

ふれあい便り

2023年5月号 No.60

株式会社ホニック
https://www.phonic.co.jp
有限会社ピュアホニック
春日井市新開町字平洲 81-4
TEL : 0568-32-7838
FAX : 0568-32-4221

新入社員 K子 R矢さん

ホニックに新しい仲間が増えました！

営業として4月から新卒入社したK子R矢さん。大学までサッカーをしており、その実力は選抜にも選ばれるほど。とっても身長が高く、編集者の頭がなんと、脇の下くらいに！副社長が半分くらいに見えますね。色々分からないことだらけだとは思いますが、まずは製造部での一年研修、走り抜けて下さい！



慰安旅行、復活…!

なんと！今年は慰安旅行が復活します！前回のふれあいだよりでは「今年も慰安旅行の目途が立たず…」とか言って大クジ引き大会をしたというのに早速覆してしましますが、この二か月の間に目途が立ちました。しかし慰安旅行については運営の仕方を現在見直しており、来年からどのようにしていくか話し合い中です。今年も以前と同様に、業務としての参加を義務付けています。行き先は長野県、日程は6/14～15です。入社早々コロナ禍になってしまい慰安旅行にまだ一回も参加した事のない社員達が楽しめるプランを考えていますので、どうぞお楽しみに！

K内さん、第二子誕生！



めでたいニュースは続きます。K内さんの奥さんが第二子をご出産されました！帝王切開で3092gの元気な男の子が産声を上げました。赤ちゃんは羊水の中で呼吸をしているのでお腹に中にいるときは肺が濡れている状態です。ではどうなるのかと言うと、陣痛と共に赤ちゃんはその濡れた肺に水を吸収し、生まれる準備を始めるんだそう。帝王切開は決められた予定日に手術をするため、直前の陣痛はありません。つまり帝王切開では肺に水を吸収する準備が無い状態なので、赤ちゃんは生まれてから肺に水を吸収するんだとか。そんな違いがあったなんて初めて知りました。人体の神秘ですね。K内さんの奥さん、お疲れ様でした。改めておめでとうございます！

祝!坂元さん技能士検定合格

S元さんが3級シーケンス制御技能士に合格いたしました！成績優秀賞も取得。5月に合格証書と同時に受け取ります。おめでとうございます！
ホニックの従業員はみなさん本当に優秀で鼻高々です。

今年も健康経営優良法人

今年も無事に健康経営優良法人に認定を受けました！もはや認定されることが当たり前になっていますが、ホニックが毎年認定されているのは毎年資料を作成してくれているU原さんのおかげです。ありがたいですね。

この認定を受けている会社として恥じないよう、個人レベルでの健康も気を付けて行きましょう！

というわけで、健康診断始まっております。メタボリック予備軍の皆さん、気が抜けていたのではありませんか？ちなみに編集者は気が抜けまくっており、健康診断一ヶ月前にして、この一年の間で最大体重を叩き出しております。全てはこの世のご飯が美味しいのが悪いと思います。

健康情報コラ〜睡眠〜

皆さん、毎日ぐっすり眠れていますか？良い睡眠を得るために、「湯船にゆっくりつかる」「就寝前にスマートフォンを見ない」などを実践している方も多いのではないのでしょうか。今回は、このような「寝る前の生活習慣」と同じくらい重要な、「朝の生活習慣」をご紹介します。睡眠の質を上げるために、朝の生活が関係すると聞いてピンとこないかもしれません。でも、大いに関係があるんです。朝に必要なこと、それは…「朝ごはんを食べる」ことです。

人は夜になると、体内時計の働きによって睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の分泌が増えて、自然に眠くなるように調整されています。このメラトニンは、朝ごはんを食べてから約14～16時間後に分泌されると言われています。そのため朝ごはんをしっかり食べて、体内時計を整えることが大切なんです。また、朝ごはんの内容も重要。食べるもので快眠効果がさらにアップします。メラトニンはタンパク質（アミノ酸）を材料として作られています。朝食で肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品などのタンパク質をしっかり取ると、メラトニンがより生成されやすくなります。朝は忙しくて時間がないという方は、簡単にタンパク質がとれる納豆やヨーグルトを活用してみてくださいね。良い睡眠への準備は、朝から始まっています。タンパク質を意識した朝ごはんを食べるように心がけましょう！

