

〈女性会だより〉健康体操・応急処置講習会開催



健康的に体を動かしましょう

7月27日(水) 13名参加のもと健康体操交流会、応急処置講習会を開催。

午前の健康体操交流会では東金市役所健康増進課の小川さんと大塚さんに講師をお願いし、『ブレイル』と『熱中症』をテーマとした講演をしていただきました。

講演会終了後、岩沢先生による健康体操を行いました。今回の健康体操では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため激しい運動は避け、座ったままできる体操やタオルを使用したストレッチなどを中心として、楽しみながら体を動かしました。

午後からは当女性会の大坪相談役に講師をお願いして応急処置講習会を開催。AEDを使用した救命措置のデモンストレーションを見た後、三角巾による応急処置の講習に移り、体の様々な部位をケガした場合の応急処置を学びました。



三角巾の使い方を学びます

東金わくわく塾

第1弾 「売れる人がやっているたった四つの繁盛の法則」 人口減少、成熟経済時代の経営戦略セミナー



7月15日(金) 当会館にて開催し、会員事業所より21名が受講されました。

講師の笹井清範氏が30年にわたり、様々な業種の事業所を取材する中で学んだ、商いに大切なことについて事例を通して紹介。「店は客のためにあり」という格言がありますが、商売の原点に帰ることができ、お客様への真摯な姿勢を学ぶことができました。講義では伝え切れなかった、コロナ禍等で変化

する顧客ニーズに対応するためのヒントも詰まっています。講師の著書もご紹介しますので、ぜひご参考にしてはいかがでしょうか。



第2弾 販売促進 売り場で即効！ 筆文字POP講座

7月28日(木) 当会館にて開催し、会員事業所より14名が受講されました。

店内のPOPやポスターをパソコンで製作をしています。どうしても温もりや温かさ等の魅力を伝えるのが難しく、上手な筆文字POPを街中で見かけるたびに「あれを抱いていましょ」を飛びつくように申し込みました。練習用の教材やお手本まであ



みなの郷東金製作物

り、文字の書き方の細かいところまで丁寧に実技で指導をしていただきました。練習に集中しながら、他業種の方々とも同じ悩みを共有し、実際の作品を先生が添削、今後に役立つコメントや指導をたくさんもらうことができました。

会社に戻ってから、コツを忘れないように早速に店頭用POPを作りました。これからもっとブラッシュアップできるように、次回も機会があれば絶対に参加したいです！

社会保険労務士による個別相談会

参加無料

当所では社会保険労務士による個別相談会を毎月1回行っております。雇用関係全般のご相談に応じておりますので、お気軽にお問い合わせください。

日時：9月20日(火)

① 13:00 ~ ② 14:00 ~ ③ 15:00 ~

相談時間：1回あたり50分

会場：東金商工会館2階相談室

対象：中小事業者・個人事業主

申込：電話での事前予約制 ※ご希望の時間をお知らせください。



問 東金商工会議所 TEL 0475(52)1101

「SDGs」経営セミナー

～なぜ、いつ、どのように取り組むべきなのか??～

9月26日(月) 14:00～

東金商工会館 4階中ホールにて

- ・SDGsとは何か
・SDGsに取り組むポイント 他

先着順のため、定員に達している場合もありますので、聴講希望の方はお問合せ下さい(会員限定)。

東金商工会議所 TEL 0475(52)1101

オフィスでも省エネに取り組みましょう

小さな積み重ねが大きな省エネ効果に！

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。オフィスでの、省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。

エアコン

- 執務室の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。
日中の日射を避けるために、ブラインド、カーテン、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用しましょう。
冷凍機の冷水出口温度を高めに設定し、ターボ冷凍機、ヒートポンプ等の動力を削減しましょう(セントラル式空調の場合)。
使用していないエリア(会議室、休憩室、廊下等)は、空調を停止しましょう。

照明

- 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を消灯しましょう(節電効果は照明を半分程度消灯した際の数値)。
使用していないエリア(会議室、休憩室、廊下等)は、消灯しましょう。

OA機器(PC、コピー機)

- 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。

その他 オフィスでは他にもこんな省エネ対策を行えます

温水洗浄便座

使用状況を確認し、夏は便座や水の温度設定を「切」にし、長期使用しないトイレはコンセント自体を抜いたりしましょう。

電気ポット

温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。

「省エネ最適化診断」や「ビル/工場の省エネルギーガイドブック2021」などを活用して省エネや節電等に関する取組を検討してみましょう。

shindan-net 検索

※「省エネ効果」は点灯率(17時間)のオフィスの電力消費量に対する節電効果の数値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

経済産業省 資源エネルギー庁

関連情報



池の端より(八十五)

先日の観察会の折、参加した小学生がヤゴの脱皮殻を見つけた。4センチ位の大きさがあり、同定はしていないが、ヤンマの仲間のものである。ヤンマとは一般的に大きなトンボを指し示し、その抜け殻があったという事は、八鶴湖に大きなトンボの仲間が生活していることになる。トンボの仲間が水辺で生活することが多い。それは卵を水の中に産むからで、ふ化した幼虫ヤゴは昆虫などを食べて成長する。幼虫をヤゴと呼ぶようになったというわけだ。観察会ではウチワヤンマという大型のトンボを目にする機会が多いが、このトンボのヤゴは巾広で、脱皮殻とは異なる。オニヤンマがギンヤンマあたりかなと思いが確信はない。ヤゴは羽化する時、足場となる植物を必要とする。ハスが安定して生育していることが色々なトンボの生活を支えているのかもしれないと思うとうれしくなる。

細川 隆

毎週開催！ とうがね スマイル CLUB 毎週約1時間半、持ち物：スマホ 参加費：500円

Table with dates and times for the Smile Club: 9月2日金 10:30~, 9月9日金 10:30~, 9月16日金 10:30~, 9月23日金 10:30~, 9月30日金 10:30~

新しい生活様式で「取り残され感」のある中高年の皆さん、スマホデビューしませんか？

まちの駅ネットワークとうがね 問(株)街波通信社 TEL 0475(86)7772

第85回八鶴湖いきもの調査

空を見て雨対策、雨天決行です。

9/3 SAT

参加費：無料 帽子・タオル、熱中症対策、感染症対策、雨対策、各自で準備をお願いします。

集合：八鶴館ホール 時間：9:00～11:45頃

