



5月は気候と環境の変化によって体調不良になりやすい季節になります

気温差が激しいために自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまうケースがあります。

少しでも自律神経の乱れをなくすために起床・就寝時間を規則正しくして、適度な運動や入浴をするようにし、また腸内環境と自律神経は密接な関係があるので発酵食品（チーズ・ヨーグルト・味噌・納豆・漬物・キムチなど）を積極的に摂りましょう！

★社内連絡★

①4月の入社者は3名・退職者は3名でした。

現在、求人中の現場にご興味ある方がおられましたらご紹介ください！Wワーク者も歓迎です👍
詳しくはホームページにて掲載中です！

オネスト 東大阪 で検索してみてください📱 <http://www.e-honest.co.jp/>



②社内研修会について（追記詳細）

6/25（土）・26（日）は3年ぶりの社内研修会です。

10：00～14：30の開催です。受付は9：30から開始となります。

9：30より早く着いていただいても設営中ですので入室できません。ご注意ください。



持ち物

筆記用具・現場鍵（自宅持ち帰り鍵がある方）・三文判（契約更新がある方）
お土産（プレゼントや景品など）がありますのでエコバックをご持参下さい😊
昼食は準備させていただいています。（食物アレルギーがあり不安な方はご持参ください）



服装

私服でかまいませんが血圧の測定・モップ絞りができるように配慮してください。
マスクは必ず着用しておいてください。



研修会不参加となる方

研修会の内容に沿った課題を出題させていただきます。

従業員全員が同じ内容の研修・課題を受けることは大阪府知事認定の清掃業許可を継続するのに必要なことであり、研修会の内容や参加者人数・不参加者の理由などを全て保健所へ報告する必要がありますので、必ずご提出いただけます様に宜しくお願いいたします。

課題は6月中に各自ご自宅へ発送いたします。



研修会不参加で雇用契約の更新対象の方

事務所での最終面談の上、契約締結となります。来社いただく日時は個別にご連絡いたします。

③雇用契約の満了者について

対象者の事前面談および作業状況の確認は全て終了しております。

事前面談の結果、雇用契約満了および契約更新なしと判断された方は5月中に連絡が入ります。

5月中に契約終了の連絡がなければ契約更新の判定となっておりますので
研修会出席時に新たな雇用契約を締結いたします。



2年間中止となっていた研修会がいよいよ来月開催されます。この2年の間に入退職された方もおられますが、当日元気な顔を見せて頂けることを楽しみにしています。

まだまだコロナは油断できる状態ではありませんが、万全の対策で挑んでおりますので全員の参加をお願いします。(特に初参加の方)

これは皆さんがオネストでお仕事をする為に、必要な知識や実技を学ぶだけでなく、日頃の不安要素の解消や、他別件で務める方の様子が聞ける絶好のチャンスです。有意義な日にしましょうね。

研修会終了後のお楽しみ会も検討していますので、それだけでも参加の意味あり！！

☆語先後礼＝挨拶が先、その後に礼という意味です。覚えていて下さいね。☆

代表取締役 天野祐子

⚡誰にでも起こる可能性がある⚡ ～自律神経の乱れ・五月病～

冒頭にもお伝えした通り、5月は気候と環境の変化によって体調不良になりやすい季節になり気温差が激しいために自律神経の切り替えが上手くいかず乱れてしまうケースがあります。

予防に効果的な対策を紹介しておきます

規則正しい起床、就寝時間・適度な運動・入浴・腸内環境を整える食事
着脱が安易な服装で体温調整をしやすくする・こまめに水分補給する・日差しを浴びる
首を温めて全身の血流を良くする など効果的な予防対策とされています。

効果的な栄養と食べ物も少しだけ紹介しておきます

《トリプトファン》乳製品・ナッツ・卵・大豆・バナナ
《ビタミンB6》カツオ・マグロ・レバー・バナナ・納豆
《炭水化物》米・穀物 など



～これから梅雨に入ります～

梅雨の時期には仕事をする上で集中力が増すなど良いこともあるそうです。雨が降る「ぽつぽつ」や「しとしと」といった音には脳波をリラックスし、集中することの出来るアルファ波に変える効果があるそうです。

実際にアメリカ等では雨が降っている日に合わせて会議を行う企業があり、雨音が仕事の生産性を上げることが証明されています。

外からの適度なノイズが創造的思考を刺激すると考えられているからです。

梅雨の時期はどうしても憂鬱になってしまいます。

しかし、考え方捉え方一つで仕事が良い方向に向かうこともあります。

何事にもプラス思考で仕事に向き合っていきたいですね。

