



宮城県 <<職場対抗>> 歩数アップチャレンジランキング発表



10月から2カ月間挑んだ歩数アップチャレンジですが、とうとう宮城県順位が発表されました！
さてさて、私たちTPSはランキングされているでしょうか？！？！

『歩数アップチャレンジ2022』最終報告ランキング

順位	事業所名	チーム数	平均歩数	管轄保健所
1	東北 上和営業所	7	14,631	塩釜保健所
2	東 仙台港営業所	5	12,541	仙台市
3	(有)豊田	3	12,081	大崎保健所
4	(株)ティ・ピー・エスサービス	8	12,010	仙台市

やりました！！TPSが宮城県参加事業所199社中の第4位に入賞しました！（エリア別、仙台市では第2位！）

事業所別ランキングの他、チーム別ランキングも発表されました！そして気になる順位♪♪♪

- 【仙台市内】チーム別
トップ50ランキング (283チーム中)
- 第1位 MaSH 21,326歩
 - 第6位 五十歩百歩 15,889歩
 - 第7位 とし★のり 15,446歩
 - 第21位 チームJ C 11,781歩

宮城県順位の他、各保健所管轄ごとのランキングもあります！
仙台市内チーム別ランキングの第1位はTPSの大本命！MaSHでした！さすが！すごいですね！やってくれると思っていました☆
そして、トップ50にTPSから4チームもランキングされましたよ（この中に、社長と常務のチームが混ざっているなんて凄すぎますね）

仙台TOPチームのMaSHは、TPSのTOP賞も受賞で豪華賞品をGETです



長いようであつという間の2カ月間。想像していたよりもずっと高いレベルで期待に応えてくれました☆このチーム力で2023年も飛躍するぞ！



令和5年1月4日、毎年恒例となっている賀茂神社へ初詣に行ってきました。
(株)ティ・ピー・エスサービスの益々の発展を皆で祈願して参りました。



新型コロナウイルスが減少傾向がない中、新しい年を迎えることになりました。皆様にはご自身や家族、大切な人と健やかな日々を過ごして頂きたいと思っております。TPS社員一同も出来ることを今一度確認し、本年も乗り越えていきたいと思っております。

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

今回の記事にあるように「宮城県歩数アップチャレンジ」で事業所入賞を果たしたTPS。毎日コツコツ歩く人、休日に3万歩歩いて個人記録を作る人、1日のチーム平均が2万歩超えたり、日々ドラマが生まれて楽しめた2カ月間でした。そして、その期間にあった健康診断では、体重や血圧、中性脂肪の数値改善だけでなく、全体の結果にAとBの判定しかなかった～、など喜びの声も聞こえました。歩くってすばらしい。脳の活性化の効果も期待できるらしいですが、今のところその効果は発揮されていません。。

編集委員：
小松、小松原、西川、村岡、横山(50音順)

2023年 2月 February 号 TPSニュース vol.135

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～

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

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。



TPS「31期全体会議」開催



2023年1月18日（水）全体会議を開催致しました。
全体会議は四半期ごとに社員全員が集まって開催します。10月初めの経営方針発表会で会社、各課で発表した目標に対してどのくらい進捗しているのか、また次の四半期までの計画や予定を社内全体で共有することを目的とした会議です。



経営方針発表会では社員全員が集まり、ビジョンや目標を共有する機会があったものの、四半期ごとに進捗を共有する会議は今期がはじめてです。まずは各課ごとに、課の目標進捗を確認、今後の計画を共有、各個人の目標の進捗を確認し合い、その後、部長が各課の進捗発表としました。改めて、今期の目指すべき方向を共有し、3か月ごとに進捗を確認しあえることで目標達成への質とスピードの向上に期待できそうです。



