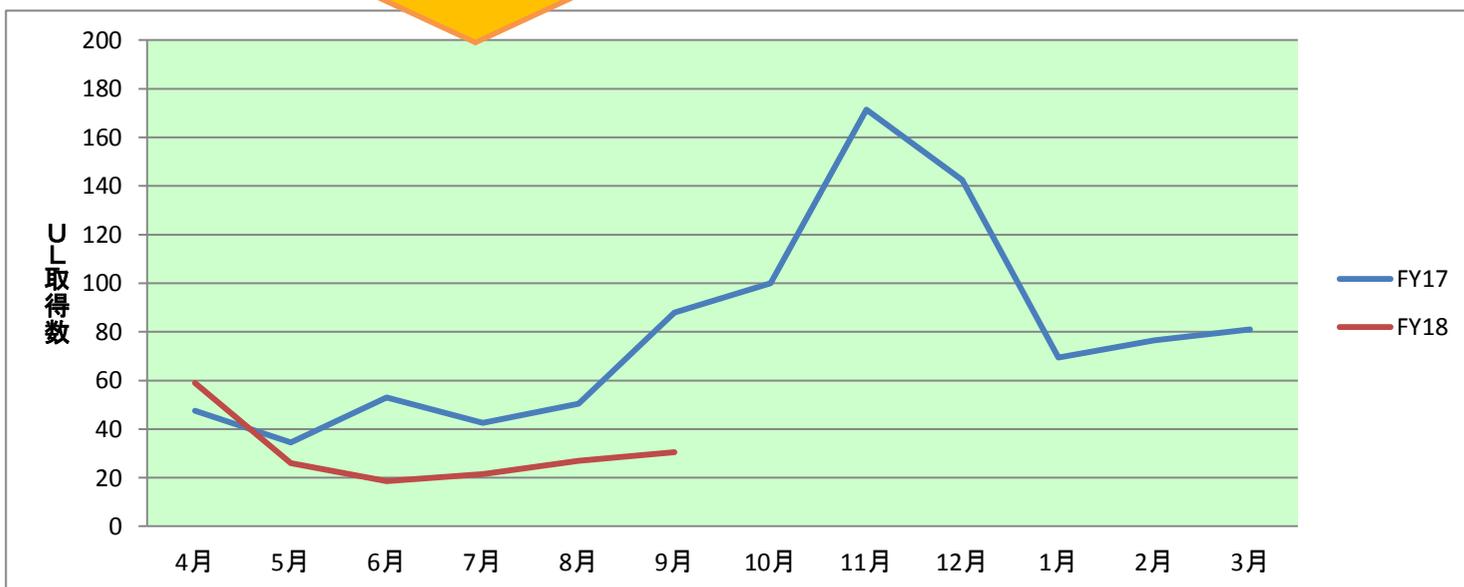
①SPK GRP別 UL件数



②SPK全体のUL件数 前年度比較

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	8月までの累計
FY17	47.5	34.5	53	42.5	50.5	88	100	171.5	142.5	69.5	76.5	81	316
FY18	59	26	18.5	21.5	27	30.5							182.5

昨年度より **-42.2 %** 減少中！



昨年の9月はPSSまっただ中で突発休が多めだったこともあり、
 昨年度対比では突発休が大きく減少しています。
 とはいえ、災害・IRRG続きの中で疲労もたまっているはずですので、
 無理せず休息を取るよう心がけましょう！



■スポGOMIに参加して来ました！

9月22日(土)、宮の沢ふれあい公園で行われたスポGOMI大会に参加して来ました！

スポGOMIは、企業や団体が取り組む従来型のごみ拾いに「スポーツ」の要素を加え、「競技」へと変換させた日本発祥の全く新しいスポーツです。

ゴミを探してエリアの中を歩き回ります！！



茂みの中からもゴミをゲット！！



チェックポイントの上手稲神社。オリエンテーリング的要素もあります！！



制限時間の1時間で集まったゴミがこちら！！



参加者全体ではこんなにたくさんのごみが集まりました！！



分別したゴミごとに重さを量り、記録となります。今回はすべて0.1kgずつという記録でした…。



初参戦でコツなどもつかめていなかったため、記録は0.5kgで、まさかの最下位でした…。逆に考えると、軽くてポイントが低くスルーされがちな小物のゴミを中心に回収できたので、環境美化という点ではとても貢献できたのではないのでしょうか。

また、1時間歩き回り、しゃがんだり手を伸ばしたり…ととてもよい運動の機会でした。ゲスト(元サッカー選手の吉原宏太さん!)やマスコットもたくさんでにぎやかでしたし、協賛企業多いためか、参加賞も豪華でした!(トイレトペーパー、BOXティッシュ、スヌーピーミニトート、グラノーラ、色々な料理に使えるソルトセットなど…) 来年は早めに募集告知をして、さらにたくさんの方にご参加いただければと思います!!

吉原さんとパシャリ!⇒

