

NDS 環境だより Vol.14

※『環境だより』とは、大阪エヌデーエスが環境への取り組みの一環として、社外の環境について好影響を及ぼす働きを展開することを目的とし、社員、パートナーの皆様のご家族向けに作成したパンフレットです。

今回のテーマ：

「EMS月間チャレンジ目標」

大阪エヌデーエスでは、2015年度環境目標の中の一つとして、「職場・家庭でのECO活動推進 ～毎月、全員で月間目標にチャレンジする。」を掲げました。四半期毎の「月間チャレンジ目標」を設定し、社員全員がこの共通目標を家庭で実践するというものです。そして、社内メールマガジン「EMSジャーナル」では、このチャレンジを支援する目的で、社員にチャレンジ目標に関わる内容での寄稿を募り、掲載しました。今回の環境だよりは『がんばろう、月間チャレンジ目標』の気持ちが込められた寄稿の中からいくつかを紹介します。

💡 家でもクールビズ (2015年4月～6月)

夏、冷房の室温28℃でも快適に過ごすことのできるライフスタイルが「クールビズ (COOL BIZ)」。

EMSジャーナル No. 117 15.05.22発行

グリーンカーテンにチャレンジ
～ from12Gr.(秀治さん執筆)

家でもクールビズ！

今年は、一念発起で、グリーンカーテンに挑戦してみました。昨年、友人がゴーヤでグリーンカーテンにチャレンジして食べきれない程の収穫があったというのを聞いて、クールビズと食材確保という一石二鳥のいやらしい根性で一度チャレンジしてみたかったです。

早速、4月29日に近くのホームセンターでゴーヤの苗を購入し、趣味の園芸サイトを参考に、自宅リビング窓の前にプランタを設置し、物干し台を支柱につるものネットを掛けて苗を植えつけました。費用は3500円程度で、2時間程度でできました。

途中経過ですが、5月12日時点で、苗は地上1m程度に育ち、これから夏に向けて楽しみが一つ増えました。きっと、夏にはゴーヤがいっぱい食べれるでしょう！？

調べて見ると、ゴーヤによるグリーンカーテンは日射エネルギーの80%をカットできるそうです。初心者向けグリーンカーテンとしては、ゴーヤの他にへちまやきゅうりなども良いそうです。ヨルガオのように良い香りの花が咲くグリーンカーテンもお勧めとかで、皆さんも一度チャレンジしてはいかがでしょうか？



1

💡 朝チャレに挑戦 (2015年7月～9月)

朝は早く起きて、夜は早く寝るといった一日を送ることで不必要な夜の電力消費を抑えるとともに健全で充実した新しいライフスタイルの実現を目指すのが朝チャレです。残業も多い私たちの業界だからこそ、知恵を絞って挑戦してみませんか。

EMSジャーナル No. 119 15.07.27発行

朝チャレに挑戦
～ from2Gr.(和樹さん執筆)

寝苦しい夜が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？「朝チャレに挑戦」という月間チャレンジ目標に関連して、朝チャレができるように快眠できる方法をご紹介しますと思います。

- ・軽い運動をする
私たちは、もともと朝から夜にかけて、体温が徐々に温まってくる生体リズムを持っているとことです。軽い運動をすることで体を温め、そのリズムにメリハリをつけることで快眠できるそうです。
- ・夕食は眠る3時間前までに終える
胃腸が消化のために働いているときにはぐっすり眠ることはできません。また肉や油などは消化に時間がかかるため、炭水化物中心の和食がお勧めだそうです。
- ・晩酌は少なめにする
アルコールは脳を麻痺させることで催眠作用を發揮するそうですが、日本酒なら1合、ビール大瓶なら1本、ワインはグラス2杯までに抑えておくのがいいでしょう。
- ・眠る1～2時間前に入浴する
体温がいったん上がった後に冷めてくると、眠気が強くなるそうです。38～40℃のぬるめのお湯に20～30分入るとリラックスもできて一石二鳥です。
- ・夕方以降は強い光を浴びない
強い光は体内時計を狂わせて、寝つきが悪くなることにつながるそうです。とくに青い光だと体内時計への影響が強いそうなので寝る前にディスプレイ、スマホを見るのは控えましょう。

上で紹介した、快眠方法はごく一部になります。私自身も最近、寝つきが悪く、気だるい日々が続いています。そろそろ夏本場なので、気を引き締めるためにも様々な快眠方法を試してみたいと思います。

※『朝チャレ』ピンチ！

EMS月間チャレンジ目標は、毎月の全社会議で参加人数をカウントします。「家でもクールビズ」では、4月27名/5月37名/6月57名と右肩上がりだったのですが、7月になり目標が「朝チャレに挑戦」に変わったとたん、参加人数15名と急降下。『私の朝チャレ』を募集して、全社に紹介することで参加人数上昇を願ったのですが、8月14名、9月16名と急上昇には至りませんでした。

2

