

## 安全衛生委員会

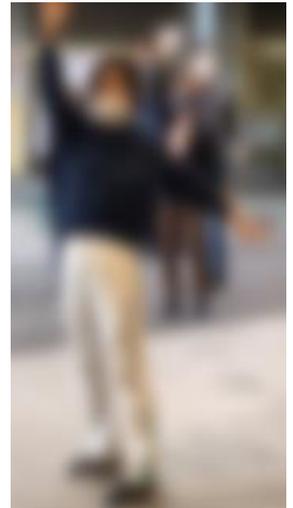
健康活動 気功

2021年11月10日・11日

今期2回目の健康活動を行いました。  
前回(5月)は腰痛体操で激しい運動だったので  
今回はテンポがゆっくりの『気功』を行いました。  
先生の動きを見ながらゆっくりと動きました。  
『動きがゆっくりでちょうど良い』『体にやさしい』という  
フィードバックがありました。  
気分転換になってよかったです。  
しかし、ゆっくり動くのもなかなか難しい！



呼吸をゆっくり吸って  
腕を上には伸ばします



李先生



駐車場・駐輪場の草取り・玄関の大掃除をしました。  
工場のフェンスから駐車場に飛び出している草を発見！  
草が根付いていた為、抜くときに力が要りました。  
フェンスにツタがからまっていて少しずつ手作業ではがしたのでとても大変でした。  
玄関の天井・壁などを綺麗にしました。とても気持ちいいですね。



鏡開き 1月10日



正月に飾っていた鏡餅を神棚などから下げ  
無病息災を祈願していただく行事です。



永年勤続表彰

1年ぶりです！



編集後記



寒さが厳しくなりましたね。