



新人歓迎会@東大阪

4月18日東大阪事業所にて新人歓迎焼きそば大会を開催しました！

総勢49名の方に参加して頂きました。

参加して下さった皆様ありがとうございました！！

新入社員の西村さん・植松さんにお話を聞きました

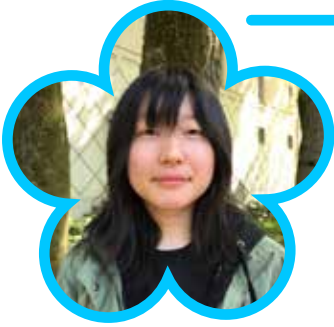
西村 里央さん

先日は素敵な新人歓迎会を開いていただき、ありがとうございました。入社してから仕事を覚えることで手一杯でしたが、この歓迎会でたくさんの先輩方と話をさせて頂くことができました。先輩方が明るく迎えて下さったおかげで、改めてこれから頑張ろうと思えました。歓迎会でお話したことで挨拶や質問がしやすくなり、仕事がより一層楽しくなりました。まだ入社して1ヶ月弱ですが、多くの事を吸収して早く先輩方に追い付いていきたいです。



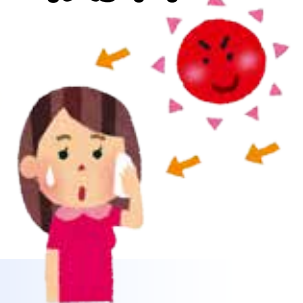
植松 美樹さん

歓迎会はいろいろな方と話せるきっかけとなりました。たくさんの先輩方とお話する事が出来てとても楽しかったです。焼きそばやフランクフルトといった屋台料理もとてもおいしくて、時間が経つのがあっというまでした。こんな素敵な時間をつくらせていただき、とても嬉しく思います。まだ仕事を始めたばかりでご迷惑をおかけするかと思いますが、これからもよろしくお願ひします。



ご存知ですか？日焼けと疲労の関係

紫外線が強くなる時期になってきましたが、紫外線対策はしていますか？日焼けというのは軽い火傷と同じ事なので、肌にそれなりにダメージを受けています。しかもこの時、肌だけではなく体の中もダメージを受けているのを知っていましたか？実は『日焼け』と『疲労』には強い関わりがあります。2つの関係性を理解し、日焼け対策をしっかりと、これからの野外イベントに備えましょう！！



日焼けによって疲れてしまう理由は2つ

①体内の水分不足

日光にさらされると皮膚表面の温度が高くなり、クールダウンするために汗をかきます。そのため、血液中の水分が奪われて濃縮されてしまうのです。血液には体の隅々に酸素を送り、老廃物を回収する役割があります。ですが、水分が減るとスムーズに流れなくなってしまう、体は酸素不足になり、老廃物も排出されず、ゆっくりと疲れがたまってきてしまうのです。

②紫外線による体のストレス

紫外線が強いとメラニンがたくさん生成して肌を紫外線の刺激から守ろうとします。この時メラニン以外にも活性酸素が大量に発生しています。活性酸素は細胞を傷つけるという一面も持っているため、体は活性酸素を除去しようとして、この時疲労物質も増えるので疲れやダルさといった症状を感じるようになるのです。

目からの日焼けにも注意

日焼けによるダメージを軽減させるには日焼け止めの他にも日傘や帽子などいくつかの方法がありますが、多くの方が『目』を見落としています。実は紫外線は目から入る部分も多く、目から入った紫外線で日焼けをすると確認されています。サングラスをかけて目から入る紫外線もカットしましょう！！