

国スポ・全障スポについて

SAGA2024国スポ・全障スポが10/5(土)より開催されます(会期前競技は9/5(木)スタート)。

今回は国スポ・全障スポについてその歴史から振り返りたいと思います。スタートは戦後の混乱期の中で国民に希望と勇気を与えることを目的に1946年に第1回国民体育大会が開催されました。佐賀県では1976年に若楠国体が開催され、そして2023年にふたたび佐賀で開催される予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、2020年開催予定の鹿児島が2023年に開催することになり、佐賀は2024年に延期して開催することとなりました。

今回の佐賀での大会は「国民体育大会(国体)」から「国民スポーツ大会(国スポ)」に名称変更されて初めての大会となります。

小城市でもバレーボールやハンドボール、ソフトボールが開催予定です。選手の皆さんの頑張りを応援しましょう!!

許可番号 SAGA2024承認第549号



クリーンます定期清掃料金

参考までに	年間	1回あたり
年2回	10,340円	5,170円
年3回	13,200円	4,400円
年4回	16,280円	4,070円



before

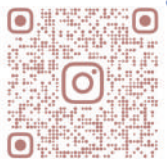


after



Instagramに
クリーンます清掃の方法もUPしています。
参考にされてみてください！
定期的に清掃することで、下水の詰まり、
悪臭、害虫発生などのトラブル予防になります。

Instagram



OGISHINSEI

クリーンます定期清掃契約
お友達紹介キャンペーン

紹介した方

QUO Pay
クオ・カード ペイ

紹介された方



期間

2024年9月～2024年11月末

※ご紹介された方の契約が11月末日までに成立いたしますと対象となります

ステップ
③簡単

①登録

LINE 友達追加

②キーワード取得

キーワード取得後
応募フォームへ

③受け取り

クオ・カード ペイ
GET!!LINE公式アカウント
(有)小城新生興業社詳細はこちらを
読み込んで
確認してね♪

ありがとうございます

夏バテ 予防

夏バテ

=

体がだるい…

食欲がない…

疲れやすい…

寝不足…

などなど、夏の暑さによる体調不良のこと
室内と屋外の気温差が大きいと体に負担がかかります



当社スタッフ おすすめ!! の疲労回復料理をご紹介します

ビタミン B1 は疲労回復に欠かせない栄養素です!!

材料 (4 人分)

- 豚バラ薄切り 300g ← 豚肉にはビタミン B1 が多く含まれています。
- 玉ねぎ 中 1 個 ← 玉ねぎにはアリシンが含まれていてビタミン B1 の吸収を促進してくれます。
- パプリカ赤 1 個
- パプリカ黄色 1 個 ← 旬の夏野菜 (パプリカ) にはビタミンやミネラルが豊富です。
- 塩コショウ 少々
- ポッカレモン ← 柑橘系は食欲増進に役立ちます!



レシピ

- ① フライパンに油を少量ひいて、お肉を炒めます。
お肉に火が通ってきたら玉ねぎ (くし形切) を入れます。
- ② お肉と玉ねぎに火が通ったら、塩コショウでお好みで味付けし、パプリカ赤・黄 (細切り) を入れて軽く炒めて、ポッカレモンを最後にお好みで回し入れます。

※ 味付けはみなさまの好きなアレンジで作ってみてください (^^)



● 温度差、体の冷やし過ぎに注意する ●

エアコンの温度調節には気を付けましょう

● 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる ●

規則正しい生活と適度な運動

● 栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給 ●

暑さで食欲が落ちるので、食欲が増すような工夫をしながら十分な栄養補給



これって熱中症かも?!

めまい 立ち眩み 筋肉痛

生あくび 大量の発汗 筋肉のこむら返り

症状が
すすむと…

頭痛 嘔吐 判断力低下

集中力低下 虚脱感 倦怠感

自分で気づかないうちに、熱中症の症状が出ているかもしれません。

無理はせず早めの予防・対策を心がけましょう!

ボーリング大会

今年も同業者で作る組合のボーリング大会が開催されました。

今年は総勢 170 名の参加者が集まり、会社対抗の団体戦、個人戦と熱のこもった大会となりました。

真剣に投げる姿に時には笑いもあり、とても盛り上がりました。他の会社の方とも親睦を深めることができ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

惜しくも団体優勝は逃してしまいましたが、各個人賞では皆さん素敵な商品を持ち帰っていました! 次回の大会では優勝を目指して頑張ります!!



スタッフ紹介



今年で入社 5 年目になります。
趣味はバイクに乗ることで、職場の同僚と

“デカ盛りグルメ”

を求めてツーリングを楽しんでいます (^^)
また、子どもたちも小さいので子育てにも奮闘中です。可愛い子供たちがすくすく成長してくれればと思っています。

仕事もまだ覚えることも多く、緊張感をもって頑張っています。

環境保全グループ
収集運搬チーム

芦原 涼太

ーアシハラ リョウター

【趣味】 バイク



これからも皆様のお役に立てるように取り組んでまいりますので
よろしくお願いいたします。