



# 荷揚げLIFEマガジン



## 初心者でも出来る！筋トレ特集！！



早いものでもう11月。「2018年もあと2ヶ月で終わりすね！」なんて言葉を聞いたり目にしたりします。。。まだ11月！！やり残したこと、やりたいと思っててできていないこと、やるならいま！！11月も大人気の筋トレ特集をご紹介！初心者でも男女共に、気軽に簡単にできる！だけど全身に効果があり、特に下半身に効果的な筋トレです。12月は忘年会、1月はお正月に新年会・・・と何かと食べてお腹のお肉が緩む前に！是非チャレンジしてください♪♪♪

筋トレの詳しい情報は、こちらの記事をご確認ください♪⇒⇒⇒⇒⇒⇒



## 今月のともさん 🍷



### ◆新人さんからの質問にお答えします！

今回は新人さんからよくいただく質問に回答します！

Q.作業の終わり時間が見えません・・・

A.毎回現場が変わるので、終わり時間は現場の状態・商品（資材）の荷姿を見ないと判断できないんですよ。なので同行している先輩スタッフに、現場で確認してください！やりじまいのお仕事が多いから、自分の頑張り次第で早く終われるから一緒に頑張ろう！！

Q.作業のプロセスがわかりません

A.ほかの荷揚げ屋さんはわからないけど、TSPでは・・・

①朝渡される【作業指示書（作業日報）】に書いてある内容を確認

②現場に到着したら、立会人様（お客様）と合流する

③作業指示書をもとに、立会人様と作業内容・段取り・流れ・注意点を確認する先輩スタッフと行ったときは、先輩スタッフにプロセスを確認するといいよ。自分ひとりの時は、立会人様、職人様と相談して決めてくださいね。

あと！不明点があれば、都度確認をして進めることもむっちゃ大切！！



荷揚げ仕事をしつつ筋肉をガッツリつけたい！プロテイン飲んで、筋トレもして・・・という方を知ってほしい、筋肉をつける食事の基礎♪



秋といえば読書もおすすめ！【読書×日本】となれば外せないのはやっぱりマンガ♪多すぎて読み切れな～い！マンガに特化した施設をご紹介します♪

数年前から日本でも盛り上がりを見せる10月31日のHalloween。それが終わるとすぐに街もテーマパークもクリスマス一色になりましたね。Halloweenを彩るカボチャやお化けの置物から、クリスマスのオーナメントに代わり、来月に入るとお正月の飾りも売られ始めるから、一年はあっという間です。荷揚げは、冬休みの短期バイトで学生さんが面接に来て下さる時期です。夏と違い熱中症の心配はないですが、寒さで動きにくい為、しっかりストレッチしてから現場に入らないと怪我する危険があります！荷揚げLIFEマガジンでは筋トレ以外にも、現場でできるストレッチも紹介しています。ひーさんはデスクワーク中のリフレッシュでストレッチをしていますよ。皆様も是非試してくださいね。編集長：ひーさん

