

年末年始、休業のお知らせ

12/28 事務所・ワークステーション・
～ 1/5 プレワークステーション

12/29
～ 1/3 スマイルステーション

上記の期間、お休みを頂戴いたします。
よろしくお願い致します。

安全運転目標 12月

楽しいクリスマスがもうすぐやってくる、師走の気忙しい時期、落ち着いた運転を心がけ新しい年を迎えよう。

冬休みに入り、小中学生が自転車で走り回り、車の間からの飛び出しに特に注意。日暮れの時間が早くなります。前方に注意。

ヒヤリハット情報

薬に関するヒヤリ

薬に関するヒヤリハットが増えています。特に多いのが、お薬カレンダーから日付を間違えて提供しているケースです。薬は命にかかわることなので必ず日付等の確認は行いましょう。

薬の変更もあるので、仕事に入る前には必ず共有ノートの確認もお願いします。

ストレスケアについて

皆さんはストレスとうまく付き合っていますか？

日々、ストレスのない生活をするのは難しいと思いますが、過度なストレスは心や身体に悪い影響を及ぼします。

最近行ったストレスチェックでは、職場のストレス要因として、身体的負担を心理的な負担としている人が多かったです。

身体介護の多い職場の特性ではありますが、ケアの中で特に負担感を感じるようなことがありましたら管理者に相談してください。

その他に日常的にできるストレス対策の例を示しますので参考にいただければと思います。

①体を動かす

ストレスを発散するには毎日20分程度の有酸素運動が効果的といわれています。気軽にできるお散歩はおすすめです。体を動かすと脳の血流も良くなり幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、精神の安定やリラックス効果が期待できます。

②しっかり睡眠を摂る

心と身体は繋がっており、身体が疲弊すると、その影響は心にも及びます。しっかり睡眠を摂って身体を休めることが大切です。夜勤などがあると生活リズムを作りづらい部分はありますが、仕事後に十分な睡眠を摂れる環境を意識して作りましょう。

③気分転換する

ちょっとワクワクする予定を入れましょう。習いごとやジム通い、友人と会う予定など、人と話したりすることで、心も体もリフレッシュできます。趣味に没頭したり旅行を楽しむなども、気分転換ができストレス解消におすすめです。

④話を聞いてもらう

他の職員に相談したり、身近な人に話を聞いてもらうとよいでしょう。

ストレスというと、私たちはとにかく目の敵にして、ゼロにしようと思いがちです。しかし現実には、適度なストレスは人生にとって必要なもの。そのおかげで、私たちは程よい緊張のなかで集中力を高め、意欲を持ってテキパキと仕事をこなすことができるのです。仕事とプライベートのオンオフをしっかりと分けてストレスとうまく付き合っていきましょう！



わくわくリラクゼーションマッサージ 12月予定表

住所：千葉市中央区長洲 2-13-6

営業時間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので

ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで



雑感

今年もあと一か月となりました。一年という時間はあっという間に過ぎ去り、まるで砂のように指の間からこぼれ落ちていくように感じます。この一年間、皆さんそれぞれに喜びや悲しみ、挑戦や成長があったことでしょう。

振り返ると、多くの出来事が思い出されます。仕事や学業に励み、新たなスキルを身につけ、目標に向かって努力を重ねてきました。成功を収めた瞬間もあれば、壁にぶつかりながらも乗り越えてきたこともあったかと思えます。

この一年がどのようなものであったとしても、(中略)ことに感謝します。

生成AIで、今年もあと一か月から続く挨拶文を書いてと頼んで自動生成した文章です。

