

皆さまの今日が、いい日になりますように

さようはいいい日

□発行・編集／株式会社 協和 〒642-0017 和歌山県海南市南赤坂5-3 □発行日／2020年8月1日(毎月1日発行)

2020年 vol.77

8月号



PHOTO／2005年の紀の川祭りの花火[合成(^^)]／現・紀の川橋本／撮影・制作部・岩田 和宏

再起動&バランス

盛暑の候、平素は格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます。

まずは令和2年7月豪雨により被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今年はコロナとの共生の中で各種各方面での苦慮の中にあり、厳しい夏となりました。

「経済再生とコロナ終息」が「冷房と暖房の両方をかける」、「アクセルとブレーキを同時に使う」等と比喻されているように、皆々難しい舵取りを強いられる事になります。。。



我社も検温や除菌等の感染拡大防止対策を延長しつつ、**会社経営と健康安全のバランスを両立できるように**頑張って参ります。

皆様と一緒に苦難を乗り切れますよう、ご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

株式会社協和
代表取締役 上田 耕司

Tarot card fortune telling 今月のタロット占い

1 月生まれ January	積み重ねたことが崩れかけても、必ずプラスの反作用があるので寛容に。	7 月生まれ July	自分を信頼しながらも、他人の動きに関しても敏感になって動くとき。
2 月生まれ February	ラッキーが大勢の「他人」によってスピーディに開花していきます。	8 月生まれ August	周囲からの期待も大きくなります。今は進んでアピールして。
3 月生まれ March	仲間に嫌われないでうまくやっていくこと、が至急の課題です。	9 月生まれ September	苦勞をしながら続けてきたことは、成就間近。周囲の関心を引いている月。
4 月生まれ April	能力の高さを示すより、誠実さや清潔感をアピールすると吉。	10 月生まれ October	微妙なバランスで成立していた共感関係にも疑問符が入りやすい月。
5 月生まれ May	間違えたら、訂正したり謝ったりして、引き返した方が良い結果に。	11 月生まれ November	周りが根気強さに魅力を感じています。本当につながる人と絆を結べそう。
6 月生まれ June	滞っていたお金があなたの手元に戻ってきそう。使い方は慎重に。	12 月生まれ December	言葉はストレートに伝わるということを自覚してみると良い結果に。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
									山の日				夏期休暇	夏期休暇																

は8月の弊社休業日です。お急ぎの場合は、弊社担当営業までお気軽にご連絡ください。

Copyright © 2020 Kyowa Co., Ltd. All Rights Reserved.



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

今年も暑い夏がやってきました。例年この時期になると注意したいのが熱中症。新型コロナウイルスの影響で、熱中症リスクがさらに高まるとされる今年は、特に注意が必要です。十分な対策を心掛け、夏を元気に乗り切りましょう。



営業部 榎尾 久志から月に一度の自分通信です!

かしお通信

第77号

令和2年8月

“ウォーキング”

こんにちは、いつも大変お世話になりありがとうございます。株式会社協和の榎尾です。かしお通信 第77号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

健康診断に向けて痩せようと始めたウォーキングですが、健康診断を終えた今も継続して歩いています。

ウォーキングなんてただ歩いているだけなんじゃないと思われがちですが、一万歩歩くときの消費カロリーは400キロカロリーになります。そんなマイナー競技始めるのは恥ずかしいと思う方もいるかもしれませんが、日本の競技人口として一番多いスポーツはウォーキングらしいです。

何故ウォーキングが良いのかと言うと、一番手軽な有酸素運動であると言うことが一つ、それに加えて歩くと言うことは全身運動であり、人間は下半身に筋肉が70%あり、それらを満遍なく鍛えられる効果的な運動が

ウォーキングなのです。

では、ウォーキングとジョギングの違いはなんなのでしょうか定義としては片足が付いているのがウォーキングで両足が離れるのがジョギングです。

ある程度の早さになるとジョギングよりもウォーキングの方が疲れやすく、ある程度の遅さではウォーキングよりもジョギングの方が疲れやすくなります。

それぞれの楽チンな速さというものがあるのですが、その速さから変わってくると体が筋肉を使って調整し出します。それに伴って疲れやすくなります。

それを逆手にとって通常の楽なスピードよりも早いスピードでウォーキングを行なってみてください。ウォーキングの効果も高まると思います。

ウォーキングとはいえ長時間行くと水分補給はしっかりと行なってください。

プロフィール

株式会社 協和 営業部

榎尾 久志 (かしお ひさし)

1974年4月28日生まれ (B型)

経歴

亀川中学校→海南高校→
神戸学院大学 人文学部卒業

出身地/和歌山県海南市出身

家族構成/妻、息子(13歳)

趣味/バス釣り、読書



★榎尾へのメール★ kashio@kk-kyowa.jp

脳体操 写真間違い探し

下の写真には上下で違う部分が5ヶ所あります。間違っている部分を探してください。



答え ① 西瓜の皮の模様が違う ② 西瓜の皮の模様が違う ③ 西瓜の皮の模様が違う ④ 西瓜の皮の模様が違う ⑤ 西瓜の皮の模様が違う



印刷のことなら、何でも
私たち「協和」にお任せください!

■ 印刷物全般のご相談は...

☎073-483-5211 (営業部直通)

※受付が概要をお伺いした後、担当からご連絡いたします。

■ デザイン・制作についてのご相談は...

☎073-482-5558 (制作部直通)

■ メールでもどうぞお気軽に...

✉ print@kk-kyowa.jp



株式会社 協和

KYOWA

□ 発行・編集 / 株式会社 協和

〒642-0017 和歌山県海南市南赤坂5-3

□ 発行日 / 2020年8月1日 (毎月1日発行)

海南 協和

検索

http://www.kk-kyowa.jp

