

駆け込み

今年最後の

## 秋を楽しむなら 今しかない

日に日に寒くなりいよいよ冬が近づいてきましたね。皆さん今年の秋は楽しむことができましたか？食欲、スポーツ、芸術、読書、睡眠・・・秋は爽やかな気候になり楽しめる事が沢山あります。今月号は、ベタではありますが「〇〇の秋」をテーマに健康情報をお届けしたいと思います！「秋」を感じていない方は是非参考にしてみてください。

### 食育チーム

### 運動チーム



#### 食欲の秋

食欲の秋、今回は9～12月頃が旬の「柿」について紹介したいと思います。

柿にはビタミンCが多く含まれており1個で1日に必要なビタミンCを補うことができます。（なんと、みかんの2倍！）

また強い抗酸化作用を持つカロテンも豊富に含んでいるため、ビタミンCとの相乗効果で免疫力をさらに高め、風邪の予防に効果的です。

さらに、シミそばかすを予防してくれる美肌効果や二日酔いにも効果があるそうですよ♪ いい効果がたくさんありますね！

#### 柿を使ったレシピ紹介

##### 【柿と豚肉の炒め物】

材料[2人分]  
柿、豚バラ肉、小松菜  
ごま油、酒、しょうゆ、唐辛子

詳しいレシピはこちらから



##### 【柿プリン】

材料[2個分]  
柿、牛乳、砂糖、バニラエッセンス

詳しいレシピはこちらから



#### スポーツの秋

ふくいスニーカービズウォーキング大会  
東洋染工版歩数ランキング

9月に実施したウォーキング大会では55名と多くの社員の皆様に参加して頂き、結果は117社中・・・**25位**とチーム人数が多いながらも好成績で終えることができました。ご協力ありがとうございました。今後も健康のために歩数を意識しながら、活動してみてください。

##### 事務所部門

1. ロハン
2. おお
3. かつちゃん
4. ふる
5. COCO
6. ゆうすけ
7. ささ
8. じゅう
9. 89
10. ルルロロ

##### 工場部門

1. いちよし
2. keynes
3. toyo620
4. かと
5. あらいちゃん911
6. とっちゃん
7. ふみ吉
8. ジョン
9. 徹ス
10. ラベンダー浜口

#### 健康のための〇×クイズ 新たな知識で健康増進

「1日1万歩」が健康維持・増進の目安とよく耳にしますが、これは「万歩計」が登場した際の販売戦略なんだそうです。そこで！今回は新たな健康術を〇×クイズ形式でチェック。

歩いた分だけ健康になる！



1日約8,000歩が  
1番効果的です。



約8,000歩歩くことで死亡率が50～70%低下します。また、1万歩以上歩いても追加の健康増進効果は認められないことが分かっています。無理をせず適度な運動が1番ですね。



ウォーキングは肥満や糖尿病、がん発症予防に効果的です。



20分～30分の「速歩」や「大股歩き」などを取り入れることで更に効果的になります。歩数も『歩こっさプラス』で管理することでポイントも貯まり、楽しく活動できますよ。是非QRコードから参加してみてください。



最近お腹周りが気になる。ウォーキングする・・・？

# 禁煙チーム



## ストレス解消の秋



10月に行いましたアンケートでは「ストレス解消法」についてたくさんの社員の皆様に回答して頂きました。ご協力ありがとうございました！

### 東洋染工版ストレス解消法 ランキング

① 趣味・好きなこと 56名

② 食事 (好きなものを食べる) 23名	③ 睡眠 20名
4位 運動 18名	7位 会話 9名
5位 その他 16名	8位 お酒 7名
6位 テレビ・動画 10名	9位 タバコ 3名

趣味・好きなこと・・・例えば??

部屋の模様替え

散歩

パン作り

鑑賞

サウナ

趣味・好きなことが1位に!! 多くの方が自分なりのストレス解消法があり、喫煙者の方もタバコ以外でのストレス解消法の参考にしてみてください。

**速報! 新たに1名の方が禁煙に成功**  
貴重な体験談聞いてみました!

禁煙外来に行った動機は?

「以前から親に禁煙を勧められていたが、結婚して妻と暮らし健康に気をつかうようになったからです。」

禁煙を達成してよかったことは?

「お金が減らず家族サービスや趣味に使う事ができる。風邪を引かなくなった気がします!」

体験談全文はこちら



禁煙外来を希望する社員の方へ

薬を飲む以外にも環境を変えてみるなどやり方ひとつで禁煙をすることもできます。1日1本減らすことでも大丈夫です。自分自身の健康のために考えてみてください。

東洋染工版ストレス解消法2021

編集部が実際に体験してみました♪

## これでストレス解消しています!

スクラッチアートで集中!



100均で手軽に購入でき、誰でも簡単にできる! 無心になれます。

サードプレイスをもつ

自宅でも職場でもない第3の居心地の良い場所のこと。カフェや公園、習い事やボランティアなど様々。



スポーツで汗を流す



多くの方が運動や筋トレをしていました。ウィンタースポーツを始めてみるのもありかも!

歩こっさプラスの特典当たりました!!! 会社では数名の方が当選。歩くだけで5,000円分のお買物券ゲット!!!



散歩



ドライブで現実逃避



今だと紅葉も見頃♪ 新しい発見もあり楽しめます。

- ヨモギ蒸しでスッキリ
- 笑う!!
- 適度な睡眠♪
- 家族・友人との会話
- 〇〇鑑賞
- カラオケ
- ハンドメイド
- 美味しいものを食べる
- ゲームセンターへ行く
- 自転車
- ゆっくりお風呂に入る
- バッティングセンター
- 間魔帳にひたすら書く
- ボーっとする・考えない
- 川や海を見る
- 釣り

### おしゃべり編集長のお話

少しずつ明るい方向に世の中が進み始めてますが、なかなか気分は晴れませんね。私もここに来てコロナ疲れか何にもやる気が出ません…。ですが、アンケートで「自分は大切な人達と会話を沢山しているから、普段からあまりストレスを感じる事がない」と書かれている方がいました。素敵ですね。ストレスとどう向き合い、解消していくかを誰かに聞いてみるのも暮らしのヒントになると感じました。『和顔愛語(わけんあいご)』…「穏やかな顔と思いやりの言葉で人と接すること」これを心がけていると脳は、「自分が優しくされている」ような感覚を覚え、明るく、楽しく、前向きな気持ちを持つことができるそうです。辛いときや嫌なことがあったとき、愚痴をこぼしたくなる時、そんなときこそまずは自分から笑顔と優しい言葉で周りの人に接する姿勢が大切ですね。ストレスを感じる事が多いご時世ですが、少しずつ心がけていきたいですね。(談)