



ゆうメール

お客様専用フリーダイヤル
0120-16-1124



VoL.242 2014年3月号

あしたへ



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

3月の行事

※緊急の方は、川西までご連絡下さい。
携帯 070-5690-8747



3月 5日(水) Cs委員会 14:00~
3月 19日(水) 銀行訪問 9:30~
3月 26日(水) 環境整備点検 9:30~

第38期 上期政策勉強会 開催！！

平成26年2月12日 16:00から
第38期 上期政策勉強会を開催しました。



●前期業績報告及び、今期の政策発表 西依社長



ESチーム CSチーム 環境整備チーム
各チームリーダーからチーム活動を報告



勉強会後の懇親会



社長と受賞者の皆さん。

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)	454日
アドバンス(定期・特掃)	1,139日
ビルマネジメント	2,052日
交通災害・事故	39日

今月のヒヤリ、ハット！

- ◆モップを踏みそうになった。
- ◆黒板の溝に「押しピン」があり、危なかった。

安全・災害・衛生パトロール

今月から標記チェック項目を掲載していきます。すでに周知されているとは思いますが、再確認のうえ安全作業を徹底して下さい。順次パトロール結果も掲載します。

場所		チェック項目
全階	全部	身だしなみ●ズボンのすそを曲げない●三角巾はつけていますか●名札はついてますか
全階	全部	高いところの拭き掃きは背の届く範囲で行うこと
全階	廊下・フロア	掃除機は前進作業
全階	廊下	バケツは通行人の邪魔にならない場所に置く(曲がり角には決しておかない)
全階	全部	モップを洗う際は、柄から外してあらう
全階	階段	階段の掃除機は下からかける
エレベータ	エレベータ	エレベータを使って掃除機を運ぶときは、コードを巻き取る。(原則2人体制)
エレベータ	エレベータ	エレベータの掃除は原則ハンドクリーナーを使用すること(コード式の掃除機を使用時は、二人体制で)
全階	全部	清掃中は安全表示板で表示する
全階	全部	階段は両方の手にもものを持って降りない
全階	全部	モップ、箒を使用するとき、柄の先端を親指で押さえる
全階	全部	モップ、箒などを、壁、ものに柄を立てかけない
全階	全部	モップは後退作業。ダスターは前進作業
全階	全部	あまり内側を歩かない。比較的外側通行
自動ドア	自動ドア	自動ドアの開閉部の清掃は、電源オフか2名での作業を必ず行うこと。

今月の言葉『人間の値打ちは失敗するかでなく、失敗から起き上がるかでどうかによって決まる。』

健康長寿は腹八分目から

「腹八分に医者いらず」と昔からいわれているように、満腹になるまで食べるよりも、八分目程度に抑えて食べるほうが健康にはよいということです。現代人には、腹八分よりも七分くらいが適切だともいわれています。

楽しいときには、カロリーやダイエットのことなどを考えないで、食べたいものです。しかし、この季節は楽しいパーティやイベントが多くなる時期で、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。こんなとき、摂取カロリーを考えると興ざめです。その場合はうんと楽しんで翌日からの食生活でバランスをとりましょう。肥満は、エネルギーの取り過ぎと運動不足が主な原因で起こります。太った状態をそのまま放っておくと、メタボ状態となります。太ったなと思ったら、1～2週間で戻すように心がけましょう。肥満は、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすくなります。急激に増えている糖尿尿などとも深いかわりがあります。

規則正しい食生活、バランスのとれた食事、適正なエネルギー摂取に気を付けて、楽しい食卓を囲みましょう。また、年1回の健診は必ず受け、自分のベスト体重のキープを心がけましょう。

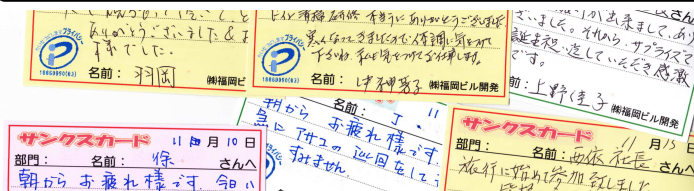
20代、30代の頃と比較して、現在の体重、ウエストサイズは増えていませんか。私たちの体は、年齢とともに自然と代謝が悪くなっていきます。代謝が悪くなると、摂取したカロリーをため込むので、体重も増え、ウエストも太くなります。メタボリックシンドロームを判定するひとつの目安として、腹囲があります。男性は85cm以上、女性は90cm以上が判定基準となっています。

中高年の人の場合、昔と比べて体型が変わってきたら、体重を戻すようにしましょう。体型を変えないためには、年齢とともに食べる量を少しずつ減らして、腹囲をキープするように努めましょう。

減量は食生活ばかりでなく、運動習慣も深い関連があります。まずは少なめに食べて、よく歩くことが健康長寿の近道です。



サンクスカード



サンクスカード2月分

部門	枚数	部門	枚数	部門	枚数
ハーティーA	67	ハーティーB	86	ドバツ	18
施設管理	8	お客様係	47	その他	1
合計					227

環境整備点検結果報告

西依 有一

平成26年2月24日（月）実施

次回点検予定日：平成26年3月26日（水）
 幣の整備（汚れてないか・埃はついてないか）

◆本社事務所	105	整理整頓を徹底する。いらぬ物を捨てる
◆ビルマネ	95	整理整頓を徹底する。いらぬ物を捨てる
◆ハーティア	100	整理整頓を徹底する。金属部分、フンステップの磨き
◆ハーティア	95	廊下、階段の隅の汚れ、金属類の磨き、玄関ドアのレール溝に砂堆積あり
◆ハーティア	90	玄関の汚れが目立つ、トイレの磨きを徹底、便器の汚れ、小便器の水垢あり。
◆ハーティB	95	玄関ステンレスの汚れ
◆ハーティB	95	ユニフォームの整理、金属部分の磨き徹底

（各現場120点中）



3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	田中 芳治	H24.5.7	ビルマネ	50.60は、凍垂れ小僧。まだまだ頑張ります。
10	本岡 アイ子	H20.11.27	ハーティ	健康で仕事ができることに感謝します。
30	榎田 多生子	H22.5.12	ハーティ	毎年誕生日を祝って頂き有難うございます。今後も喜んで頂ける仕事をします。
31	津々木 忍	H23.11.18	ハーティ	健康第一。



編集後記

寒かった今年の冬もやっと春のきざしが見えて来ました。関東地方の大雪は想像を絶する被害でしたが、天災の少ない所に住んでいる事に感謝している今日この頃です。