



## ～お知らせ～

新型コロナウイルス感染者が全国的に増えています。当社管内においても17日の情報では石川県が19人増で475人、富山県が6人増で314人、新潟県が1人増で129人になっています。各支店の皆さん厳重な対策をお願いします。



「第30期定時株主総会」を8月28日に開催します。新型コロナウイルス感染症の影響で多くの株主から委任状が提出されていますが防止対策を厳重に行い開催することにしました。当社の事業年度は7月1日から翌年6月30日まで。第30期は社員の皆さんの頑張りにより前期を上回る売上高を確保できました。コロナや業界を取り巻く状況は年々厳しくなっていますが一丸となって乗り切って行きましょう。よろしくお願いします。

ストレス解消！ ～コロナや猛暑で心身ともにクタクタ～

ストレスとは「外的環境の変化やプレッシャーで起こるダメージ」のこと。日常生活にはさまざまなストレスがありますが1日の1/3の時間を費やす仕事はストレスを引き起こしやすい環境の1つと言われています。ストレスがたまるとよく眠れない、頭がまわらない、肩こりや頭痛が気になる…こんな症状があらわれます。これは「ストレスが大きくなると脳のエネルギーがストレスに消費されて脳が働かなくなるから。」パソコンでいけばフリーズ状態。そんな状態でいくらキーをたたいてもパソコンは働かないでしょう!?人間の脳も同じ。そんなときは脳を休ませてあげてください。

オフィスで今すぐできるストレス解消法！

- ①目を閉じて何も考えない
- ②呼吸に集中しながら深呼吸する
- ③ストレッチして身体を動かす（手足の力を抜く、背伸びをするなど）
- ④席を立てて歩き回る（他の人の迷惑にならないように）
- ⑤飲み物や甘いものを口にする

オフタイムにぴったりのストレス解消法！

- ①心地よいと五感で感じることを楽しむ
- ②映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする
- ③スポーツジムに行く
- ④創作・作業に没頭する
- ⑤日光浴をする

そのほか「職場以外では仕事のことは考えない」と割り切ることや原因を把握することで解消できるストレスもあるそうです。

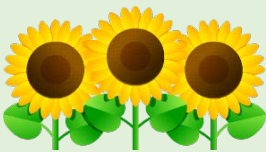
いくら好きなことでも…逆効果！こんなストレス解消法はNGだそうです。

飲酒、カフェイン、やけ食い、やけ買いは注意……ちょっと納得いかない人も！

**「3つの密を避けましょう！」** ①密室空間 ②密集場所 ③密接場面

**「ウィークリースタンス」**の徹底をお願いします。

- ①昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ②休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない



○ホームページで追加事項等があれば教えてください！ [www.hokurikuyouchi.co.jp](http://www.hokurikuyouchi.co.jp)

○お願い **「Aipo」**を活用してください。