

皆様、日々のお務めお疲れ様でございます。社内向け情報誌、第13号です。

祝 1周年！



今回の社報で、毎月の発行から2年目に入りました。

色々な目的があつて始まった社報ですが、そのなかでも大事にしている部分は、社内での円滑なコミュニケーションのきっかけ作りになれば、という部分です。

社報と同じ時期に、コア物流のホームページも新しく開設しました。こちらでは正規雇用からアルバイトまで、常に募集もしています。画像のようなトップ画面で、画面右上の部分とメニュー部分に問い合わせページがあります。ここから問い合わせますと、社長の専用のアドレスにだけ届くようになっていきます。

働きたいという知り合いが居るんだけど、とか、ちょっと悩みがあつて...とか、皆さんお気軽に、是非とも遠慮せずにご活用ください！



core-butsumyu.com

今月の新シリーズ

そんなトコにも？SDGs

「睡眠負債・続」



先月の睡眠チェックでは、4色の項目がありました。

- 眠っている状態は？
- 寝起きはどう？
- 起きている時間は？
- 体調はどう？

眠りは時間だけではなく、その質こそ大事だと言われていますよね。音楽を聴きながら眠りに入ったら、その後は自動で音楽が止まったり、明かりがないと眠れないときも、自動で明かりが消えたりなど、音や光などの外的刺激がない状態で眠ることが、質の高い眠りを作るポイントです。これらは、眠りに入ってからしっかりと眠れているか、そこからすっきり起きられているか、それで日中の行動もシャキシャキできているか、そしてまたしっかりと眠れて体調も戻しているか、という流れのチェックでした。

睡眠アプリを活用しよう



熟睡アラーム



sleep meister



スリープマイスターはアップル専用ですが、熟睡アラームはアプリ、アンドロイド、どちらでも使用可能です。機能はほぼ一緒ですが、スリープマイスターは課金しなければ「いびき」「寝言」などの感知はできませんが、熟睡アラームは課金しなくても、それらの音の感知のみは可能です。課金すると録音されたそれらを聴くことができますので、「いびき」「寝言」「歯ぎしり」なのか、種類も分かります。頭痛持ちだけだと頭痛の原因は不明、と言われている人には、実は毎晩のように歯ぎしりがあつたことが原因だ、ということとを、このアプリで見える場合もあるようです。

めざましアラームも、眠りが浅くなったタイミングで鳴らして起こしてくれたり、体に優しい仕組みです。これを機に、眠りを確認してみたいかがでしょうか。



【交通安全クイズ】

今回も、「一時停止違反」から問題...どこで停まる？



先月と今月で、睡眠について取り上げてみました。当然ですが、睡眠不足で様々な作業に支障が出れば、簡単なミスでは済まされない重大な事故を起こします。マズイと思つたらすぐ休む、体調がおかしいと思つたら本部にすぐ連絡する。「遠慮が事故になる」その方がよっぽど問題です。冒頭のように、ホームページの問い合わせからでもセンゼンOK！何かあれば、すぐに相談してくださいね。それでは来月も、皆さんご安全に頑張りましょう！

「れまでもアリがどう」



雨が多く、気温も安定しない時期になってきました。業務上濡れての作業になることもあり、自己管理も大変だと思いますが、風邪などひかないよう気を付けてください。皆さんの普段の頑張りのおかげもあり、新しいお仕事が始まります。燃料高騰や人材不足など運送会社にとっては厳しい折ですが、団結して乗り越えていきますように。

【6月のお誕生日】

- 2 (木) ○○○○さん
- 12 (日) ○○○○さん
- 15 (水) ○○○○さん
- 19 (日) ○○○○さん
- 22 (水) ○○○○さん
- 28 (火) ○○○○さん

