

新年あけましておめでとうございます。昨年は新たな挑戦も多くあり、数々の成果をあげることが出来ました。大変お世話になりました。2025年！新たな年のスタートです。今年も一緒に素晴らしい一年にしていきたいと思います！本年もどうぞよろしくお願いいたします。

サンデン株式会社忘年会！

2024年12月28日にサンデン株式会社の忘年会を開催！1年間を振り返りなが社員みんなで忘年会を楽しむことができました！2025年も頑張ろうと思います！サンデン株式会社を今後ともよろしくお願いいたします♪



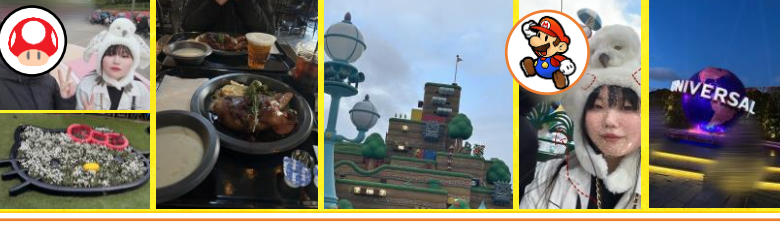
トアンさんの送別会

2016年1月22日にサンデン株式会社へ入社し、約9年間勤めましたハーコン・トアンさんがこの度、サンデン株式会社を退職されベトナムへ帰国されます。トアンさんへ感謝の気持ちをこめて送別会を開催しました。トアンさんありがとうございました！



USJ行ってきました！

丸菱工業(株)の寺岡です！12月14日に友達とUSJへ行ってきました♪いろいろな場所でキャラクター達が歩いていてわくわくしました！アトラクションも沢山乗って楽しかったです。1日では足りなかったの、また行きたいです！



サンタさんのツーリング！

サンデン(株) 小林さん、相方さん、桑原さんと(有)藤総の田辺ファミリーとツーリングメンバーでサンタのコスプレツーリング！

サンタツーリングに参加して3年目になります。毎年、消防士の方、病院の方、一般の方々方に楽しみに建物の中や道沿いで待ち構えて手を振ってくれたり、対向車の方や歩行者の方方もみんな笑顔で手を振ってくれます。自分が一番楽しむ！けれど知らない子供や大人たちをこんなにも楽しませるイベントはなかなか無いから、今年も参加してみんなを楽しませたいと思っています！コバサンタに会いに来てくれる方々の成長を見るのも一つの楽しみです♪ By: 小林 美樹



丸菱工業(株)分科会の様子

2024年12月28日の自社研修にて丸菱工業(株)は溶接知識の勉強会を行いました。まずはパワーポイントを使い説明を行ったあとに、問題集に取り組み→答え合わせといった流れで行いました。みなさん真剣に説明をきいて、しっかり問題に取り組めていたので今後もしっかり勉強を行っていききたいと思います。



中川会長作 盆栽「松竹梅」

中川会長が正月用に松竹梅を作成しました♪川の流れをイメージした松竹梅です！苔をはったり、砂をまいたりして、一から作成しました！すごい…



2月生まれの方 おめでとうございます！

2月6日	榎本 稔さん
2月12日	塚本 伸さん
2月16日	河田一則さん
2月21日	横山美幸さん

榎本稔さんへインタビュー！

お疲れ様です。(株)SRPの榎本です。54歳になりました。今まで以上に体に気を付けて頑張っていきたいと思っています。これからも宜しくお願いします。



食事管理

この時期は、寒さと乾燥で免疫力が低下し風邪やインフルエンザになりやすい時期です。寒い時期に行う食事管理は、体調を維持し、免疫力を高めるために非常に重要です。寒い時期の食事管理のポイントを今回は紹介していきます。

ポイント1. 温かい食事！

温かいスープ・鍋料理などを取り入れることで、体の中から温まり血行が良くなります。体を温める食材は、大根やニンジン等の根菜類や豆類、鶏肉です！

～おすすめメニュー～

鶏肉と野菜のスープ / 味噌汁 / シチュー / 鍋



ポイント2. 免疫力を高める食材選び！

免疫力を高める食材といえば、ビタミンCを豊富に摂れる柑橘類やピーマン、ブロッコリー！そして、亜鉛を豊富に摂れる牡蠣やカシューナッツ、レバーです！

ポイントとしては、野菜や果物を意識的に食べ、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れて腸内環境を整えることも効果的です。



上記のポイント2つを詳しく紹介しましたが、食事で免疫力を高めるためには他にも、赤ワイン・かぼちゃ・ブラジルナッツなど活性酸素を除去し、細胞の健康を保ってくれる抗酸化物質を含む食品やサバ・イワシ・アジなど抗炎症作用があり、免疫調節をサポートしてくれるオメガ3脂肪酸を含む食品などいろいろなものがあります。風邪を引かないために食事から気を付けれるところも沢山ありますので、是非食事のメニューへ取り入れてみてください。

見逃していない？ 日常に潜む小さな危険

生活の中では、多くの小さな危険が潜んでいます。例えば、静電気！ドアを開ける時や手すりなどでよく発生しますよね。対策としては、静電気防止スプレーやクリームを使うなどあります。今回は小さな危険とその対策を紹介していきます！

・長時間の同じ姿勢

仕事中ではあるあるだと思います。長時間座りっぱなしで血流が悪くなったり、肩こり・腰痛を引き起こす危険性があります。対策としては、1時間に1回は軽くストレッチをすることです。他にも、正しい姿勢を意識することで、体が楽になります。

・コンセントから起こる火災

コンセントの掃除を放置していませんか？コンセントに埃が溜まることで火災の原因になります。対策としては、定期的にコンセントの周りを掃除する、使用していない電気機器は抜いておく等です！大丈夫という考えから大きな被害が発生します。

日頃から掃除・点検を行いましょう。