



《体調管理にご注意を!!》

まもなく5月のゴールデンウィークを迎えます。大型連休がある時期に、心身に不調を感じる状態になることがあります。具体的には、「学校・会社に行きたくない」「なんとなく体調がよくない」「勉強や仕事に集中できない」といったものがあります。この症状が悪化すると体調がすぐれない状態が続き、欠席や欠勤が増える場合もあります。

《予防するためには》

1 趣味を楽しむ

好きなことに打ち込むことで、幸せホルモンであるセロトニンが活性化され、気分が上向きになります。料理、写真、読書など好きな活動を見つけリフレッシュしましょう。

2 運動でリラックス

体を動かすことでストレスがほぐれ、リラックスできます。散歩やウォーキング、軽いジョギングなど楽しめる運動を取り入れましょう。

3 生活リズムを整える

休日も平日と同じ生活リズムを保つことで疲れを取りやすくなります。

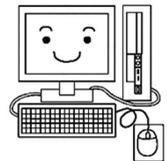
4 就寝前はデジタル機器を見ない

スマホなどを就寝前に使うと睡眠の質が低下し、疲労が蓄積される可能性があります。

5 悩みは抱え込まず外に出す

誰かに相談することで心が軽くなります。

日々の体調管理と備えはしっかりしながら日々を過ごしていきましょう。



《SNS、ECサイト利用していますか?》

情報発信ツールとして、ライン、フェイスブック、インスタグラムなどがありますが、設定や登録が難しい、投稿が大変などの理由でなかなか使いこなせないのも事実です。

しかし、全国の事業所では積極的な情報発信により情報交換や新しい発見など、商品開発や取り組みをたくさん知りえるツールにもなっています。

EC(主にネットショップ)サイトも、全国や世界に自事業所の商品を見てもらう絶好の機会ですが、設定や登録が難しそう、売れても売れなくても月々料金がかかるのでは?などの不安からこちらも興味があってもなかなか踏み出せない方が多い様です。

たくさんの方々に事業所や商品などを知ってもらうのにはこういったツールを使うのは非常に有効と思い、昨年の「経営意識向上研修会」でホームページやECサイトについて学びました。参加された事業所は大変役立ったことと思います。今年はAIの利用方法等について学びますので、別途参加者を募集しますから積極的な参加をお願いいたします。

(担当: 県中圏域担当 前林 忍)

《事務局から》

今年度の経営意識向上研修会は別途ご案内しますが、次の日程で開催予定です。

開催月日 1日目 令和6年7月4日(木)・2日目 令和6年7月12日(金)

開催場所 福島県農業総合センター(郡山市日和田町)