



～お知らせ～



今年、元日から「令和6年能登半島地震」が発生し羽田では飛行機事故がおこるなど大変な年始になってしまいました。

先月から新潟市や石川県、富山県の市町村においては地震による被災者救済のための「公費解体」の申請が始まり復興支援協会の関連業務も一部で始まりましたが、罹災証明等の書類の発行が出来ない自治体もあり今しばらく時間がかかる様です。

新潟市においては、先月から市内の3会場で受付が始まり液状化による被災した建物が多いようです。今からは現地における調査などが開始され復興に向け手続きが進められているところです。

年度末に入り納品や完成検査などに追われているのではないのでしょうか。3月とはいえ、突然、寒くなる日もあるので体調管理には気をつけてください。未だにコロナ感染も出ているようです。

最近、低山登山が流行っているとのこと。最近、私も月に2～3回弥彦山などに長靴登山をしています。登山についての情報です。

登山は健康にいいと言われていています。なぜなら、筋トレと有酸素運動を同時にできるトレーニングだからです。有酸素運動をしようと思ったときに、ウォーキングを選択する方は多いでしょう。たしかに、ウォーキングは効果の高い有酸素運動ですし、手軽に始められるという魅力があります。しかし、平坦な道を歩くウォーキングでは、新たな筋肉をつける効果はあまり期待できません。どちらかという、今ある筋肉を維持するための運動だと言えるでしょう。一方、登山では下半身の筋肉に大きな負荷がかかって、筋トレと同じような効果を得られます。特に、お尻や太ももなどの筋トレとして有効でしょう。有酸素運動の観点でも、ウォーキングより効率的に脂肪を燃焼できます。運動効果を高めたいからといって、速く登ろうとすることはおすすめできません。体への負担が大きくなりすぎるので、ゆっくりと登ってください。それだけで十分に全身運動になるので安心しましょう。登山に慣れてくれば、自然とペースは上がります。いきなり山に登る自信がない場合は、近場の高台や低い里山などからチャレンジしましょう。坂が多い道を歩いたり、石段の上にある神社を目指したりするのもおすすめです。最初は15分程度のウォーキングから始めて、疲労が少なくなってきたら徐々に時間を延ばしてみてください。体力がついてきたら、本格的な登山に出かけましょう。最初のうちは同じコースを何度か登って、自分のペースを見つけてください。登山経験者と登る場合は、ペースを合わせてもらうようお願いしましょう。登山により達成感を味わう楽しさが分かってきたら、さらに高い山に挑戦したくなります。新しい目標を見つけて、前向きに楽しんでください。(HPより) いかがでしょうか。

少しでも早く能登が復興し賑やかになることを祈念しています。



「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
- ⑤ ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥ イブニング・ノーリクエスト (R5. 6から)



〇必見！ [ホームページをご覧ください！](#) 新たな情報等があれば教えてください

www.hokurikuyouchi.co.jp

〇お願い！ [「Aipo」を活用しましょう](#)