

健康づくり研修会

社員が心身ともに健康な状態であることが、会社にとって大切なことだと考えています。明るく前向きに仕事に取り組めることにより、仕事への意欲が高まりのパフォーマンスも向上します。そのことにより職場の雰囲気も明るくなり、組織として活性化していくことを目指しています。

社員全員を対象にした健康づくり研修会は年に2回以上開催しています。今回のテーマは「働く人のがん教育」。最新がん統計によれば2人に1人ががんに罹患する結果がでており、がんは特別な病気ではなく身近な病気として、予防や早期発見に取り組む必要があります。

宮城県が実施している出前講座を活用し、宮城県対がん協会様、宮城県産業保健総合センター様から講師をお招きし、「がんの時代を生き抜く知識と理解」「がんと仕事の両立」についてお話を伺いました。



ご飯社食

月1回のご飯社食は、総務部社員と役員で調理しています。野菜をメインにした献立を考え、しっかり噛んで食べてもらえるように、具材は大きく切っているのが特徴です。ご飯社食を始めて7年目になりました。

4月は、豚ロース、豚肩ロースの薄切りで豚丼をつくりました。トッピングにカイワレをちらして彩りました。ナムルは小松菜、雪菜、もやし、歯ごたえが残るように茹でた小松菜は人気がありました。薄味を心がけているみそ汁の具は豆腐とワカメ、県内三陸産の塩蔵ワカメは肉厚で美味しいです。

7月は、猛暑日が続く食欲がなくなっている社員のことを考え、のど越しがよいぶっかけうどんを作りました。食べやすいように細麺を選び、たっぷりの大根おろしに、山芋おろし、きざみオクラ、味付けなめこ、わかめ、ちくわ天にだし醤油をかけていただきました。夏が旬のミョウガときゅうりの漬物。ごぼうご飯をセレクトで準備しました。



登山部活動

コロナ禍が明け、登山部の活動も活発になっています。7月1日には筑波山に登ってきました。「西の富士、東の筑波」と富士さんと並び称される日本百名山です。

標高は高くありませんが登山道は変化に富み、巨岩や巨木の中をゆっくり歩く楽しさがあります。

白雲橋コースの登山道には奇岩怪石スポットが点在する満喫コースを選びました。男体山頂、女体山頂の二つの山頂に立ち、それぞれ御朱印を拝受してきました。

