



パートナー委員会ニュース

毎日のお仕事お疲れ様です。みなさん、日々忙しいですが、自分を大事にできていますか。自分を大事にすることって自分自身はもちろん、その周りの人にとっても大切なことなのです。忙しい日々、自分を大事するきっかけにしていいただければと思います。

最近



心が疲れていませんか？

この長引く不安な日々がいつまで続くのか、繰り返される自粛生活と感染対策の日々。穏やかな季節とは裏腹にストレスの溜まる日々をお過ごしの方が多いのではないのでしょうか。そんな日々に取り入れてみて欲しいストレス軽減方法をご紹介します。

ストレスを軽減するオススメ方法

自然と触れ合う

自然の癒しパワーを景色、音、匂いなどから受け取ってみてはどうでしょう。リラックスできる公園へ行ったり、山、海、神社もいいですね。また、好きな音楽を聴きながらドライブ、それもひとりがオススメです。外出はちょっと…という方は、ガーデニングや部屋に植物を置いたり、睡蓮鉢でメダカを飼うなんていかがでしょうか。何も考えず、自然の癒しに集中してみてください。



また、普段目にしている「色」も私たちの心に影響を与えています。それぞれの「色」が持つ特徴をご紹介します。身に着けたり、見えるところに置いたりして「色」をうまく使ってみるのもオススメです。

- | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|
| あか 生命力、元気が出る | ピンク やさしさ、思いやり | あお 知性、落ち着き |
| オレンジ 健康的、活発 | ちゃ 落ち着き、温もり | みどり リラックス、癒し |
| き 平和、希望 | グレー 協調性、落ち着き | くろ 力強さ、気品 |

🍎🍎🍎🍎🍎 イベント交流会についてお知らせ 🍎🍎🍎🍎🍎

これまで、1年に1度パートナー委員と支部長を対象にした交流会を開催してきました。昨年はコロナの影響で中止といたしましたが、今年は小規模でも開催できればという思いで、中央執行委員で話し合い、7月に計画しておりました。しかし、鎮まる様子のない感染症の現状を踏まえ、現時点では延期といたします。今後は、内容、方法、時期など見極めながら、時代に合わせた形の交流会を計画していく予定です。目途が立ちましたら、またご案内させていただきます。🍎🍎🍎🍎🍎

発行責任者：安達
編集責任者：甲村
☎ 0256-68-6810



アーケランドグループ労働組合は
かわいたかのり&田村まみを応援します