



フロレテフロレス

～花よ 花開け～



オシロイバナ (オシロイバナ)
花言葉「臆病」「内気」「恋を疑う」

暑い・アツイ・あつい～熱中症対策



私たちの身体は、体温を一定に維持するためにさまざまな仕組みが働いており、その仕組みをつかさどるのが、「自律神経」です。「自律神経」の仕組みのおかげで、通常であれば少しの間暑いとこにただけで熱中症になることはほとんどありませんが、しかし、汗が蒸発しないほど高温多湿の環境で長時間運動したり、体内の水分不足によって十分な汗をかけない状態が続いたりすると、このような体温を下げる仕組みがうまく機能しなくなり、その結果、身体の中に熱がこもって体温が上昇し、熱中症を発症するのですね。

最近では、天気予報でも「命の危険を感じる暑さ」というフレーズもよく耳にします。ここで基本的な熱中症対策を是非に日常生活に取り入れてみてください!



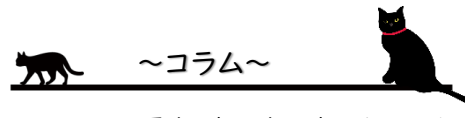
1. 「高温多湿をさける」

熱中症は、気温が30度を超えると発症リスクが高くなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなる為、運動等をする場合は、風通しの良い場所を選びましょう。また、熱帯夜は特に注意が必要です。冷房を高め温度に設定しつけたままが良いとされてます。



2. 「水分摂取」

一度に多量を摂取するより、こまめな水分補給を行いましょ。涼しい室内にいる時でも、水分補給が必要です。水分は、経口補水液のように電解質が含まれたものをおすすめです。コーヒーや緑茶など、カフェインが多く含まれるものは利尿作用がある為、水分が失われやすいので、取り過ぎには注意が必要です。夏の時期だけ、飲み物を変えてみるのもいいかもしれませんね。



～コラム～

小さい頃に見た夏空、青い空に真っ白・くっきりの入道雲、最近毎日のようにそんな空と、セミの声、軒下に咲くアサガオ、まっすぐに青い空にむかって咲くひまわり…毎年ながら…今年も暑い!!というワードが断トツを占める毎日ですが、夏を楽しみたいです。

皆さんにおかれましては、暑さに負けず、毎日のお仕事にご活躍いただき本当にありがとうございます。暑さ対策と感染対策を忘れずに!今年の酷暑を満喫しましょう!今月も気持ち前向きに全開で頑張りましょう。どうぞよろしくお願い致します。

3. 「涼しい服装」

体温調整の為に汗を蒸発させる事ができるよう通気性がよく、汗を吸収しやすい服装を心掛けましょ。また、汗でねれてしまった衣類はできるだけ早く着替えるのもポイントの一つです。衣類の下に通気性のよいシャツを着ると身体の熱がこもりにくくなるのでおすすめです。おすすめの涼しい素材は、麻、コットン、シルク、レーヨン等、普段着だけでなく、夜の快適を求め、パジャマもこだわってみてはいかがでしょう!



～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題



猛暑の8月、暑さ対策を万全に健康管理にお気をつけてお元気にお過ごしください!

8月

残暑お見舞い申し上げます



☆ 今月のお知らせ ☆

猛暑です!体調管理にお気をつけください

日々のお仕事お疲れ様です。今年は夏突入前の時期から、じわじわ暑い日が続き、夏本番は各所で連日気温34度～35度が記録される“猛暑”“酷暑”です。
皆さん、こまめな水分補給～規則正しい生活～十分な睡眠と食事を心がけてこの暑い夏を乗り切りましょう!
喉が乾いていなくても!水分補給は絶対に必要です、涼しい部屋にいるから・・・等油断は禁物です。
毎日の体調管理/自己管理の意識をどうぞ十分に高めていただき、心身健康に過ごしてまいります!

オネスティ各問い合わせ先のご案内

日常のこんな時は?! 社内の業務管理を適時適切にしっかりと行いたく、お問合せ窓口をご確認お願いいたします。

- 日常業務のご相談先: 営業担当者/管轄営業所
- 勤怠連絡: 本社宛: 0120-145-309
- 有給取得連絡: 本社宛: 0120-145-309
- タイムシート提出先: 本社FAX宛
タイムシート専用メール宛
- 契約書内容について: 本社総務宛
- 労務書類等の発行依頼: 本社総務宛



～ ビジネス ～

報・連・相(ほうれんそう)をマスターしよう!

