

中村設計新聞

第八十一号

四月十八日(土) 晴れ

四月は所内研修・席替えを行いました。当社で取り組んでいる新型コロナウイルス対策についてご紹介します。二人の新社員を迎えましたので、あいさつも掲載します。

〇はじめに

四月は、昨今のコロナウイルス対策として、3密を避けるため、当社の設計室を1階と2階に分散し、ソーシャルディスタンスを確保できるようにレイアウト変更を行いました。また所員間で今できることを話し合いました。



↑ コロナ対策

席を従来より距離を確保しつつ、換気を行いながら、情報共有を行いました。



↑ コロナ対策後の設計室

1階と2階に分散し、所員同士の離隔距離を確保する為、席を分散する対策をとりました。玄関、各階には消毒液を設置しています。

〇新社員のあいさつ

今年二月に入社させていただきました、福嵩と申します。

異業種からの転職で戸惑うことも多々ありますが、知らないことを知る喜びを感じながらの毎日です。真摯に仕事に向き合うことで、ゆとりと活力のある社会の実現に貢献できればと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

福嵩 豊

今年二月に入社させていただきました、江原と申します。

若い所員さんの両親とほぼ変わらない歳で、最初とはまどいがありました。が、覚悟を決めて「エイっ！やっ！と飛び込みました。飛び込んだ限りは、精一杯”やる気！元氣！楽しい”を実践していきます。

先ずは頼られる存在になれるよう頑張っ行ってきますので宜しくお願い致します。

江原 一恵



〇コロナ対策

職場での対策も必要ですが、まずは感染しないように一人ひとりが予防することが重要です。

手洗いうがい、社会的距離を保つ等は当然のことながら、やはり普段の健康管理（免疫力を低下させない）を心がけたいところです。

そこでWHO世界保健機構が公表した食生活・栄養面からの予防戦略をまとめた成人への栄養アドバイスを紹介いたします。

- 毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる
- 果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品を摂取する。

- 毎日、十分な水を飲む
- 毎日八〜一〇カップの水を飲むようにする。
- 摂取するのは水が最適だが、レモンジュース、紅茶、コーヒーまたは果物や野菜をジュースとして飲むのもいい。

- 脂肪分は適量を摂取する
- 飽和脂肪ではなく、不飽和脂肪を摂取する。
- 赤身の肉ではなく、低脂肪の白身の肉と魚を選ぶ。

- 塩や砂糖を控えめにする
- 一日の塩分摂取量を5g（小さじ一杯）未満とする。

- 外食を避ける
- 家で食事をする事で、他人と接触する確率を抑制し、ウイルスに曝される可能性が低下する。



冷蔵庫に入れます！

飽和脂肪酸 固まる油	不飽和脂肪酸 固まらない油

飽和脂肪酸は常温で固まる油。冷蔵庫に入れてください。

不飽和脂肪酸は常温で固まらない油。常温で保存してください。

いち早い収束に向けて、日々変わる情報に注意しながら、当社として、各所員としてできる対策に取り組んでまいります。