

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゆう 12

ウォーキングレポート

府中市河南町にあるタテイシ広美社は、3年前から市が主催するてくてくウォーキングに参加しています。この取り組みは、会社の職員でチームを作り、設定した毎日の目標歩数をみんなでクリアするといふものです。

会社で中心的に取り組んでいる井上さんは、「もともと専務も会社の社員の健康管理をしようと活動していたので、市からこの取り組みを紹介してもらってから参加するまで早かったです」と話す。

会社内では、どうしてもデスクワークが多いので、健康増進を強く意識付けするため、市からの貸し出しの万歩計ではなく、会社が社員全員の万歩計を購入し、やる気をアップさせたそうで、「全社員で取り組み姿勢ができて、家族でも一緒にウォーキングするようになった人もいるくらいなんですよ」と笑顔で教えてくれました。しかし、座ってのデスクワークばかりだと、1日3千歩いかない

日もあったとか。そこで、企画されたのが、アフターランチウォーキングです。何人かで自主的に歩く人が出てきました。「年に一度ほど簡単な登山なども計画しています。会社に若い人が増えてきて、いろんな計画をみんなで作ることが増えてきた気がします。なかなかみんなの予定が合わないところが難しいところですが」と井上さん。

毎日忙しい↓運動する機会がない↓体調を崩す↓仕事を休む↓他の社員に負担になる。1人1人が重要な役割を担っている会社では、休んでいる1人分の仕事をみんなが分担してこなすことは、とてもたいへんです。だからこそ日ごろから健康に気をつけなければいけません。

最後に井上さんは、「社内の雰囲気も変わってきたと思います。この会社は、比較的其他の部署と話をしている方で、そのときの共通の話題になっていると良く聞きま



株式会社タテイシ広美社総務部
営業アシスタント 井上麻衣さん

てくてくウォーキングとは

府中市内の同じ職場で働く人で、2～5人のグループを作り、1日の目標歩数を設定し、3か月間ウォーキングで楽しく健康づくりをする取り組みです。達成グループには抽選で健康グッズも差し上げています。

開催時期は、広報などで募集をします。お楽しみに！

問い合わせ先 健康医療課元気づくり係 (リ・フレイン・☎47-1310)

す。高所作業車に乗っている人が、1日1万歩いったとか聞きましたし、あと、専務の行方不意打ちの禁煙面談は、禁煙者や喫煙本数の減少といった効果もあるらしいですよ。」と他の部署の話を楽しく話してくれました。

U・Iターン就職を希望する家族相談会 Part2

とき 12月14日(金)13時～16時

ところ 福山市ものづくり交流館

※車でお越しの場合は、Rimふくやまの駐車場をご利用ください。

1時間無料です。

対象 U・Iターン就職希望者の家族や希望者本人

内容 福山市・府中市へのU・Iターン就職に関する個別相談

申し込み方法 電話で予約してください。

申し込み・問い合わせ先 福山地方Uターン就職協議会
(市役所産業振興課内・☎43-7190)

先着10人程度

中選共
中小企業の退職金
国の制度が
サポートします。

中小企業退職金
共済制度なら：
● 掛金の一部を
国が助成します。
● 掛金は全額非課税。
● 手数料も不要です。
● 社外積立型なので管理が
簡単です。
● パートタイマーさんも加入
できます。

お気軽にお問合せください
(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋 1-24-1
TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211