



TODATEC 出張クルーの1日

- 6:00 起床
- 6:30 コーヒータイム
- 8:00 朝礼 検温 体操の時間
- 8:30 作業開始
- 10:00 休憩
- 12:00 昼食
- 13:00 作業開始
- 15:00 休憩
- 17:00 作業終了
- 18:00 帰宅 @HOME 夕食の時間
- 19:00 宅飲み

TODATEC 出張クルーは今日も元気に頑張ります!

お休みの日は BBQをしたり

ベトナム料理と日本料理会を開催したり

お誕生日にはお誕生日会を開催したり

stay at home! お家でも楽しいことを見つけて、がんばりましょう!

教えて! みんなのコロナ太り解消法!

TODA TEC
2020.5月
こななコト
あんなコト



てくてくとだ

コロナウイルスが流行して4ヶ月。自粛をしていてお家の中で食の楽しみを見出したあなた! 世の中のみんなのためにステイホームを実践してくれて心から、ありがとうとございます。それなのに現実には……? みるみる体重が増えたあなたへ、お家でできるコロナ太り解消法を伝授するよ!

◆糖質制限 おすすめ度★★★
全く食べないのは体によくないし、リバウンドも起すよ。だけど本気のダイエットにはやっぱり運動と適度な食事制限に限るよね。思い浮かべてみて! 野生動物を見渡した時、太った肉食獣は存在しない。ライオン、豹、トラ、狼など、肉を常時食べる動物はしなやかで痩せているのに対し、一方草食の象、カバ、サイ、豚などの草食動物にはたつぷりとした脂肪が付いていることが多いのです。これは草食動物代表の主食は、主に米、キビ、サトウキビなどの、炭水化物が多く含まれる植物のみであるからと言われているそう。

◆コツコツ派にはエブリディ筋トレ! おすすめ度★
毎日お風呂上りにストレッチと筋トレしなやかボディを目指そう。食へてしまっただけでは意味がないよ。コロナ太りは今や社会現象! コロナが収束したらみんなまで思いっきり運動しましょうね!



「コロナ疲れ」
「コロナストレス」
「コロナうつ」に負けないで
気持ちが落ち込む時は
ご相談ください。

対処方法や気をつけてほしいこと
自分自身の身体からのメッセージ
に気づいてください。(健康管理)

- 正しい情報を把握し、感染予防に努めましょう。
- 免疫力を高める生活習慣を送りましょう
- コミュニケーションをとりましょう
- それでも、改善しないときは……不安が強く、眠れなくなったり、つらい時は、一人で悩まず専門の医療機関等へご相談ください。

May anniversary
お誕生日おめでとう
アニバーサリー

H9年5月6日
平 佳祐さん

千葉則昭さん65歳の誕生日
おめでとうございます。

令和2年4月10日(金)工場長千葉さんが65歳を迎えました。さすが工場長! 体力も! まだまだ20代より上。どんな時も堅実で工場を守ってくれる千葉さんに敬意を表し、会社から65oldケーキが贈呈されました! これからも変わらぬ若さで、よろしくお祈りします。

怪我の具合はどうですか? 持ち前のフィジカルと明るさでこれからも頑張ってくださいね! 元気を元気に楽しみに待っています!

人から人へつなぐ

**ヒト・モノ
デキゴト**

vol.28

TODA TEKU 編集室