

速報 れんごう札幌

連合北海道札幌地区連合会

2010年12月20日発 第45号発行責任者 平野博宣 011-210-0505 Fax011-210-0606

まずは声かけと思いやり

石狩ブロック労福協 女性セミナー開催

健康でいきいきと働きつづけるために！

12月15日石狩ブロック労福協はホテルポールスター札幌にて女性セミナーを開催しました。主催者挨拶で井上会長は人間関係が複雑になっている今、学習を通じて知識を身につけてもらいたい。連合は皆さんの応援団として頑張るとしました。

講演1では「心のサポートうつ病からの復職支援」と題し、(社)日本産業カウンセラー協会北海道支部山村弘美氏より講演を受けました。

講演では、自分の気持ちを見つめ直すことが必要である。組織での対応も求められてきたが、同僚の声かけが少ないことから、お互いに心のサポートをすることが必要。身体は正直で特に睡眠状態に現れる。しっかり睡眠をとることが大切とされました。



はじける笑顔がいっぱい

笑いは体にいい！なんてったって気持ちいい！

続いての講演2では「実践！笑いヨガ」をヨガサークルマザーズ主催、兼子やよい氏より受けました。笑いヨガの基礎知識を受けた後の実践では、最初は戸惑っていた参加者も講師の笑顔に導かれ、準備運動の手拍子リズム、声を出して体を動かし、エクササイズが終わる頃、会場は参加者の熱気と大爆笑に包まれました。

笑う門には福来たる。興味のある方はお問い合わせください。



賃金・労働条件実態調査にご協力を！FAX(011)210-0606 担当 光崎