

私の健康管理

会員さんに聞いてみました!



高橋 修さん 町屋在住

体調管理・健康管理の為に、普段から歩くようにしています。目標は毎日1万歩。



伊藤 義久さん 南千住在住

以前、体調を崩してから健康管理を。ストレッチから器具を使っての体力強化に取り組み、仕事をしながら1万歩。

岡田 正規さん 西尾久在住

フルマラソンの経験もあり、今でも1日おきに2~3km程度走っています。何事も無理をしないことも大切。



吉住 純一さん 町屋在住

月1回のゴルフ練習。階段の2段上がりなど足腰の鍛錬で体力の維持に努めています。公園清掃も健康維持の一助。



鶴見 享さん 荒川在住

規則正しい日常生活。まず5時に起床し、神前・仏前への感謝の礼拝。散歩と書道が趣味。



岡崎 庶夫さん 南千住在住

登山が健康維持の秘訣、関東近郊の山々はほとんど踏破、特に高尾山は150回以上登った。

第17回

会員文化祭 11月30日・12月1日 作品募集

写真、絵画、書、陶芸、手芸など、日ごろの成果をご披露ください。



【展示会場】

1 センター地下会議室

- ▶ 午前9時30分～午後4時00分
- ▶ 大型の絵画、手芸品、陶器、掛け軸など

2 西日暮里ギャラリー (西日暮里駅前高架下)

- ▶ 12月4日(月)～12月18日(月)
- ▶ 書、写真、絵画など

作品の持ち込み ▶ 11月27日(月)・28日(火) 事務局まで!

ゴルフサークル

活動のお知らせ

今後の参考のため、視察プレーをいたします。

日にち:平成29年12月12日(火)

場所:千葉県野田市

紫カントリーあやめコース

スタート:WEST IN 8:29/8:36(2組)

来春からの正式発足の準備に入りたいと思います。(発起人:池田・鈴木)

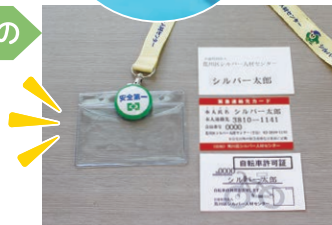
ネームホルダーについて

写真のようにホルダーに入れて、**就業中**に必ず携帯してください。(クリップも用意しましたので、必要な方は使用してください。)



ネームホルダーに携帯するもの

- ・名札
- ・緊急連絡カード
- ・自転車許可証 (自転車を利用する場合)



理事会だより

平成29年度第7回定例理事会(10月18日開催)

新たに19名の入会者が承認されました。会員文化祭について審議されるとともに、就業機会促進強化月間ならびに安全就業強化月間の中間報告がありました。

9月分の事業実績は、前年度同月と比較して、0.5%増加です。

編集委員コラム

鹿島神宮へ行ってきました!創建は今から2600年以上前で、約70ヘクタールはあるとされる広大な境内の中に、樹齢1200年を超える御神木や立派な社殿に言葉を失います。特にお勧めは、木漏れ日に照らされた奥宮。K



お掃除隊のネーミング決定!

お掃除隊のネーミングが

クリーンサポートなでしこ

となりました!ご応募、ありがとうございました。

