

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！ ◎今年もお世話になりました！
◎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！

ついに最後の締め切り

盛岡営業所 小林 佳代子

日々の就業お疲れ様です。盛岡営業所の小林です。

早いもので今年もあとわずかになりました。今年も新型コロナウイルスやインフルエンザウィルスなど世間を賑わ

せました。私事ですが、お盆期間中に感染してしまい、かなり体調不良になり皆様にご迷惑をおかけしました。皆様はどうでしたか？

これから師走の時期になり何かと忙しくなります。そして体調が崩れやすくなるこの季節「心筋梗塞・脳梗塞」になるリスクが非常に高くなります。そこでこの2つを取り上げてみました。

「心筋梗塞」とは、心臓を動かす心筋に血液が届かなくなつて、激しい胸の痛みなどに襲われる病気。

（リスク要因）
高血圧・肥満・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・皮脂が出るほどの激しい胸の痛み
・胸が締め付けられるような圧迫感、焼け付くような感じ
・胃痛や歯痛や背中への痛み
・症状が30分以上続く
・痛み場所が中央部から全体、左胸から顎のあたり、左肩から左にかけて

「脳梗塞」とは、脳内に血のかたまりである血栓ができることで起きる病気

（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

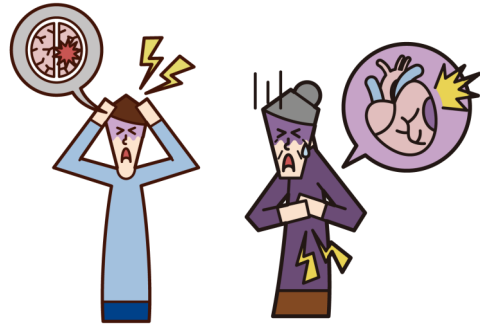
（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

（リスク要因）
高血圧・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴など

（症状）
・片側が見えづらい
・片側の麻痺
・めまいや吐き気
（予防）
・食生活を見直す（なるべく魚・野菜をとる）
・適度な運動（過度な運動は避ける）
・休憩とリラクセス
・喫煙と飲酒を過剰にしない
・水分補給をする
・定期検診を受ける
・入浴・トイレなど、各部屋ごとに温度差がないようにする

います。年末年始のお休みは怪我・事故など無いようにお過ごしください。



美味しいミカンの選び方

冬といえばこたつにミカンというくらい、冬の果物のイメージがあるミカンですが、どうせならおいしいミカンが食べたいですよね。おいしいミカンの選び方を紹介するので参考にしてください！
①果皮がなめらかで、表面のぶつぶつが細かい物
②サイズが小さいと糖度が高い傾向がある
③果皮の色が濃い方が糖度が高い
④果皮と実がしっかりとついている
ぜひ意識して選んでみて下さい！



給与支給日（前払い）

・支給日
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

★12/30～1/4まで当社はお休みです。
年末年始の休みによる前払い支給日の変動にご注意下さい。

1月の前払い支給日

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	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



今年もお世話になりました
スタッフの皆様、日々の業務お疲れ様です。今年も大変お世話になりました。昨年引き続き、新型コロナウイルスやウクライナ情勢など色々不安な事もある昨今ですが、皆様と一緒に仕事をできたこと、一年を無事に終えることができました。また来年も皆様とお会いできるのを楽しみにしていますので、今後ともビジネットグループをよろしくお願い致します。
よいお年をお過ごしください！

編集後記

全然雪が無かった北見市ですが、少し前にととう積りました。朝カーテンを開けたら外が真っ白！ととう来たかと思いきや出勤したら、家を出て3分もしないうちに転びました（涙）しかも次の日も転んでしまって・・・なんでしょう、年と共に足腰が弱ってきているんですかね。なんだか悲しい気持ちになってしまいました（笑）打ちどころが悪いと骨折やねん挫などの怪我に繋がりますから、雪道を歩くときは足元に十分注意して下さいね！そして今年一年社内報にお付き合い頂きありがとうございます！楽しい年末年始をお過ごし下さい。良いお年を～！（M）



今年も大変お世話になりました！良いお年をお過ごし下さい！
来年もビジネットグループをよろしくお願い致します！