No.

10

〒910-8511 福井市大手3丁目10番1号 TEL:20-5590 FAX:27-4489 国内 E-mail:fcu001@lapis.plala.or.jp HPアドレス:http://291shishoku.com

2022年 9月14日

回 覧 ※各係単位での回覧をお願いします。

組合分会長

速報性の向上のために、速報の配布数は、係単位での枚数で配布しています。

自治研部 研究調査班 介護と仕事の両立を図りたい!PT第3弾

人生を豊かにする睡眠セミナー

~睡眠トレーニングメソッド~

睡眠には、とても大切な役割があります。

それは、日々のストレスや刺激で傷ついた37兆個の細胞の修復・メンテナンスです。質のいい睡眠をとることにより、明日を元気に過ごし、集中力や創造力を高めたり、やさしさや落ち着き、心の平安がもたらされます。

~三橋美穂著「眠トレ! 一ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66 の新習慣」より~

- ●睡眠時間が短い・・・ ●寝ても寝ても、疲れが取れない・・・
- ●寝つきが悪い・・・ ●特に、睡眠に悩んでないつもり というかたへ

いま、組合員のみなさんに伝えたい「人生を豊かにする睡眠」

睡眠が発揮する効果、睡眠の質を上げるワザなど・・・

今を元気に過ごすため、未来につながる健康のため、知識を深めませんか?

日 時 2022年10月19日(水)18:00~19:00

申込 QR コード

会 場 繊協ビル 10 階ホール A

対 象 組合員

定 員 100 人※応募締切は 10/7 まで。応募多数の場合は抽選となります。

参加費 無料

講 師 三橋 美穂(快眠セラピ<u>スト・睡眠環境プ</u>ランナー)

NHK「あさイチ」TBS「ひるおび!」日本テレビ「ヒルナンデス」

などテレビ番組にも多数出演



担当 藤田(しごと支援課)、阪下(クリーンセンター)、西澤(組合) お問い合わせは、職員組合まで TEL.20-5590

≫切り取り線≫_

人生を豊かにする睡眠セミナー 参加申込み (10/7 締切 FAX 27-4489)

所属名	職員番号	氏 名

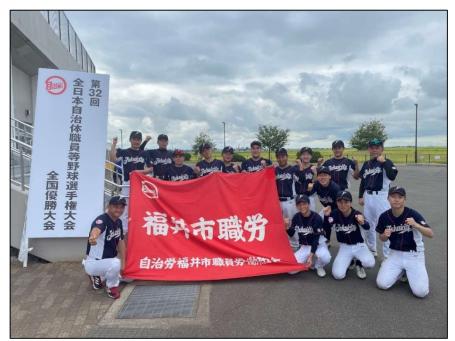
講師に聞きたいことがあれば記入ください。

野球部が全国大会で健闘!

第 32 回全日本自治団体職員等野球選手権大会が9月8日(木)から新潟県で開催されました。北信地連の代表として、福井市職労は9月9日(金)に青森県職労と対戦し、惜しくも1回戦敗退となりました。

北信地連大会から全国大会へ、どきどきする気持ちをくれた野球部の皆さんと、野球部部員の大会参加にご協力いただいた各所属に感謝します。

ありがとうございました!!









~リロクラブ(福利厚生倶楽部)お得情報~

≪♪新しいクーポンがでています♪≫

- ●タリーズコーヒー ワイプラザ新保店 エスプレッソシェイク S(ショートサイス)価格で
 - T(トールサイズ)に無料でサイズアップ【期間限定!!】
- ●ユトリ珈琲店 ドリンク全品 50 円引
- ●ガスト セットドリンクバー 99円(税込み 109円)
- ●加賀フルーツランド ぶどう狩り体験料 200円引 (会報誌中部版 2022 初秋号キリトリクーポン使用 10/20 まで)

リロクラブ アプリ ダウンロードはこちら!

