

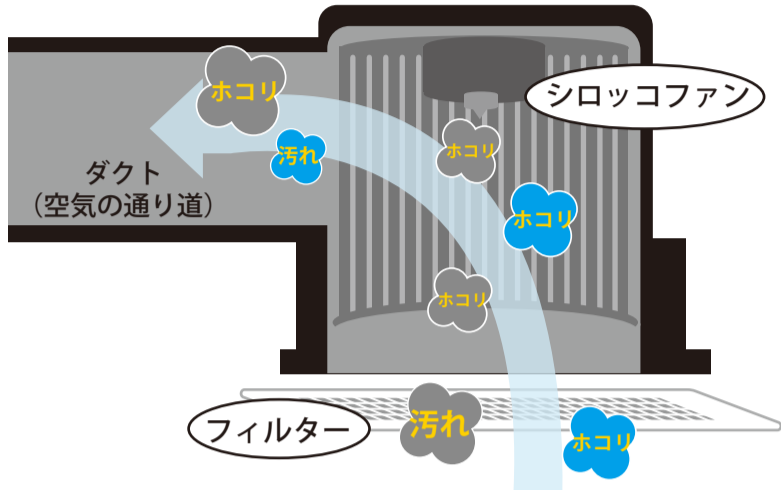
# 換気扇 清掃のご提案

効率よく室内を換気！

換気扇は

- ・ 空気を吸い込む入り口であるフィルター
- ・ 空気を排出させるシロッコファンにホコリや汚れが溜まりやすくなっています。

<例：オフィス用の換気扇>



室内の空気はダクトを通して屋外へ排出するため、ファンに汚れやホコリが溜まっていると換気に時間がかかり、効率が下がる。  
**電気代が余分に必要です！**

浄美社なら!!

