



荷揚げLIFEマガジン



スッキリ爽快な眠りを！ストレッチ特集！

冷たい風に震えつつも、2月後半から段々と暖かい日が増えてきて、気づけば3月。街を歩けば、春服や色鮮やかなお花、桜のモチーフなどが目に入ることが多くなりました。冬から春へと季節がかわりつつありますね。

ただ、日中と朝晩の気温差がでてくると、思った以上に身体は疲弊しやすくなります。気温の変化に慣れていくためにも、しっかり快適な睡眠をとることが重要です。

今回は、快眠のためのストレッチをご紹介します！快眠だけでなく、スマホ首(ストレートネック)にも効果があると言われるストレッチですので、季節問わず是非日課にして頂きたいストレッチです♪



今月のともさん 🍷



◆3月から体験会が始まります♪

目まぐるしい忙しさの1月を過ぎ、非常に有難いことに2月もたくさんの現場に行かせて頂きました。他にも新人研修など目の前のことに集中していると、あっという間に3月突入！

3月からは、新しいスタッフへは会社登録会の時に、各オフィスで資材を持ってみて重さを知ってもらおうなど、新たな試みも。

「資材」はお客様にとっても我々にとっても大事な商品です。その大事な商品をどう扱うか、安全に扱うには、搬入した資材はどのような場所に使われる資材なのかなど、普段知ることがないお話しもし、荷揚げ屋というものをより身近に、誇りに思ってもらえるように伝えていきたいなと思います！

←写真は、現場でガラスを搬入するともさんと荷揚げ職人！

【全エリアトラック導入予定♪】

365日対応！
急な搬入・搬出、トラック現場も
お任せください！
神戸トラック2tショート、3t、難
波トラック2tに続き、他エリアも
続々導入予定！
お気軽にTSPにご相談ください！



【現場で出来る！腰痛対策?!】

現場作業を始める前には、必ず行うストレッチ。脚や腕を伸ばしたり、全身をほぐしたり・・・そんなストレッチにプラスして、現場で簡単にできる腰痛対策のツボ押しはいかがでしょう？
《ギックリ腰の特効穴》ともいわれるツボですので「なんだか腰に違和感が・・・」という時の応急処置にもいいかも？！



3月になり少しずつ暖かくなってきましたね。“3月”と言えば皆さんは何を思い浮かべますか？私は、“卒業式”“別れと出会い”をイメージします。3月に卒業し、4月から新社会人になる方、学生さんと新しい学年になったりと、わかりやすい変化があるときですね。私もいとこが、中学生から高校生になりますが、生まれた時から知っている子ですので、時の流れと成長の速さに驚かされます。TSPでも10代のスタッフさんもいらっしゃり（大学生から現場で働いていただけます）学校の長期休みの期間働かれたり、学校に通いながらガッツリ働かれたり、趣味に打ち込むために、短期集中で働かれたりと、自分に合ったスタイルで働けます。少しでも気になる方は、是非TSPまでお問合せくださいね♪

編集長：ひーさん

