

話題(6月)のニュース



フロレテフロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～

- 1 お知らせ
- 2 ビジネス&LIFE
- 3 今月の話題

気象庁より2022年6月6日、関東甲信地方で梅雨入りしたと発表されました。梅雨時期は気分が憂鬱になりがちです。そんな、憂鬱な梅雨を乗り切る！たった3つの簡単な方法をご紹介します(サイト引用)



梅雨時に体がだるくなる原因

その1. 気圧の変化

梅雨の時期は低気圧配置によって、副交感神経が優位になってしまいます。それが原因で「だるい」「やる気が出ない」といった症状を感じてしまいます。
また、気圧の低い状態というのはヒスタミン(炎症物質・発痛物質)の分泌が多くなり、肩こり、偏頭痛、腰痛などが酷くなる人もいます。

その2. 湿度

梅雨の時期はとにかく大気中の湿度が高いですね。湿度が高いと、体の表面も湿気に覆われてしまい、体から汗を出そうとしても出にくくなります。
気温が上がると、さらに湿度の影響が大きくなってしまいます。毒素を含んだ汗が水分と一緒に体に閉じ込められていることで、体のあらゆる箇所に悪影響を与えてしまい、だるさやむくみ、頭痛、風邪、関節痛といった症状が起きてしまうのです。



茉莉花(ジャスミン)：
花言葉：「愛想の良い」「愛らしさ」

その3. 運動不足

運動不足も、だるさや疲労感の原因となります。雨がずっと屋外での活動が減り、いつもより運動量が落ちてしまい、その結果、血行も悪くなってしまいます。
また、太陽の光を浴びる時間も少なくなるので、メラトニンという体のバランスを整えるホルモンも作られにくくなり、それが体に影響していることもあるそうです。



梅雨時期の不調を改善する方法

その1. 適度な運動

「リズム運動」簡単なリズム運動(例えばウォーキングなど)だけでもセロトニンが出るので、梅雨時のだるさ解消に繋がります。

その2. 食事

「代謝を上げる食べ物」と「セロトニンを分泌させる食べ物」を摂取すれば、だるさ解消に効果が期待できます。
・玄米、豚肉・レバーなどの肉類、にんにく、大豆

その3. 体を冷やさない

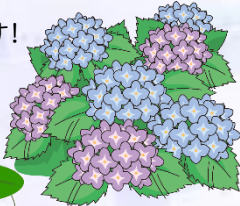
この時期は、お風呂で体を温めることが乱れた自律神経を整えるのにとっても効果的です。

先日近くの公園に散歩にでかけた時、いつもより沢山の野鳥達が木々に集まり、互いに「ここに美味しい実があるよ!」と囁き合い、喜び合うかのような美しい鳴き声が聞こえてきました。梅雨前のしばしの喜びの季節を感じました。

いよいよ梅雨の季節、冷たい雨が降ると気持ちも落ち込みがちですが、そんな時は少しでも気持ちに余裕をもって!通勤時に雨に似合う花、紫陽花の鑑賞を楽しむのはいかがでしょう。季節変わり目の時節柄、体調にはくれぐれもお気をつけ、今月も頑張ってくださいませ!どうぞよろしく願い致します。



梅雨の季節到来です!
梅雨寒対策、
油断せずに!
忘れずに!



今月も感染予防を
万全に!ご安全に!
お過ごしください。

☆ 今月のお知らせ ☆

～～ 体調管理に気を付けましょう♪～～

- ・規則正しい生活習慣で!!
- ・バランスの良い食事で栄養補給
- ・手洗い・うがい・マスク着用で感染予防を!!

コロナウイルス感染に対する行動制限が緩和される方向にわかっていますが、自身を守る行動・対策を引き続きお願い致します。

令和4年10月～社会保険 適用条件変更

以下の全てにチェックが入った方が対象です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上 (交通費含む)
- 2か月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

対象となるスタッフさんへは、営業担当より個別にご案内させていただきます。ご不明な点は担当営業にご確認下さい。



ビジネス

【第35回 サラリーマン川柳コンクール】

第1位 得票数 2,574票 8時だよ!! 昔は集合 今閉店 山のパン屋(30代)	
第2位 得票数 2,383票 ウィルスも 上司の指示も 変異する K-U(60代)	第3位 得票数 2,187票 にこやかに マスクの下で 「うっせえわ!!」 ヨッシー(70代)
第4位 得票数 2,156票 巣ごもりで MからLに 服反応 ダイエット(60代)	第5位 得票数 1,762票 マスク顔 確信持てず 見つめ合う 福笑い(50代)
第6位 マスクとる 緊急事態 ノーメイク ちるすけ(30代) 1,653票	第7位 あっ、マスク! 降りた階段 また登り 花園の迷宮(60代) 1,612票
第8位 恋心 マスク外せば 花と散る ちゃかしっこ(30代) 1,321票	第9位 デジタル化しますと紙で 通知する IoT推進部(20代) 1,320票
第10位 スーム中 ベット参加で 盛り上がる 犬家猫(40代) 1,242票	

やくみつるさん 総評



事実上のコロナ禍初年度令和2年のサラ川は「コロナ川柳」に改題したかと思ふほどの状況に陥りました。明けて令和3年、コロナ禍は数度の波を繰り返し感染の規模を増すばかり。もはやこの状況が新たな日常へと置き換わりかつての日常は忘却の彼方へ押し流されて行ったかのよう。

LIFE



6月の雑学クイズ!!

Q1. 6月は梅雨入りする地域が多く、雷もよく発生しますが雷が落ちるとどんな匂いがするでしょう?

- ① オゾン ② カビ ③ 土

Q2. 6月12日は、「わんにゃんの日」なのですが、わんにゃんのにゃんにちなんて、ネコは体のあるところでは汗をかけません。体のどこでしょう?

- ① 肉球 ② 耳 ③ しっぽ



Q3. 6月9日は、「クジラの日」です。クジラにちなんて、クジラの祖先はある動物と言われています。ある動物とは?

- ① 馬 ② ワニ ③ カバ



Q4. 紫陽花(アジサイ)をトイレに吊る事によって得られる効果はなんでしょう?

- ① お金が貯まる ② 厄除けになる
③ 婦人病を防ぐ



Q5. 1909(明治42年)6月19日生まれて「走れメロス」や「人間失格」で有名な作家の名前は?

- ① 太宰治 ② 夏目漱石 ③ 芥川龍之介



- Q1. ① オゾン Q2. ① 肉球
Q3. ③ カバ Q4. ③ 婦人病を防ぐ Q5. ① 太宰治