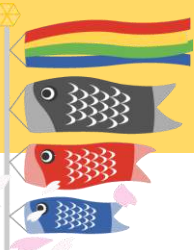




フラッグクルー 認定数 シルバー：38名 / ブロンズ：246名



新メンバー紹介

今年はフレッシュな新入社員が4名入社しました★



♪喜多真理奈さん♪
★会社の近くのおすすめなお店：わがまま食堂きいぼう
★社内であだ名：喜多さん
★社内での対応業務：アサイン部で前日確認や業務依頼、予定の確認などをしていきます。
★1年後の自分へ
心に余裕をもって仕事できてますか？
★休日の過ごし方：家でごろごろ、ホットヨガ
★フリーコメント
・仕事と社会生活に早く慣れることが出来るように努力します。



♪古堅美紗樹さん♪
★会社近くのおすすめなお店：エムズキッチンです。
★社内であだ名：みさき
★社内での対応業務：アサイン
★1年後の自分へ：次の新卒の方に頼りにされる社員になってください
★休日の過ごし方：買い物をしたり美味しいものを食べたりするのが好きです。
★フリーコメント：
まだまだできることは少ないですがこれから頑張っていきます！
皆様よろしくお願ひ致します。



♪岡本理沙さん♪
★会社の近くのおすすめなお店：びっくりドンキー
★社内であだ名：募集中！
★社内での対応業務：営業、スタッフフォロー、見積書作成、請求書作成等
★1年後の自分へ：仕事とプライベート両立できていますか？
★休日の過ごし方：ショッピングに行ったり、映画を観に行ったりと外出していることが多いです！
★フリーコメント：よろしくお願ひします！！



♪林つむぎさん♪
★会社の近くのおすすめなお店：烏丸DUE→岡本さん、喜多さんとランチに行き、とても美味しかったです。
★社内であだ名：時々「つむつむ」と呼んでいただいています。
★社内での対応業務：サポートチームにて業務内容を作成しています。
★1年後の自分へ：しっかりと自立した人間になってください。
★休日の過ごし方：家でゴロゴロしたり、買い物に出掛けたりして過ごしています。
★フリーコメント：自分なりに成長を続けながら努力していきますので何卒よろしくお願ひ致します！

季節の変わり目の体調不良 春バテ要注意！

いつもお仕事をありがとうございます！
春を迎えて朝晩はまだまだ、冷え込む時期が続きますね。最近、お体の調子はいかがでしょう？
いつもお仕事をがんばっていただいている皆様に少しでも疲れが癒されるように情報をお送りいたします！

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう！

ふきのとう(旬:2～5月)：消化を助ける作用があるとされています。



うど(旬:3～5月)：アクの成分であるポリフェノールには、体内脂肪の酸化を防止、細胞のがん化を予防する効果があります
香りの成分には、発汗作用、利尿作用もあります。



2. こまめに体を動かしましょう

[アドバイス]きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど。

3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

[アドバイス]38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

4. 睡眠をしっかり

[アドバイス]就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質が上がります。

5. 衣服で温度調節

[アドバイス]マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう！

新元号「令和」

2019年4月1日、新元号が「令和」と発表されました。この「令和」という2字のうち、「令」は元号で初めて使われた漢字とのこと！皆様「令和」の由来は万葉集からということをご存知でしょうか？

初春の令月にして、気淑く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす
意味：春の初めの良い月に さわやかな風が柔らかく吹いている
梅の花が美しい女性が鏡の前でおしるいをつけているかのように白く美しく咲き
宴席は高貴な人が身につける香り袋の香りのように薫っている
この歌は天平2年に大宰府の長官の家に集まり梅を楽しんだ際に生まれたようです。

思い返すと、平成の時代はいろいろなことがありました…

- 平成3年 東海道新幹線で「のぞみ」運転開始
- 平成11年 1999年7月に世界が滅亡すると「ノストラダムスの大予言」がブーム
- 平成17年 「愛・地球博(愛知万博)」
- 平成18年 「Twitter」のサービス開始、「Facebook」一般向けサービス開始
- 平成19年 「iPhone」発売
- 平成23年 地上波テレビのアナログ放送終了、地上デジタル放送に移行
- 平成24年 東京スカイツリー竣工
- 平成29年 将棋ブーム「藤井聡太四段29連勝、羽生善治竜王「永世七冠」

5月から新元号となります。明るい時代になることを祈ります☆彡

