

モンテ環境かわら版

平成 30 年 4 月 25 日

第 180 号

発行:(株)モンテサービス

香川県丸亀市作原町375

☎0877-22-7800

☎0120-19-7111



技能レベル自己申告表で技能向上を目指しましょう！

今年も技能レベル自己申告をする時期になりました。日常清掃における作業者の心得、清掃作業の技能、廃棄物その他日常生活の心得など、モンテサービスが皆さんに望む技能レベルが書かれております。正直なところで、自分は出来ているだろうか？ これは知っていた！ という心でご判断いただいて Yes・No にチェックを入れてください。No にチェックが入っても構いません。これを機に Yes になるように努力していただきたいと思います。いずれも作業手順書に書いている通りです。

提出締め切り 5月31日(木曜日) 5月の出勤表と一緒にご提出いただければ結構です。

新入社員の方もチャレンジしてみてください。わからないことがあれば山内(0120-19-7111)までご連絡ください。詳しくは新人教育の時に一緒にお勉強いたしましょう。

パート社員 急募!!

よろしく願います

月～土	6:00～8:00	2H	丸亀市昭和町の事務所	1名	
月～土	13:00～15:30	2.5H	丸亀市昭和町の工場トイレ	1名	
月水金	7:00～11:00	火木土	7:00～10:00	丸亀市津森町の病院 1名	
月～土	7:00～11:00	4H	丸亀市津森町の病院	1名	
月～金	6:30～11:00	4H	土 6:30～10:30	丸亀市大手町施設 1名	
月～金	6:30～16:00	2.5H & 7H	日～月	土 6:30～10:30	丸亀大手町施設

家庭でできる

地球にやさしい 取り組み

UVケア

紫外線による肌ダメージを“光老化”といい、肌の老化の90%がこの光老化によるものだといわれているので、皮膚の老化を最大限に食い止めるにはUVケアが必須だそうです。紫外線は年中降り注いでいますが今からが一番きつい時です。日焼け止めクリームを塗って、帽子や手袋などで紫外線から肌を守る工夫をしましょう。

環境まめ知識

早寝早起き病知らず

by. 環境管理責任者

この諺、早寝早起きは健康になり病気をしないということですが、海外でも、Early to bed and early to rise, make a man healthy, wealthy and wise 早く寝て早く起きることは健康、裕福、そして賢くするということわざだそうです。早寝早起きは規則的な生活のリズムを作るとともに、人間本来の生き方をすることです。早寝早起きをし、朝から太陽の光を浴び食事をゆっくり噛んで摂り、家族とのだんらんを大切にします。これらの行動は我々人間に安らぎを与えてくれる「セントニン」を活性化させるそうです。

「セントニン」はよく眠れるようになったり、ストレスに強くなったり、感情をコントロールし、精神的に安定します。つまり、人間としての力を最も発揮できる生活の状態は早寝早起きに始まるのです。

ちなみに、幼少期の子供さんがいる家庭は生活のリズムは大切であり、その後の人生を左右すると言っても過言ではないそうです。子供は自分自身で生きる環境を整えることはできません。子供の生きる環境を整えるのは紛れもなく大人です。ぜひお子様の今後の人生を思い描きながら早寝早起きに努めていきましょう。

皆さんも早寝早起きの方が多いですね。本当に健康を頂く良いお仕事だと思います。体調には気を付けてお仕事頑張りましょう。感謝！