ホコリの溜まったフィルター、ファンをキレイに除去することができます！



# DOKNEWS 73

<オードック>

JOBISHAグループニュース

JOBISHA

公誠綜合サービス

滋野商事

ニュースに関するお問い合わせは

☎03-5781-3345

横田まで

☎075-863-0588

斉藤・横田まで

発行責任者 斉藤泰子

## 私たちに守らなくてはいけないことがあります！

私たちエッセンシャルワーカーは、業務上で知り得た個人情報や企業秘密など、絶対にもらしてはいけない**守秘義務**があります。

①故意でなくても

②家族であっても

漏えいが発覚すれば、自分や会社の存続を揺るがす問題に発展することがあるので、今一度、言動や行動に注意してください。



## 日本赤十字社 防災・減災活動への取り組み

「ACTION！防災・減災」  
一命のために今ごくー  
キャンペーンを  
3月1日～31日実施します。

危険は、おうちの中にある。  
大地震が起きた時、家族の命を脅かすのは、いつも一緒に暮らしている家具かもしれません。

家の中の危険な箇所を確認し、家具を固定したり、避難経路を確保したりすることが大切です。



“キレイに真剣です！”に共感し  
プロとして取り組むスタッフを表彰します。

令和四年度社内表彰

昨年秋に表彰候補がピックアップされ、本年年頭に決定しています。表彰される皆さんの「ご努力に感謝」を伝えるため、順次表彰に参ります。

日本赤十字社からの要請を受け  
応援活動と啓発に  
**浄美社**も  
協力します。

ハッシュタグ  
「#あなたの備えが  
みんなの備えに」をつけて  
防災・減災への取り組みについて  
Twitterに投稿ください。

<https://www.jrc.or.jp/lp/bousai/>

## 足首の体操 下肢に血流を流し足の動きをスムーズに

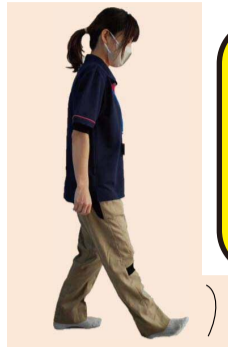
片足ずつ足首を回す。  
左・右回し5回ずつ行う。

**\*転倒注意\***  
必ず机か椅子につかまるか壁に両手をつけておこないましょう



## すねの体操 すね(前脛骨筋)の強化

つま先の上げ下ろし 10 回行う

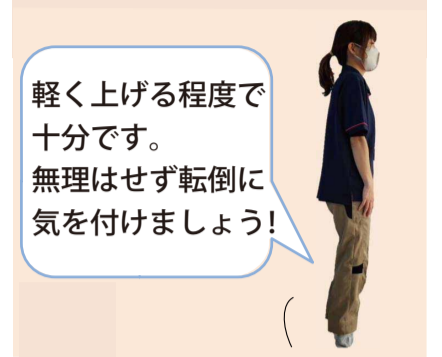


**\*転倒注意\***  
必ず机か椅子につかまるか、壁に両手をつけておこないましょう

## ふくらはぎの体操

血流を促進しバランス筋力、下半身敏捷性を高めます

かかとの上げ下ろし 10 回行う



軽く上げる程度で十分です。  
無理はせず転倒に気を付けましょう！

## 足の体操 バランス筋力・下肢敏捷性の向上と股関節可動域を広げます

足を前後に開き、前足の膝を曲げ  
重心は前足で 10 秒  
足を入れ替え 10 秒

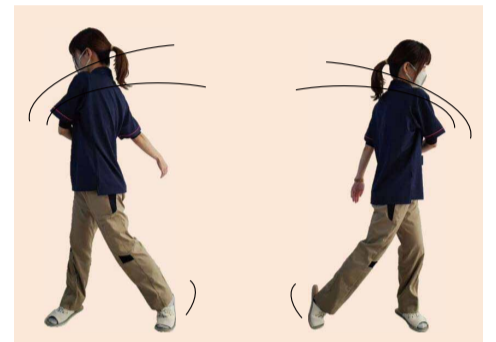


左右に足を開き、  
重心は交互に 10 秒



## 腰の体操 腰回りの筋肉を動かし身体全体を温めます

肩幅に足を開き、  
腕を左右に振るよう  
に身体をひねる。  
後ろのかかとは上げる。  
ゆっくりと  
右に 5 回  
左に 5 回



参考文献・プロが教える筋肉のしくみと働きパーフェクト辞典  
・ビジュアル版 徹底解剖 運動に関わる筋肉のしくみ 石井直方著  
・セラピストがよくわかる魔法の教科書 解剖生理 & ストレッチマスター

# DOKNEWS 73

<オードック>

JOBISHAグループニュース

JOBISHA

公誠総合サービス

滋野商事

ニュースに関するお問い合わせは

☎03-5781-3345

横田まで

☎075-863-0588

斉藤・横田まで

発行責任者 斉藤泰子

## いいもの見つけ!

JR 福知山駅(京都府)から徒歩 20 分  
本社社員が教えてくれた、  
かわいくて話題のスイーツショップ

### 「アン・ドンブリ」

へ行きました。

### ロコモコ丼にお鍋?

みたいに見えますが、すべてプリンです!  
(通称: どんぶりプリン)



気になる~



今回購入したのは、  
人気の高い「カツ丼」! (650 円)

カツはスポンジと砕いたパイ生地で表現され、  
見た目のサクサク感とは違いしっとり!  
下にはたっぷりの生クリームとイチゴが隠れて  
おり、なめらかととろろのプリンとの相性が  
ばっちりです。

### アン・ドンブリ

京都府福知山市堀 2363-1

営業時間 11:00 ~ 19:00

他にも「牛丼風」、「餃子丼風」など  
あります。



ぜひお店に足を  
運んでみてください★

## 家族や接触した人に体調不良者がいたら 自分は元気でも、出勤してはいけません!

出勤せずに

すぐに

あなたが  
感染源に  
ならないよう  
に注意!

会社に連絡し指示をあおいでください。

★浄美社 075-871-3623

☆公誠総合サービス 03-5781-3345

業務担当者に直接  
連絡でもOK!

①~⑥の場合  
迷った場合でも  
必ず連絡ください。

- ①のどの痛みや咳が続く
- ②微熱がある
- ③いつもと体調が違う
- ④PCR 検査や抗原検査を受ける
- ⑤家族に微熱などの体調不良な人がいる
- ⑥家族が PCR 検査や抗原検査を受ける

誰にも連絡が取れず  
困っても 出勤は  
しないでください!

出勤時間が過ぎてても  
いいので本社に 9 時  
には連絡を  
入れてください。  
自分の判断で  
出勤するのは ✖

浄美社の  
LINE  
アカウント

浄美社の LINE アカウント  
ができました♪

随時 JOBISHA の情報を

発信しています!

是非ご登録お願いします♪

ID (@jobisha) で  
検索、もしくは  
QR コードを  
読み取り  
追加のボタンを押せ  
ば登録完了です!

(@jobisha)

