

# 長坂ふれあい広場

2008

夏

vol.10

## 刈谷 夏の風物詩



正徳2年（1712）から野田八幡宮で引き継がれてきたこの祭りは、雨乞いの儀式として神前に御酒と御燈を供え、二人一組の踊り手が太鼓を中に向かい合い、浴衣に赤いタスキ、一文字菅笠の姿で両手に桐の木で作った「つつろ」という短いバチを持って踊ります。また、吹き鳴らされるホラ貝に合わせて踊り手がみせる所作にも趣があります。8月のお盆過ぎの日曜日に実施されます。



日程：平成20年8月31日（日）  
時間：午後4時から  
会場：野田八幡宮  
（刈谷市野田町東屋敷62番地）  
主催 野田雨乞笠おどり保存会  
会場アクセス JR野田新町駅 / 徒歩15分

一度、お出掛けして  
みて下さい。

COPYRIGHT (c) 2002-2008, 刈谷市観光協会 All Rights Reserved. (総務課 深谷)

## ISO14001

### 内部監査

7月18日、21日の2日間にて、ISO14001（環境マネジメントシステム）内部監査を実施しました。今期より新たな中期経営計画がスタートした中、退職者の関係で内部監査員のバランスが崩れたため、今回は混成チームで監査を実施しました。それにもかかわらず目立った問題もなくスムーズに行うことができ、質の高い監査が行われました。

なお、6月28日、7月5日の2日間にわたってEMS内部監査員養成研修を終了した方々も本監査に参加し監査スキルのあり方を体験しました。

：酒井L、小林L、奥村T、伊吹L、杉田T、鈴木（晴）T



### 定期審査



8月7日～8日の2日間で定期審査が行われ、無事に審査を終えることができました。

その審査中、私にとって審査員の先生からの印象の深かった言葉を簡単に載せさせていただきました。「環境とは、自然に対するものだけが環境というわけではありません。自己の生活や仕事の中での自分を取り巻くものも環境になります」と言われました。

業務の中で何が重要なのかを着目していくとそれが見えてくるということです。自己を取り巻くものそのものが環境。身近にありすぎて見えていなかったのです。「環境」という言葉を改めて学び直した気がしました。

（経営管理課 鈴木）

# 08 6月 ボーリング・カラオケ大会!

安城コロナワールドにて 平成20年6月7日(土)

## ボーリング大会 結果発表

男子優勝... 近藤正浩

女子優勝... 佐々木好子

団体優勝... 小竹重好、奥村彰英、都築 亮、加藤綾那

団体準優勝... 松本 亮、高橋清行、永田翔一、近藤由美

今回、ボーリング・カラオケ大会の計画・準備等を担当していただいた方々から、感想をお伺いしました。

都築 亮  
試作部

ボーリングだけの参加でしたが、とても楽しかったです。  
まさか団体優勝してるとは思わなかったのが、驚きでしたが、嬉しくも思いました。  
景品のお酒とジュースは、おいしく頂きました。

近藤由美  
製造部

今年も、何度目かのボーリング&カラオケ大会に参加させて頂く事が出来ました。  
皆で、ワイワイやるのはとても楽しい事です。ボーリング以外の行事も取り入れては?!と個人的にこっそり思案中です。

今井裕嗣  
試作部

ボーリングでは、2ゲーム行い皆さんワイワイとスコアを競いあって白熱したゲームをしていました!! 今年も、近藤課長が優勝でした。  
カラオケは、コース料理に飲み放題で飲んで食べて歌って、本当は3時間でしたが、歌い足りなく延長して歌いました。他部署の方々やいつも会社を綺麗にしている杉本さん、山縣さんも一緒にカラオケをし、お喋りをしたり、色々な方々とお話が出来て良かったと思います!! とても楽しかったです。

伊吹美香  
製造部

私は、ボーリングには参加していないのでカラオケ大会だけコメントをします。  
今年の新入社員は、「元気がいいなあ」と思いました。歌う曲も止まることなく次々と入っていき順番待ち、自分が何を入れたのかわからない程でした。みんなでワイワイするのも楽しいなあと思いつつ、私はひたすら食べていた思い出になりました。

女子優勝



男子優勝



団体優勝



団体準優勝



次回は、  
ぜひ皆さん  
参加してみ  
て下さい。



# 亀の子隊だより



'08 6月15日 今回、亀の子隊に参加したメンバーは、小竹さん、竹内さん、由美&裕太 親子で仲良く楽しく参加させて頂きました。雨こそ降りませんでしたが、どんより曇った1日でした。伊良湖に着き少々時間があつたので、カラオケ喫茶でモーニングを済ませてから参加しました。ゴミ拾いを始める

と、いつしか夢中になっており、4人共汗をかい"なりふり"かまわず頑張りました。ゴミ拾いの成果は、総勢100人で拾っただけあり、ゴミ袋200袋以上にもなりました。ボランティアの後のビールは又、格別なモノですので、皆さんにも是非、参加してみして下さい。  
(製造部 製造2課 近藤)

## 夏バテ予防対策

### 夏バテを予防するには

#### 発汗を助ける

おしぼりやウエットシートでふきとるのが効果的

#### 脱水を防ぐ

日常生活では水で十分です。アルコールには利尿作用があるので水分補給にはなりません。アルコールを飲んだ後には忘れずに水分補給をしましょう。

#### 冷え過ぎを防ぐ

外気温と室温の差を5度以内に設定するのがポイント

#### 眠りを助ける

夏は休憩時間を多めにとり、毎日同じ時間に就寝し、クーラーの設定は27～8度、オフタイマーを上手に活用



### 夏バテを予防する食物！

#### 1. 疲労回復の有機酸

酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が乳酸などの疲労物質を分解します。梅干、レモン、醸造酢など。

#### 2. エネルギー代謝を良くするビタミンB群

ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12
豚肉・ウナギ にら・ごま 枝豆・玄米 糖質を代謝して エネルギーを生み出す	ウナギ・レバー 魚・ブロッコリー パセリ 食物の消化を良くし、 糖質を完全に燃焼させる	レバー 赤身の魚 玄米 健康な皮膚や髪、 歯をつくり、 成長を促進する	レバー 貝類 (アサリ・カキ・シジミ) 魚 脳の機能や神経の動きを 正常に保つ

#### 3. 血や肉となる良質タンパク質

大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など消化の良いタンパク質を摂りましょう。

#### 4. 利尿効果のある野菜

キュウリは利尿作用のあるイスクエルシトリを含んでいますので、体内の余分な水分や熱を取ります。他にスイカ、トマト、苦瓜(ゴーヤ)など。

#### 5. 食欲増進や発汗作用のある香辛料

亜熱帯地方などの暑い国々では、料理に香辛料を使います。唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・ワサビ・コショウ・ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。

これから、まだまだ残暑が厳しいと思いますので、夏バテ、熱中症などにはご注意ください。