11月

寒い季節に向けて 体の準備が大切！

朝晩の冷え込みが強くなる11月。寒いと体がこわばり、手足が動かしにくく感じますね？
寒さや疲れを感じているときは、いつも以上に作業前の準備や安全確認を意識しましょう。

今日からできる！3つの 健康習慣

① 作業前に体を温めよう！
肩を回す、足踏みをするなど、軽く体を動かしてから作業を始めましょう。

② こまめに水分補給！
寒い時期は喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇く前から、適度に水分をとりましょう。

③ 焦らず、ひと呼吸！
寒さや疲れで集中しにくい時こそ、手順と周囲を確認。慣れた作業でも安全確認を忘れずに！

寒い季節も元気な体と安全確認で乗り切りましょう。

健康かわら版



第 79 号

2026/11/1 by 健康委員

歯の健診月

佐野 武

秋に食べたい！アスリートフード



① さつまいも　エネルギー補給に！
炭水化物が豊富で運動で使うエネルギーを補給。食物繊維も含まれ、腹持ちのよい食材です。



② 秋鮭　筋肉の回復をサポート！
たんぱく質が豊富で、筋肉や体づくりに役立つビタミンDも含まれている。



③ きのこ　体の調子を整えよう！
食物繊維やビタミン類を含む。炊き込みご飯やスープに加えて、おいしく栄養をとる。



④ 栗　運動のエネルギーに！
炭水化物を含み、ビタミンCやカリウムもとれる秋の味覚。ご飯に入れて食べるのもおすすめ



⑤ 柿　ビタミン補給に！
ビタミンCやカリウムを含む。運動後の食事やおやつに、旬のおいしさを取り入れよう。





SDGsとりくみ



8「働きがいも経済成長も」

安全大会を開催しました

安全意識を高め、みんなでつくる安心の職場
誰も安全で働きやすい職場環境づくりにつなげる



1作業前の安全確認
2整理・整頓・5S活動
3朝礼・安全ミーティング
4声を掛け合う職場

秋の夜長 足ツボマッサージ

おすすめは

① 土踏まず
親指でゆっくり円を描くようにほぐします。心地よい強さで行いましょう。

② 足指まわり
足指を一本ずつやさしく回したり、付け根を軽く押したりしてほぐします。

③ かかと
手のひらで包むように温め、円を描きながらやさしくマッサージします。



あかいけ4種目エントリー

バタフライ 25m

祝・大会新！

健康メリット

競泳を通じて体力・心肺機能の向上目標に挑戦することで、心の健康や生きがいにつながります。
大会での適度な緊張感は、集中力を高め、精神面の成長や自信にもつながります。 ♥やったー♥

秋 から 冬 へ 心と体を整えるヨガ

①体側を伸ばすポーズ



腕を上げて体を横に倒し脇腹を気持ちよく伸ばす

② 足腰を鍛えるポーズ



足を大きく開き膝を曲げて足腰を鍛える

③ 木のポーズ



片足で立ちバランス感覚を養いながら姿勢を整える

④ 座って体側を伸ばすポーズ



片手を床につき脇腹をじっくり伸ばす

⑤ 安らぎの呼吸ポーズ



ゆっくり呼吸をして心と体をリラックス