次回の全体会議の開催は4月！良い進捗発表ができるようにならねばなりません！

～社長コラム～

先日心理学の先生のお話を聞く機会がありまして、とても良い学びの時となりましたので皆さんにもご紹介いたします。

皆さんは、「コーピング」という言葉を知っていますか？
私たちが生きていくには今やストレスを避けることは難しいですね。仕事や家族の問題、友人や人間関係など、他にもそれぞれがそれぞれのストレスを感じて生きているのだと思います。このような心理的負担がかかることを日常的に「ストレス」と言っているそうです。そして心理学の世界ではストレスを「ストレスラー」と「ストレス反応」の2つに分けて捉えているようです。
「ストレスラー」とは私たちが苦しめている様々な「ストレス環境」のことで、例えば気の合わない人との時間、やりたくない時間などが考えられます。「ストレス反応」とはストレスラーに対する私たちの「心と体の反応」のことです。「イライラする」、「不安になる」、「落ち込む」、「胃が痛くなる」などの反応がそうです。
ストレスラーに対するストレス反応は人それぞれで、同じ状況や環境でもそのことをストレスラーと感じる人とそうでない人もいます。つまり「ストレス」は人によって異なるということが重要であります。よって、自分はどんな時や場合にストレスを受けやすいか、そのストレスを受けたときにどうやってケアをするのかを考えておくことが大切なことのように感じます。
自分自身で自分をケアすることを「セルフケア」といい、そのセルフケアのひとつに「コーピング」という方法があるそうです。

「コーピング」とはストレスに対処することを言います。そして3ステップの実践方法を紹介されました。

ステップ1 「ストレスに気付く」

✓何が自分でストレスを感じるのかを考え、思い浮かんだことをそのままノートに書き出す

ステップ2 「自分を認める」

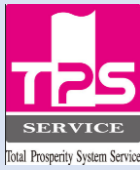
✓ストレスを抱えている自分を責めないことが大切です。自分を否定せず、しんどい状態である自分を認めてあげる

ステップ3 「自分が心地よいと感じる行動をリストアップし実践する」

✓自分が心地よいと感じる行動のリスト「コーピングリスト」を作ってみましょう。どんな些細なことでも構いません。自分の気持ちがアップするようなことを書き出します。例えば「〇〇店のラーメンが好き」「コーヒーよりお茶が好き」「自転車に乗る」「自然の中を歩く」などなど。

このコーピングリストが出来たらストレスを感じたときに、その中から何かを実践してみてください。実践するうちにストレスラーに対し、コーピングの効果が分かっていくと感ずるようになります。誰にも相談できずに一人で悩み、ストレスに苦しんでいる方は「コーピング」にチャレンジしてみてください。

斎藤 正人



毎年恒例 年末社内清掃!

今年もやって参りました！毎年恒例の年末社内清掃！
各課で役割を分担して清掃を行いました！
果たして無事に綺麗に清掃し、**新年を迎える準備が出来たのでしょうか？**
今回は業務課・営業課の担当箇所をピックアップしご紹介致します！

営業課

☑ エアコンフィルター清掃

トップバッターは**営業課の武者さん**です！
カメラを向けるとふざけてしまう性格は置いて、ブラシを使って丁寧にフィルターを洗浄しています。



エアコンフィルター清掃の効果

- ※1.稼働効率の改善(電気代の節約・冷房暖房の性能発揮)や、カビ・ゴミ・ホコリから発生するイヤなにおいを軽減します。
- ※2.カビの胞子がアレルギーとなって健康に被害を及ぼす可能性を軽減します。

営業課

業務課

☑ 洗浄・ワックス塗布

続きまして、**業務課の作業風景**です！



山田主任・横山主任・武者さん

※ミニポリッシャーの
取り合いになってました！(笑)

あれ？業務課と思いきや・・・先陣を切って営業課の方々にお手伝いいただきました！
仕上げのワックス塗布は**我らが業務課佐々木課長**です！**ピッカピカ**に仕上がりました！

業務課

☑ 室内カーペット洗浄

※カーペットから出た汚水



※カメラ目線2回目

カーペット洗浄は村岡さんが担当致しました！土足厳禁の室内でも真っ黒な汚水が出てきました！
定期的に清掃することが何より大切です！皆様方、ご協力ありがとうございました！

