



「土用の丑の日」の豆知識

7月といえば七夕や海開きなど、夏本番を感じるイベントが目白押しです。そして、今月外せないのが「土用の丑の日」です。今年は7月26日(日)が土用の丑の日にあたります。「うなぎを食べる日」として有名ですが、実はうなぎ以外にも「体に良いもの」を食べる風習があるのをご存知ですか?古くから、この日には「う」のつくものを食べると夏バテしないと言われています。



1. そもそも「土用」と「丑の日」ってなに?

「土用」とは、1年のうち立夏・立秋・立冬・立春の直前の約18日間のことを指します。つまり、実は春夏秋冬すべてに「土用」が存在します。その中でも、暑さが厳しく体調を崩しやすい「夏の土用」が特に注目されるようになりました。そして「丑の日」の「丑」は、十二支(子・丑・寅・卯…)の丑です。昔は日にちも十二支で数えていたため、約18日間の土用期間中にまわってくる「丑の日」のことを「土用の丑の日」と呼びます。

2. なぜ「うなぎ」を食べるようになったのか?

諸説ありますが、最も有名なのは江戸時代の天才学者・平賀源内(ひらがげんない)が仕掛けた、日本初の「マーケティング戦略」という説です。当時あるうなぎ屋が「夏はうなぎが売れない」と源内に相談しました。うなぎの旬は本来、脂がのる冬だからです。そこで源内は、「本日、土用丑の日」と書いた貼紙を店先に掲げさせました。当時、「土用の丑の日」には『う』のつくものを食べると病気になるという風習があったため、この貼紙は大ヒット。他のお店もこぞって真似をするようになり、現代まで続く習慣になったといわれています。



3. うなぎ以外にも!体いたわる「黒いもの」

前述の通り、「う」のつくもの(梅干し、うどん、瓜など)を食べるのが定番ですが、実はもう一つ「黒いもの」を食べる風習もあります。これは「丑(うし)」が北方を守る神獣(玄武=黒)と結びついているからです。

しじみ(土用しじみ):栄養価が高く、「肝臓の薬」とも呼ばれます。

黒豆・黒ごま:抗酸化作用があり、夏バテ予防に効果的です。

土用餅:お餅を小豆のあんこ(黒)で包んだもの。魔除けと暑氣払いの意味があります。

うなぎや体に優しい食事をしっかりとって、夏を万全の体調で迎えましょう!

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



今月のお知らせ

《夏季休業》

誠に勝手ながら下記日程で、夏季休業とさせていただきます。

2026年8月13日(木)～8月16日(日)

上記期間中の緊急のご連絡やお問合せは、

①担当営業携帯 又は

②soumu@e-honesty.co.jp 宛へお願いします。

ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。

Business

夏定番!プロとして現場で差がつく 「夏の体調管理とタスク管理術」

いよいよ本格的な夏の暑さがやってきます。冷房の効いたオフィスであっても、現場への移動や、出入り口付近での作業、立ち仕事など、夏の現場は思った以上に体力を消耗するものです。「体調管理」は立派な仕事の一部。特に派遣先の現場では、あなたが元気に、安定してパフォーマンスを発揮してくれることが最大の貢献です。今回は、暑さに負けず、毎日をスマートに乗り切るための現場の実践術をお届けします。

1. 「限界が来る前」に動くのが、現場のプロ

夏のトラブルで最も避けたいのが「熱中症」や「夏バテ」です。「これくらいならまだ大丈夫」と我慢して作業を続け、急に動けなくなってしまう。大切なのは、「のどが渇く前に水分を取る」「少しでも異変を感じたら、すぐに現場のリーダーに報告して指示を仰ぐ」ことです。早めのセルフケアと報告ができる人こそ、現場から「自己管理ができる信頼できるスタッフ」として高く評価されます。

2. 明日から実践!現場での体力を温存する3つの工夫

①「水分+塩分」をセットで、こまめに補給する

休憩時間や作業の合間に水分を取る際は、水やお茶だけでなく、塩分の補給も忘れないようにしましょう。

おすすめの準備: スポーツドリンクをマイボトルに入れて持参する、カバンやポケットに「塩あめ」や「塩分タブレット」を常備しておく。

ポイント: 一気に大量に飲むのではなく、1回につき数口ずつ、こまめに口に含む方が体に吸収されやすく、お腹に負担をかけません。

②「優先順位」をつけて、体力が温まる午前中に重いタスクをこなす

1日の業務の中で、頭を使う作業や、体力を激しく消耗する作業は、できるだけ「午前中」や「涼しい時間帯」に集中して終わらせるよう、自分のタスクをコントロールしてみましょう。午後の一番暑い時間帯や、疲れが溜まってくる夕方に重い業務を残さないように段取りを組むだけで、ミスを劇的に減らし、定着して成果を出すことができます。

③ 休憩時間は「完全に脳と体をオフ」にする

休憩時間中もスマホですっと仕事の調べ物をしたり、SNSを見続けたりしていると、脳の疲れ(神経的な夏バテ)が取れません。休憩中は目を閉じて光を遮る(5分～10分目を閉じるだけで疲労回復効果があります)。休憩時間を「ただ座っている時間」から「次の業務のための回復時間」に変えるのが、デキるスタッフの習慣です。

3. 元気な笑顔で、この夏を乗り切ろう!

夏を乗り切る体調管理の仕組みを作ることは、派遣先で長く、安定して活躍するための強力な武器になります。自分自身の体を第一に労わりながら、こまめな水分補給とスマートな段取りで、これからの繁忙期を元気に乗り切っていきましょう!

Life

花火大会のご案内

隅田川花火大会(東京都)

■ 開催日程: 2026年7月25日(土)

■ 打上スケジュール: 19:00～20:30(予定)

■ 打上数: 約20,000発

葛飾納涼花火大会(東京都)

■ 開催日程: 2026年7月28日(火)

■ 打上スケジュール: 19:20～20:20

■ 打上数: 約20,000発

江戸川区花火大会(東京都)

■ 開催日程: 2026年8月1日(土)

■ 打上スケジュール: 19:15～20:20(予定)

■ 打上数: 約14,000発

幕張ビーチ花火フェスタ2026(千葉県)

■ 開催日程: 2026年8月1日(土)

■ 打上スケジュール: 19:30～20:30(予定)

■ 打上数: 約24,000発

市川市民納涼花火大会(千葉県)

■ 開催日程: 2026年8月1日(土)

■ 打上スケジュール: 19:15～20:20(予定)

■ 打上数: 約14,000発

松戸花火大会2026(千葉県)

■ 開催日程: 2026年8月1日(土)

■ 打上スケジュール: 19:15～20:20(予定)

■ 打上数: 約12,000発

神宮外苑花火大会(東京都)

■ 開催日程: 2026年8月8日(土)

■ 打上スケジュール: 19:30～20:30(予定)

■ 打上数: 約10,000発

木更津港まつり花火大会(千葉県)

■ 開催日程: 2026年8月15日(土)

■ 打上スケジュール: 19:05～20:30(予定)

■ 打上数: 約14,000発

八千代ふるさと親子祭(千葉県)

■ 開催日程: 2026年8月23日(土)

■ 打上スケジュール: 19:00～20:20(予定)

■ 打上数: 約5,000発