

向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネットグループ(株)
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.busetnetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎季節はずれの風邪に注意！
◎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！

五月病対策は食事から！

北見営業所 渡辺 奈津子

皆様日々の業務お疲れさまです。北見営業所の渡辺です。先日のゴールデンウィークですが、私はカレNDER通りのお休みだったので、屈斜路湖畔の砂場に行ったり、北見人にとつてのメジャー行事・バーベキュー(焼肉)をしったり、紋別の氷海展望塔オホーツクタワーに行つてクリオネを貰ったり、色々な体験をしました。

しかし、不安定な天候のせいか、いわゆる五月病なのかゴールデンウィークを過ぎてからなんだか体調がいまいち良くないような気がしています。そこで、五月病対策について調べてみました。

五月病を解消するカギは「セロトニン」という脳内物質の分泌を良くすることです。そのためには食事

にセロトニンの分泌を良くするには、アミノ酸・ビタミンB群。炭水化物が必要です。具体的には、良質なタンパク質にたくさん含まれているトリプトファンや青魚や鶏肉、バナナなどに多く含まれるビタミンB6、そして主食となるご飯やパンなどに含まれる炭水化物です。

このような食品をバランス良く摂るように心がけていくと、五月病がすつきり治つたり、鬱病などの予防にもなるそうですよ。また、一日の中で最も大切なのは朝食です。

朝はバタバタして朝食を摂らない方もたくさんいらっしゃると思いますが、バナナ一本を食べるのでも、ヨーグルトや牛乳を摂取するのも良いみたいです。みなさん、朝食を食べる習慣をつけて、五月病を寄せ付けないようにしましょう！



じめじめシーズン

夏に向けてどんどん気温も高くなり、気持ちの良い青空も多くなってきましたね！レジャーに旅行にお出かけに・・・の前に、あのジメジメした梅雨がやってきます。北海道もここ数年、温暖化のせいか蝦夷梅雨と呼ばれる梅雨のような時期が、どんどん本州のような梅雨に近づいてきている気がします。

雨に湿度に、本当に嫌ですね。

今回は、梅雨時期に注意しておきたい点をまとめてみました。

注意その① ダニ

湿度が高くなるため、ダニの発生が増えます。ダニが体に良くないのは皆さん知っていると思いますが、抑制するには部屋の湿度を下げる事です。

部屋の換気や、部屋干しを避けるなどしましょう。どうしても外に干せない場合は、浴室に干すか、フローリングなどの床の上に干すようにしましょう。

注意その② 香水や柔軟剤

ふんわり香る良い香りも梅雨時期は要注意。湿度が高く空気が湿っている時は、香りは通常よりも強く感じるのです。つまり、雨の日などの湿度の高い日にいつも通りの量をつけてしまうと、つけ過ぎになってしまい周りを不快にさせてしまう恐れがありますので、足りないかな？位がちょうど良いのです。

注意その③ ペット

菌が繁殖しやすい時期なので、食事の片付けはなるべく早く行い、食事の時に飲んだ水は必ず交換しましょう。また、散歩などで濡れた体は早く乾かすことでダニや病気の予防になります。いつも以上にペットの清潔に気をつけましょう。

ジメジメを乗り越えて、暑い夏を迎えましょうね！



最近の見どころ

- 旭川営業所 6/4~6 北海道護国神社慰霊大祭
- 北見営業所 6/8~11 第31回 でっかいどうオホーツクマーチ
- 札幌西・東営業所 6/8~12 第25回 YOSAKOIソーラン祭り
- 八戸営業所 6/23~7/16 花菖蒲まつり
- 盛岡営業所 6/24 夏越大祓
- 福岡営業所 6/2~7/16 安野モヨ子展

皆さんも足を運んでみてください！！

給与支給日(前払い)

6月の前払い支給日

・支給日
毎週第五営業日
※祝日がある時は
ご注意ください。

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

編集後記

皆さん、連休は楽しめましたか？私は前回書いた通り、家族で釣りに行ってきました！ど素人3人と玄人1人のどたばた珍道中で、笑いが絶えない楽しい釣になりました。釣果は、ホッケ・カレイ・アブラコ・カジカなどなど、ちょっと数は少なかったですがそこそこ釣れました。予定ではホッケを沢山釣って山盛りのホッケフライを作る予定だったんですが、山盛りまで釣れなかったで全部フライにしてみました。それぞれ食感が違ってどれも美味しく頂きました。おすすめはカジカのフライですね！試してみてください！(M)

走りやすい季節になりました！スピードの出しすぎに注意しましょう！
後部座席でのシートベルトの装着率が未だ低いです！必ず装着しましょう！