

ビジネットグループ社内報 向日葵

- ◎スタッフご紹介キャンペーン継続中です！
- ◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！
- ◎風邪が流行りだす前に予防を心掛けましょう！

発行/ビジネットグループ(株) 旭川市9条西1丁目2番3号 TEL 0166-23-7777 FAX 0166-20-2011 http://www.businetgroup.com/

盛岡営業所開設に向けて

盛岡営業所開設準備係長 西川 大介

皆様、日々の就労お疲れ様です。盛岡営業所開設準備係長の西川です。
10月に入り、初雪も降って一段と寒くなり、まさしく秋本番となっている今日この頃です。

昨年の10月に札幌から旭川に赴任してきて1年が経ちますが、1日の時間があつという間に過ぎるほど、充実した毎日を過ごしています。

さて、この度私は本社から盛岡に転勤することになりました。最近では営業所立ち上げに向け一段と気合も入り、今から楽しみにしています。

先月の初旬には、取引先様

へのご挨拶のために出張に行つて来ました。盛岡で取引先様とお話をする中で感じたことは、当社に対する信頼と自分に対しての期待が大きいことでした。

営業所開設に向けやらなければならぬことが沢山ありますが、しっかりと準備をしてグループ一の売り上げを目指して頑張りたいと思います。

最後にこれからの時期寒くなりますが、スタッフの皆様には体調管理をしっかりとお願い致します。

風邪予防対策方法

日に日に寒さが増して体調管理が重要な季節になってきました。予防対策と風邪をひいてしまった時の対処をいくつかご紹介します。

◆そもそも風邪って？

主にウイルス(細菌)の感染による鼻や喉などの炎症の病気で、喉の痛み、鼻づまり、発熱、倦怠感など全身症状が出現した状態の事です。風邪のウイルスは数百種類あり、全てのワクチンを作成するのは事実上不可能で、原因のウイルスを特定するのも困難なものなのです。

◆風邪予防の決め手は？

風邪はひきやすい人とひきにくい人がいますが、この差

はその人の体質もありますが、生活環境、毎日の食事や生活リズムが大きく関係しています。予防の決め手は次の3つのポイントです。

①免疫力の向上

栄養をきちんと取って体力をつけておくことが大切です。緑黄色野菜に含まれるビタミンAを多く採るのが効果的で、とうがらしを食べると白血球の活動が活発になり、ウイルスなどへの抵抗力が高まります。ストレスも溜まると免疫力の低下になるので上手くコントロールしましょう。

②疲労回復

疲れを溜めたり睡眠不足を避け、規則正しい生活リズムで体力を温存することです。

体を冷やさないためにシャワーは極力避け、適度な運動で血行を良くしましょう。

③ウイルス対策

こまめな手洗い、うがいはかなり効果的と言われています。人混みを避け、帰宅したら上着を脱いでウイルスを持ち込まない事も大切です。口呼吸より鼻呼吸の方が風邪をひきにくく、マスクもウイルスの侵入を約3割減らすことができます。

◆風邪を引いてしまったら

十分な睡眠を取って安静にしましょう。熱が無ければ湯冷めに気をつけて入浴し、体を温めると良いでしょう。

発熱した時は全身を温めます。一般的におでこや頭の後ろを冷やす人が多いですが、実はあまり効果が期待できません。高熱の場合は首の後ろや脇の下など大きな血管が通っている場所を冷やすようにしましょう。

風邪が流行りだす前にしっかりと対策して風邪に負けない体制を作りましょう。(西川美)



新人のご挨拶

はじめまして。10月に入社し、ソリューショングループに配属されました西川と申します。以前はスタッフとして勤務していた時期もありますので、既にご存知の方もそうでない方も、これからよろしくお願ひします。(西川美)

編集後記

紅葉シーズンも終わりに近づいてきましたが、道内はまだまだ見れる場所がたくさんあります。家族や友達と気分をリフレッシュするのに出かけてみてはいかがですか？
商品券プレゼントのスタッフご紹介キャンペーンもまだまだ継続中ですので、お友達やお知り合いのご紹介をお待ちしております。(西川美)

最近の見どころ

- 旭川営業所
～11/3 シャガール、バスキンとエコーロード。パリの綺羅星たち
11/14～27 こしたみさえ 絵本・イラスト展
11/18～ 旭山動物園冬期開園
- 北見営業所
～11/1 フラワーガーデン「はな・てんと」写真コンテスト作品展
11/11～13 NHK 杯カーリング選手権大会
- 札幌営業所
10/31～11/3 さっぽろ菊まつり
10/19～11/6 道展
11/15～20 豊平公園 洋ラン展
- 八戸営業所
10/30 HALLOWEEN TOUR
10/28～11/3 はちのへ菊まつり

皆さんも足を運んでみてください！！



11月の週払い給料目

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	⑧	9	10	11	12
13	14	⑮	16	17	18	19
20	21	⑳	23	24	25	26
27	28	㉑	30			

週払いにつきまして(現金支給の場合)
支給日: 毎週第二営業日
支給時間: 営業所にご確認ください
第二営業日以外: 9:00～17:30
受取不可日: 土日曜日、祝祭日

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたので、体調管理には十分注意してください。くれぐれも事故・ケガのないように、よろしくお願いいたします！