～排水管洗浄の巻～

古い鉄の排水管で、ピンホールが怖くて
高压洗浄がかけれない～～！！

そんな方必見

そのお悩みはトローラーで解決

トローラーは排水管洗浄用の工具のひとつで、ワイヤーを排水管の中でまわして使うので頑固な排水管詰まりに効果が期待できます。先端がコの字型やワイヤーが筒状になっているなど様々なタイプがあり、状況に応じて使い分けことが出来ます



まずはカメラで管内の状況確認

回転しながら排水管内を前進！汚れをかきだします。

髪の毛がごっそり取れました。(°Д°)

トローラーは錆、髪の毛、綿ごみ、洗剤かす、水垢等に効果あります。
高压洗浄機が使えない現場や、高压洗浄機を使うまでもない中程度の詰まりなどに適しています！
ただ、高压洗浄よりはリスクが少ないですが、場合によっては排水管を傷める事もあるのでご注意ください。
以上、「トローラー」のご紹介でした。お試しいかがですか？！



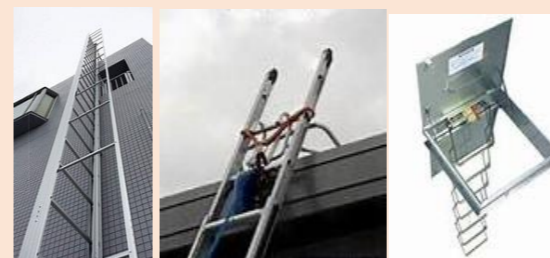
出初式

日本の消防関係者により1月初旬に行われる、仕事始めの行事
出初式とは、日本の消防関係者により1月初旬に行われる、仕事始めの行事である。消防出初式とも呼ばれる。新春恒例行事の一つであり、「出初式」は新年の季節となっている。同様のものとして、警察の「年強出動訓練」、皇宮警察では皇居で「年強視閲式」がある。伊勢神宮の神宮消防組では出初式を「ではじめしき」と呼ぶ。

W ウィキペディア

「はしご」つながりで

「出初式」は高いはしごの上で命綱なしでバランスを取り、アクロバティックな技が数多く繰り出され、その姿には目を奪われるものがありますね。今回ははしごつながりで「避難はしご」の豆知識です。

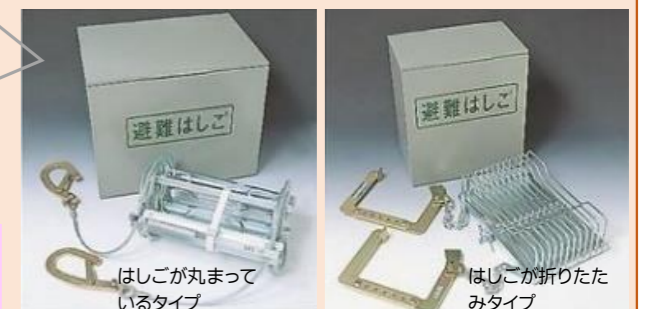


避難はしごには①固定はしご②立てかけはしご③吊り下げはしごの3種類があります。

- ①の固定はしごは建物等に固定されていて移動できないはしごです。
- ②の立てかけはしごは滑り止めの施されたはしごを建物などの平面部を利用して立てかけるはしごです。あまり見る機会はないと思います。
- ③をよく目にするのはベランダや避難器具室に設置してあるハッチ式の金属吊り下げはしごです。ハッチを開けてロックを解除すると勢いよくはしごが下に伸びていきます。あるいは部屋の中やベランダに「避難はしご」と書かれた金属製の箱を見たことはありませんか？

中にはこのようなはしごが入っています。どちらのタイプもはしご先端の金具をベランダの腰壁などに引っ掛けて使用します。
今回写真を見て初めてハッチの中や避難はしごと書いてある箱の中がどうなっているか知った方もいると思います。写真のもの以外にもいろんな避難はしごがあるので避難器具のメーカーのホームページをみるのも面白いかも...しれません。

いざという時の避難器具として活躍する「避難はしご」に
今回は注目してみました



はしごが丸まっているタイプ

はしごが折りたたまれているタイプ