

2013年統一土曜閉所運動キャッチフレーズ決定!



作業所のスイッチOFFで節電を 休日であなただのところに充電を 統一土曜閉所

鉄建建設職員組合
櫻井 博子さん

受賞者
コメント

忙しくて、普段土曜閉所が難しいところもたくさんありますが、この運動を、少しでも休むきっかけにできればと思います。



自分で行動「休む勇気」 みんなで考え「休める職場」

鉄建建設職員組合
土屋 恒治さん

受賞者
コメント

休日は、率先して自分から勇気を出して「休みます」と行動し、職場は、「みんなで休もう」と考える環境にし、統一土曜閉所を全員で実行できるようにと考えました。

佳作

**家族と過ごす大事な時間 しっかり計画
みんなで協力 統一土曜閉所**

● 東洋建設職員労働組合 吉野 将さん

**家族に感謝 仕事に感謝 心も身体もリラックス
みんなですごく「統一土曜閉所」**

● 東洋建設職員労働組合 吉野 将さん

統一土曜閉所運動キャッチフレーズへ多数のご応募ありがとうございました。

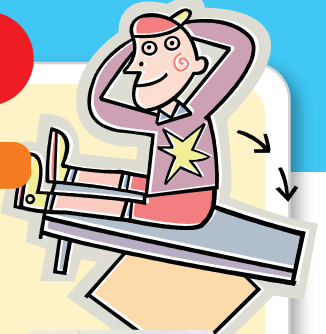
ご応募いただいた作品の中から日建協及び加盟組合の執行部の投票の結果、優秀賞2点、佳作2点が決まりましたので発表します。

今回のキャッチフレーズには、休むことで心をリフレッシュすることの大切さ、土曜閉所運動は個人だけでなく職場全体で取り組むことが大事との強い思いが伝わってきます。

決定した優秀賞2点は、6月と11月の統一土曜閉所運動ポスターに使用します。

新たなキャッチフレーズを掲げ、土曜日が休める建設産業をめざし統一土曜閉所運動を盛り上げていきましょう。

オフィスでできるトレーニング! 2



今回は胸と背中中のトレーニングを紹介します。
できるだけ、動かしたい部分を意識して運動すると効果的です。

上半身編

座っている時間が長い時は、その合間に・・・エクササイズ

胸に効く!



両手を胸の前で合わせます。そのまま両手を押しあうようにし、3秒したら力をゆるめます。

背中に効く!



しっかりと胸を張って座ります。背中で両ひじをくっつけるようなイメージで肩甲骨を寄せ、寄せた状態で3秒静止します。

慣れてきたら・・・
ディップス!

机などの台の少し前に立つ。台に両手を肩幅の1.5～2倍程度に開いておき、手に体重を乗せる。



1



2

台のふちに、胸を近づけるようにして腕を曲げていく。次に腕を伸ばして上体を持ち上げ、1の姿勢に戻る

体重を足にかけず、できるだけ手にかかることがポイント!
足にばかり体重をかけてしまうと、あまり運動にならないので注意。
腕よりも胸の筋肉を意識して動かして!

皆さん、やってみましょう! 次回は体の中心を鍛える運動です。お楽しみに!