報連相、皆さんご存知の通りコミュニケーションに重要な「報告」「連絡」「相談」の3つをまとめたビジネス用語です。お仕事を遂行する上で、最も重要なルールですね。もう一度、皆さんと一緒に重要性を確認をいたしましょう。



【報告】

報告とは、依頼された業務の進捗状況や結果などを、依頼者へ知らせることです。上司から業務指示を受けたら、部下は進み具合や結果、問題点の有無などを適切なタイミングで上司に伝えなければなりません!何故ならば、上司は部下たちからの報告をもとに、チームや部署全体における業務の進め方を決定するからです。部下からの報告がないと上司が次のアクションへ移れず、全体の業務が停滞、あるいは中断するおそれがあります。報告は適時適切に!



【連絡】

連絡とは、業務に関する情報やスケジュールなどを関連する人たちへ共有することです。連絡する相手は、上司と部下といった上下の関係に限らず、他部署や取引先なども含まれますが、内容は、各種の通知や通達、トラブルなどが代表的ですので、万が一にその情報が共有されていないと業務停滞、業務ロスミス、信用信頼に直結するようなトラブルにもなりかねません。連絡のタイミングを間違えても同じです!



【相談】

相談とは、物事を判断する際に、上司や関係者の意見を求めたり話し合ったりすることです。ビジネスにおいては、一社員が独断で業務に関わる決定を下すケースは多くありません。複数の意見やアドバイスを受けて総合的に判断することが求められるからです。とくに経験したことがない事態や問題に直面した際は、上司や先輩社員、同僚といった経験年数や立場が違う人に相談すると解決しやすくなります。相談する=仕事がわからないからではなく、相談する=仕事を成功させるために、物事をうまく運ぶために、知識や経験値・ヒントを集めるための為の手段!と考えてはいかがでしょうか!また、相談することは、お互いに考えていることも見えてきてコミュニケーションがますます良くなってきますね。

では!明日から、新たな『報告・連絡・相談』を活用して、職場のより良いコミュニケーションを築いていきましょう。

～ LIFE ～ 花火 ～ たまやあ～

今年は約4年ぶりに各地で花火大会が催され、久しぶりの“日本の夏・夏の夜空”を華やかに彩ってますね!花火大会は「どこに行くか」も大切ですが、それ以上に「誰と行くか」も重要笑…そんな人も多いかもしれません!

竊 日本三大花火と言えど? **竊** 江戸時代…「水戸の花火(水戸藩)」「市川の花火(甲府藩)」「吉田の花火(三河吉田藩)」を日本三大花火大会と称していたとされていました。

では、近年の日本三大花火大会と言えど?!ご存知でしたか?!「全国花火競技大会(大曲の花火・秋田県)」「土浦全国花火競技大会(茨城県)」「長岡まつり大花火大会(新潟県)」、先日開催された「墨田川花火大会」「横浜みなとみらい花火大会」も有名ですね。

竊 打上花火の種類 **竊** 打上花火は、大きく分けて「割物(わりもの)」「ポカ物」「型物」に分類されます。

「割物」と「ポカ物」の大きな違いは「玉殻の割れ方」。上空での爆発時に内包する割薬によって玉殻が粉碎され、中身の星を円形(球形)に飛ばすことのできる「割物」に対し、玉殻が合わせ目で2つに割れ星が均一に飛散しないものが「ポカ物」(上空で「ポカッ」と割れ中身が飛び出すの意)。「型物」は文字通り、動物や昆虫、アニメキャラクターなどが浮かび上がる花火で「割物」の変形。他にも運動会などでお馴染みの「音物」や、パラシュート花火で有名な「袋物・吊物」などの分類があります。

花火を作る職人さんはすごいですね~!

竊 「たまや」と「かぎや」 **竊** 花火と言えど、「たまや~、かぎや~」という掛け声が有名です。その名の通り、江戸時代に活躍した二大花火師、「玉屋」と「鍵屋」に由来しています。

隅田川花火大会の原型である「両国の川開き大会」が行われた享保18年(1733年)に花火師を勤めたのが6代目「鍵屋弥兵衛」。その花火の素晴らしさから江戸中に「鍵屋」の名が知れ渡ります。その後「鍵屋」の番頭であった7代目静七が、のれん分けして「玉屋市兵衛」を名乗り、以降「両国の川開き大会」では、上流を「玉屋」、下流を「鍵屋」が担当、二大花火師の競演が実現することになります。この競演に対し観衆が「たまや~、かぎや~」という掛け声を掛け合ったのが、その由来と言われています。

さあ、日本の夏を存分に楽しみにでかけましょう!