

12月 クリスマスの過ごし方ランキング

- 1位: 家族で自宅でパーティーをする
- 2位: クリスマス関連グッズを飾って楽しむ
- 3位: クリスマスイルミネーションを見に行く
- 4位: クリスマスイベントに参加
- 5位: クリスマス料理作り

参考文献※PRTIMES

みなさんはどれかな？
大人になってもクリスマスはワクワクしますね





健康

かわら版

第 68 号

2025/12/16 by 健康委員

歯の健診月

齊藤智行 向井博昭
窪野元気 大石邦彦

冬至七草

1年で最も昼が短く夜が長い日「冬至」

2025年は12月22日です。
この日を境に昼が長くなっていきます。
実は冬至にも七草があります。
なんきん(かぼちゃ)・れんこん(にんじん)・ぎんなん・きんかん・かんてん・うんとん(うどん)で「ん」が2つ付く食材を食べる「運盛り」は風邪・冬至は弱っていた太陽の力が再び強くなっていく転換期でもあります。運気の回復や健康を願って栄養価の高い縁起担ぎの七草を食べる風習が生まれました。 ※NEWS & COMMUNICATION



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

Merry Christmas



SDGs とくみ

- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう

資格や講習会など社員教育をし
スキルアップの向上に取り組んでいる。
社内人材育成の一環として施工管理技士講習会・各種技能講習・特別教育等講習会へ参加に対して制限なく費用を全額負担している。

股関節の柔軟チェック

前へ曲げる柔軟性のチェック
両足をそろえ、ひざを曲げない様に身体を前に倒す。
手のひら全体が床につく → とても柔らかい
指先がつく → とても柔らかい
全くつかない → 硬い

後ろへ曲げる柔軟性のチェック
うつ伏せになり、片足を持ち上げかかとをお尻につける。
楽にかかとがお尻につく → 柔らかい
かかとがお尻につかない → 硬い

※NEW & COMMUNICATION

Xmas に何食べる？

定番料理 ローストチキン、フライドチキン、チキンステーキ

チキン料理 ローストチキン、フライドチキン、チキンステーキ

ローストビーフ 特別感を演出できるメイン料理

ピザ 大人から子供まで楽しめるメニュー

ビーフシチュー 温かい煮込み料理も人気

グラタン 家庭で手軽に作れる一品

チーズフォンデュ 食材を選んで楽しめるパーティーメニュー

どれもおいそうですね 😊 参考文献 ※ecoflow

体力測定大会

33人参加 満点 40

順位	年代	性別	得点
1位	20代	女子	40点
2位	20代	男子	39点
3位	60代	男子	38点
3位	20代	男子	38点
3位	70代	男子	38点
4位	60代	女子	37点
4位	50代	男子	37点
4位	30代	男子	37点
5位	60代	男子	36点

柔軟性はケガの予防や慢性的な痛みが軽減します。
柔軟性を高めるには継続的なストレッチがカギです。
毎日5分の運動の習慣が大切です。
今回は20代～70代まで上位に入りました。
次の大会を楽しみにしています。







クリスマスツリーのポーズ トナカイのポーズ