



ゆうメール



お客様専用フリーダイヤル
0120-16-1124

VoL.238

2013年11月号

あしたへ



18860090(04)

災害時電話が不通の場合、下記の災害伝言ダイヤルにお掛けください
171-1-0924731124-1#

発行：(株)福岡ビル開発 発行人：西依有一

11月の行事

11月 2日(土)～3日(日) 社内旅行 11月 5日(月) Cs委員会 11:00～
11月20日(水) 銀行訪問 9:30 社員勉強会 15:00～ 11月25日(月) 環境整備点検 10:00～

※緊急の方は、川西までご連絡下さい。
携帯 070-5690-8747



勉強会の復習 『3定とは?』

3定とは「モノは定位置に、定品を、定量だけ置きましょう」という整頓の方法を端的に表現したキーワードです。定位、定品、定量の3つの「定」をとって3定といいます。「モノが帰る場所を作ること」…定位置が第一歩です。決まった場所がないと、使ったモノを元に戻せませんから、その辺に適当に置きます。すると別の機会に使いたい人がそれを探すこととなります。

自分で使うにしても、年をとると自分がどこに置いたかさえ忘れてしまいます。本来帰る場所に別のモノがあるのも困ります。

例えば、自分の席に誰かが座ってしまったら困りますよね。だから「モノは決められた場所に、決められた品物を置こうよ」…定品となります。

定位置に定品があったとしても、山のようにあると取出すのに苦労します。もしくは少ししかない製品が作れません。ですから「決めた量だけ置こうよ」…定量となります。

モノをどこに、何を、どれくらい置くか決めること。それが3定です。



健康診断受診のお知らせ

平成25年度 健康診断を実施いたします。
対象者：1年以上勤務の方
期間：11/7(木)～11/28(木)
場所：今井医院
中央区平尾5-3-7

※掛かりつけの病院があればそこでも結構です。受診料は 6,500円まで支給します。(要領収書)



めざそう! ゼロ災害 無災害宣言!

無事故日数

ハーティ(日常・巡回)	334日
アドバンス(定期・特掃)	1,019日
設備・警備	1,932日
通勤災害	1,653日

今月のヒヤリ、ハット!

1. 1階外階段の下を帚で掃除していた時思ったより天井が低かったので角で頭を打った。
2. OOビルの非常階段は、毎日のことですが怖い思いをしています。
3. 窓から入ってきた風で作業板が倒れた。今まで一度もなかったでビックリした。
4. 表を清掃中車がそとマットを飛ばして危なかった。
5. 車の横のドアから荷物を入れている時頭をぶつけた。荷物を積む事しか考えてなくドアの高さを忘れていた。

Cs委員会報告 10月7日(月) 古賀 美千子

1. チーム活動について
ESチーム：社員旅行の呼びかけ
環境整備チーム：八百治・博多八百治・セントラルの道具回収
CSチーム：ワナー新人研修
2. 教育訓練、社内研修について
10月の研修：現場研修(10/4奥村ビル)
3. 災害防止と安全対策について
疲労・ストレスと上手に付き合う
4. クレーム報告と防止について
→鍵閉め忘れとトイレの電気の消し忘れが何回かあった
→玄関入り口にゴミが落ちていた。掃除機かけを徹底して下さい
5. 環境整備点検報告：三菱倉庫、水産会館、野口整形外科他



今月の言葉『人は今を生きている』

成人病講座 動脈をしなやかにする暮らしを！！

「人は血管から老いる」といわれます。血管は、年をとるとだれでも硬くなり老化していきます。個人差はありますが、動脈硬化は10代からはじまり、40歳を過ぎる頃に現れてくるといわれます。

動脈硬化は脂質異常症が、危険因子の第1にあげられますが、そのほかに加齢や高血圧、糖尿病、喫煙、偏った食生活、肥満などがあります。動脈硬化は自覚症状がないので、気付いたときには進行していることもあるため、サイレント・キラー(静かなる殺し屋)ともいわれています。ほうっておくと、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気が引き起こされる危険性があります。しかし、日頃の生活習慣を見直すことで、動脈硬化は予防でき、進行をくいとめることができます。

現在、日本の死亡原因の1位は悪性新生物(がん)ですが、2位は心疾患、4位は脳血管疾患で、これらの疾患は動脈硬化が原因で起こっています。また、後遺症が多く、寝たきりになる原因になることもあります。(資料「平成23年人口動態統計月報年計概況」)

健康な生活を送るためには、動脈硬化を血管の老化と軽くみないで、命にかかわる病気の引き金になることを意識し、定期的な健診を受け予防することが大切です。

動脈硬化は自覚症状がないので、何らかの症状が現れたときはかなり進行していることもあります。日頃の生活習慣を見直して、血管の老化を防ぎましょう。

- ハランスのとれた食事をする
- よく噛んでゆっくり食べる
- 腹八分を心がけ、肥満を防ぐ
- 塩分の取りすぎに注意する
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動を習慣にする
- 禁煙する
- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 十分な睡眠をとる
- 飲酒は適量を守り、週2日は休肝日にする



つづく

今のこの出会いは二度とない、今この人生は二度とないかけがえのない出会い、人生を、私たちは今生きている。

環境整備点検結果報告 西依 有一

平成25年10月28日(月)実施

次回点検予定日：平成25年11月25日(月)
帯の整備(汚れてないか・埃はついてないか)

◆本社事務所	105	机の上や室内の荷物の整理整頓を徹底
◆ビルマネ	100	脚立等の整理整頓を徹底 ※雨にぬれない工夫を
◆ハーティア	95	非常階段や外周の清掃を徹底、1F玄関のガラスは手の届く範囲清掃
◆ハーティアB	95	金属類の磨きを徹底!! 階段のノンステップに汚れあり
◆ハーティア	95	金属類の磨きを実施、隅々に汚れあり、特に野口外科は玄関の汚れが目立つ
◆ハーティア	95	保管庫の外にあるものを整理整頓 金属・ステン磨きを計画作成して実施

(各現場120点中)

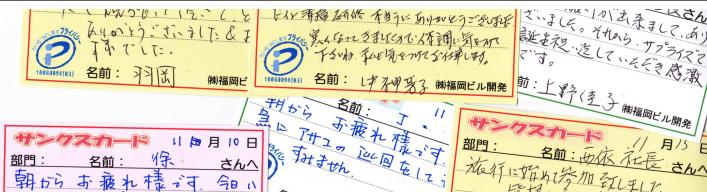


11月のお誕生日おめでとうございます！！

日	氏名	入社日	所属	コメント
3	中村 捷征	H11.12.21	ビルマネ	アサコビルに勤務して14年経ちました。一日一善を実行します。
8	中東 礼治	H24.2.16	ビルマネ	早いもので丸2年になります。まだまだ頑張ります。
16	梅田 乃美子	H24.1.10	ハーティ	青春真っ只中では???楽しく仕事しています。
24	上野 佳子	H20.11.17	ハーティ	70歳目の前にしていますがもっと頑張ります。
25	安 鴻梅	H25.2.28	ハーティ	これからも どうぞ 宜しく お願いします。



サンクスカード



サンクスカード10月分

部門	枚数	部門	枚数	部門	枚数	
ハーティーA	155	ハーティーB	80	外パソ	24	
施設管理	5	お客様係	43	その他	1	
					合計	308

編集後記

急に寒くなってきました。季節の変わり目は体調管理を徹底して下さい。健康診断に該当する方は必ず受診してください。