

TPS news 2020年 9 月号

光る輝きをサポートします ~究極の夢と空間を追い求めて~

この紙面は「繁栄物語助演会社」として地域の皆様、お客様、社員、お取引先の皆様、そして志を共にする関係業界の皆様のお役に立つために編集されています

繁栄物語助演会社
株式会社ティ・ピー・エスサービス
住所 仙台市泉区上谷刈字治郎兵衛下48-3
電話 022-372-0815
発行責任者 藤巻 紀夫



TPSスタッフの夏季休業の過ごし方

今年は自粛モードでどこにも行けない状況でしたが皆さんはどんな夏休みをすごしましたか？

TPSスタッフの夏休みの様子をご覧になって下さい

営業課：山田の夏のと或る日

「やまさん虫捕りびとになるの巻」
毎年恒例、昆虫捕獲作戦決行！
泉区紫山のとあるエリアに馳せ参じて候。年々虫さんも少なくなっている中、カマキリ2匹、コクワガタ1匹をGET！
幾つになってもやめられませんな～。
子供も付き合ってくれる年も過ぎ、独りで奮闘、楽しくもやや寂しげなやまさんでありました……。



管理課：釜澤の夏季休暇

最近ハマってしまったゴルフの練習に娘たちと行ってきました。今回は青葉山ゴルフ練習場♪
私の教え方がいいのか(笑)
長女は楽しいらしく少しづつですが、打てるようになってきました。このままでは娘に追い抜かれそうですが、これからも楽しく続けていきたいです！



総務課：鈴木の夏季休暇

コロナで遠出も出来ず、川に遊びに行っても人が集まり過ぎて駐車出来ず帰ってきてしまうなど、結局家の中で100均で買った車を分解し、色を塗って遊びました。早くコロナが終わって欲しいと思う休みでした。



会社情報はホームページを！
<http://tps-s.co.jp/>



ブログも随時更新中です！
ぜひご覧ください♪

編集後記

今年の夏は梅雨明け、すぐに曇りが続く日々となり体調管理が難しい中、マスクを着用しなければならぬという厳しい夏となっております。そんな中、弊社ではwithコロナと言われる新しい形を受け入れ、フリーアドレスを導入する事となりました。準備から社員だけでなく、弊社社長、常務も一丸となり作業している姿は来期に向けより良く、そして新しいTPSの形を感じる事が出来ました。まだまだ残暑は続きますが、快適なオフィス環境を楽しみたいと思います！

編集委員 齋藤・中村・山田・釜澤・小松原

第29期 経営方針発表会 開催決定

日程：令和2年10月7日(水)
場所：イズミティ21 2F 会議室
時間：15:00～17:00

弊社は期初に経営方針発表会を実施致しております。社員はもとより、パートスタッフも含め前期の実績また当期の目標を全員で確認しあい、また各部署・課毎に取り組みの発表を行う大事な場となっております。
第28期のテーマは『一步前へ』でした。
「～信用・信頼を得られる為の行動～ 自ら考えて動く「意識改革」の実践」を皆で取り組むこととしました。
各々確実に実行できたのか検証し、29期を迎えます。これからも着実に、確実に、堅実に研鑽して参ります。

※コロナの影響を受け、社員のみでの開催となります。マスタースクール含め、パートを集める会議などは状況をみながら開催致しますので、お待ち下さい。



社長コラム

私は最近、コロナ禍もあり、運動不足が続いており体重が徐々に増えております。ちよっとヤバイ感じでベストの体重より5kgは太ってしまいました……
そこで運動することは必須ですが、さらに食事について調べてみました。
食事に大切なものが「糖質」の様です。血糖値が上昇し血糖値を下げるためにインスリンが分泌し血糖値が下降。
つまり血糖値を上げるのは糖質だということが分かりました。
インスリン(ホルモン)の働きは血糖値を下げ、脂肪の合成を促進し、体脂肪を増やす働きがあるのです。よって空腹時に糖質を摂り過ぎるとインスリンが大量に出て脂肪を増やしてしまうそうです。またインスリンが大量に出ると、その働きで血糖値が急降下し、お腹が減りやすくなり過食にもつながるそうです。ついでに「インスリンの分泌を極力少なくする(血糖値の推移を緩やかにする)」には「糖質制限」が良いそうです。当然ですが糖質制限は「太る原因は糖質」だと言う事ですね。

