

1 2013年 社長年頭所感

ありがたい数が、進化する私たちの栄養源

成長の例えに「最初から立派な親などいない。子供の発達に応じたかかわり方を日々模索しながら、子供も親も育っていく。」とよく言われます。企業も社員も勝手に育つわけではなく、お客さまの期待こそが私たちを成長させ、「ありがとう」を栄養源として進化します。

「お客さまのお役に立ちたい」という想いを企業が支援することで、人が成長し、それが企業を成長させ、お客さまからのご期待がさらに高まっていく。こうした好循環を生み出していくことにより、グループ全体の企業価値を高めていきたいと考えています。

社員一人ひとりが、自身の仕事、職場、企業に経済社会のみならず社会全体に貢献している「誇り」（意義のある存在として敬意を払われる）をもち、グループ全体に高い意欲で満ちあふれるよう取組んでいきましょう。2013年もみなさんどうぞよろしくお祈りします。



2013年、当社の年賀状は **一人ひとりが行動宣言!** がテーマです。一人ひとりの **行動** が「ちょっと違う」浄美社をつくっていきます。

1月2月 月間目標

重点箇所

お客さま目線を大切にきれいにしましょう。

普段から健康管理に留意し
特に「手洗い・うがい」を励行してください!

生活習慣をみなおそう

肥満は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることが原因です。

肥満の食生活ポイント!

- ①主食・主菜の食べ過ぎを防ごう 1口50回かみましよう
- ②食物繊維・野菜（きのこ・海藻・根菜類）を食べよう
- ③主菜の調理法（ノンオイルにする等）を選ぶ
- ④間食をやめて、規則正しい食事を 食べる順番を野菜から

BMIの数値目標 18.5以上 25未満



★ごぼうご飯 クミン風味 (2人分)

材 料 (2人分)

ごぼう 1/2本 発芽玄米 1カップ
押し麦 少々 油揚げ 1/5枚
切りごま 少々 クミンシード 少々

作り方

- ①フライパンに油揚げを入れ乾煎りし、その油でクミンシードとごぼうを炒め塩で味付けする。
- ②炊飯器に米と押し麦、①を入れ、炊く。
- ③仕上げにごまを散らす。好みに香草を散らす。

クミンがなくても、ごぼうと玄米で食物繊維たっぷりのごはんができます。クミンシードはカレー独特の香りのベースとなるスパイスです。古くから薬用植物としても用いられてきました。クミンは油で炒めることによりその香りを十分に引き出すことができます。

2 ノロウイルス・インフルエンザに要注意

ノロウイルス・インフルエンザは感染力が非常に強く感染の多くは口から体内に入ることによりおきています。わずかなウイルスが身体の中に入っただけで感染します。



業務開始前・終了後、トイレ使用后、食事前など必ずしっかり手を洗い、感染の拡大を防ぎ、自らも守りましょう。

感染を予防する

感染を予防するためにうがい、こまめな手洗い、適時手指のアルコール消毒をしてください。普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。



感染を広げない

咳エチケットを守りましょう。咳、下痢、嘔吐、発熱などの症状があるときには業務担当者、現場責任者に報告して対応してください。汚染された可能性があるものを清掃する場合は、手袋着用清掃用具の消毒を徹底してください。



セキやクシャミをするときはハンカチやティッシュで口と鼻をおおひましよう



ツバや鼻水が手についたら手を洗いましょう



セキ・クシャミなどの症状がある方はマスクをしましょう

ノロウイルスの処理方法

★注意!
おう吐物は想像以上に遠くまで飛び散っています。

床に飛び散った嘔吐物などは、使い捨てのエプロンやマスク、手袋などを着用したうえでペーパータオルなどで拭き取り、その後、次亜塩素酸ナトリウム溶液で床を浸すようにしてふきとり、さらに水拭きをする。その後使ったものはすべてビニール袋に入れて密閉し、処分する。

感染者がさわったドアノブ、スイッチ等にもウイルスがついているおそれがあるため、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒する。金属は腐食するおそれがあるので、さらに水拭きする。※詳細は各施設に確認すること。