さて食事は「食物繊維の多いものから食べると太りにくい」とよく耳にします。食物繊維の中には中性脂肪や糖質を吸着して排泄させる働きがあるからで、さらに水分を吸って膨らむので満腹感を得ることが出来るからだそうです。
そのためサラダから食べるのが良いそうですが食物繊維の少ないキュウリやレタスだけのサラダと、きのこたっぷりのソテーの付いた定食、どちらから食べるとするならば食物繊維たっぷりの、きのこソテーを食べるのが良いそうです。
ポイント「食物繊維から食べる」ことが重要なので、では食物繊維が豊富なおかずがない場合はどうすれば良いのでしょうか？
インスリンが多く出るのは血糖値が高くなるからなので、血糖値を緩やかな上昇にすることが大切な食べ方だそうです。それは「出来るだけ糖質単体で摂らないようにする+食事の最後の方に糖質を摂る」を意識して食べる事です。
①ラーメンや丼などで単品メニューを避ける
②おかずから先に、よく噛んで食べる
③ご飯などの主食は最後に少量のおかずと食べる
ただ、どうしても単品しか選べない時は例えば、うどんや蕎麦であればタンパク質のえび天や玉子天などをトッピングしたり、カップ麺であればお湯と一緒に、どるけるチーズをいっぱい入れる、お好み焼きであればソースを控えるにしてマヨネーズをたくさんかける等するのが良い食べ方だそうです。

まっ！くれぐれも適量が大切ですのでご注意ください。

齋藤 正人

フリーアドレスはじめました！

弊社でもコロナ禍がなかなか落ち着かないなかソーシャルディスタンスを保ちながら業務を効率的に進めるためにフリーアドレスを導入することとなりました。



フリーアドレスとは、オフィスにおいて従業員に固定の席を与えずに仕事に応じて好きな席で仕事をしてもらう制度です。

働き方改革・新型コロナウイルスの影響により、テレワークを推奨していましたが、これによりオフィスに社員の固定席を設けず自由なオフィスになります。



説明会を開き



新たにデスクやイスを入れ替えるところから始め



一から配線を直し



BEFORE



AFTER

またフリーアドレスになったことで社内回覧物や連絡事項は掲示板を設けました。



さあ、施工開始です！
仕上がりを楽しみ～！



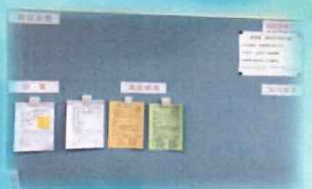
職人さんが手際よく
作業中！



下地の金属板を張っ
ています～。



完成、歓声！！



無事、作業も終了し運用開始となりました！鉄板の上に壁紙クロスが貼ってありマグネットでつけられるため社内回覧、連絡事項、資格取得に纏わる各種情報、風紀委員よりの連絡等、効果的に活用できます。今までは「紙」が社内を飛び回っておりましたがこれで一件落着！業務改善の一環、気持ちよく仕事をしましょう！

蜂の巣駆除いかがですか？



毎年、多くの被害が出るハチ。そのなかでもスズメバチは、昆虫の世界ではトップにいるような存在です。攻撃性が高く毒性が強いため、とにかく刺されないこと・絶対に近づかないことが重要です。当社でもこの時期はご依頼が多い案件でもあります。自分で駆除しようとして刺される被害も多く、命に関わるため大変危険です。

スプレーやトラップで自分で駆除する方法もありますが、素人には危険すぎます！なぜなら、刺される危険性がとても高いからです。



スズメバチの駆除は、命に関わる危険な作業。「駆除しようとして刺された」「追い払おうとして刺された」というケースが後を絶たないため、スズメバチの対処はプロにお任せするのが安心です。スズメバチの活動がピークになる8月～10月頃は、ハチ駆除業者に依頼が殺到する時期。見つけた場合はお早めにご連絡を！

空気環境測定業務のご案内

弊社では「空気環境測定業務」を行っております。事務所内の空気環境を気にする方は多いかと思えます。内容については建築物衛生法に基づき、一酸化炭素、二酸化炭素、温度、湿度、気流の測定を行っております。温度は17.0℃～28.0℃の間に保たれているか、気流は0.5m/S以下となっているか、また二酸化炭素は1000ppm以下、一酸化炭素10.0ppm以下、浮遊粉じん量は0.15mg/m3以下に保たれているかを調査いたします。午前、午後各々1回定点調査を行って数値を出します。毎日相当時間を過ごす事務所の空気環境は大切ですよ！気持ちの良い環境で気持ちの良いお仕事をしましょう。測定器を持ち込みさせて頂くので、大掛かりにはなりません。是非一度、お試しになってはみませんか？

弊社は建物の環境維持のスペシャリスト！

総合ビルメンテナンス会社
です。何でもご相談ください！



NEWスタッフのご紹介



名前 : 山下さん
担当物件 : アーリー迎賓館
趣味 : 音楽鑑賞
一言 : 行きとどいた清掃ができるよう頑張ります。



名前 : 中村さん
担当物件 : アーリー迎賓館
趣味 : 読書・ドライブ
一言 : キレイなレストランを維持していけるように頑張ります。

TPSスタッフとして新しく仲間になりました方々をご紹介します。