

二〇一五年度 自治労全国情報宣伝セミナー開催

二〇一五年二月十二日(木)〜十三日(金)
自治労会館・TKP市ヶ谷ビル(東京)

二〇一五年二月十二日(木)、十三日(金)の二日間、東京の自治労会館で情報セミナーが開催されました。はじめに主催者として自治労本部から、森伊織書記次長が、社会情勢や統一地方選挙、春闘について述べられた後「今回のセミナーをいかして機関紙作り」に役立てて欲しいと挨拶されました。



挨拶をされる自治労本部森伊織書記次長

続いて、全体集會が行われ、「地方公務員と組合機関紙について」自治労法律相談所の小川正弁護士が、組合が発行する機関紙について、選挙前、告示後の掲載、公職選挙法について講義をされました。



全体集會で講義をされた自治労法律相談所小川正弁護士



全体集會で講義をされた愛知県本部入江義寛書記次長



分科会をされた長崎県職労押方秀之さん

次に、「選挙に関する広告活動のツボ」を愛知県本部の入江義寛書記次長が講義をされ、選挙活動での候補者PRについてのポスター作りや看板、街宣車のデザイン等を講演されました。その後、選択した分科に分かれ講義を受講しました。

私は、長崎県職労押方秀之さんが講師をされる「機関紙のつくり方」を選択しました。サブテーマは「つくった数だけうまくなる」を基に、機関紙の基本知識や、労働組合の基礎知識、発行の意匠を学びました。続いて、技術面では、アングルや「読ませる方法」について講義をされ、レイアウト



…熱心に講義を聴く辻井副部長…

機関紙づくりを学ぶ!

教宣部長 梅田 涼

教宣副部長 辻井 啓典

総合優良運転者及び公営交通事業協会表彰がされました

2015年2月5日(木)京都市交通局庁舎で総合優良運転者表彰及び公営交通事業協会表彰式が行われました。総合優良運転士管理者表彰7人、部長表彰15人、営業所表彰18人、公営交通事業協会永年無事故9人の方が受賞されました。おめでとうございます。

- <総合優良運転者表彰>
 - 管理者表彰 10年間無事故、過去5年間病気休務がなく、かつ、当日休暇3日以内の者
 - 部長表彰 5年間無事故、過去5年間病気休務がなく、かつ、当日休暇3日以内の者
 - 所長表彰 3年間無事故、過去5年間病気休務がなく、かつ、当日休暇3日以内の者
- <公営交通事業協会表彰> 永年無事故 バス運転士で、公営交通事業に20年以上在籍する無事故の者で、成績優良にして責任事故の無い者です。



～総合優良管理者表彰～



～総合優良部長表彰～



～公営交通事業協会～

骨盤調整とは「骨盤周りの筋バランスを整え、その人にとって心地よい状態に戻すメンテナンス」です。長年続けてきた動きの癖や日常生活の行動パターン。その上での運動不足や加齢など筋力や柔軟性の低下が加わると、骨盤周りの筋肉のどれかが硬くなったり、また弱くなったりひずみが生じます。骨盤の周りには約80種類という多くの筋肉が付着しているため、わずかなひずみも常に蓄積しやすくなっているのです。その状態で運動負荷をかけるとひずみはより大きくなり、痛みや凝り、身体のたるみや疲れとなって現れます。

骨盤は上半身と下半身の中継点であり、相互に関わり合っており、骨盤底の筋肉が弛んでしまえば、骨盤は内臓の機能にも関わって機能が低下します。また、骨盤底筋の弛みは尿漏れや便秘にもつながります。

骨盤調整体操

- ①お尻の付け根(梨状筋)のストレッチ
 - ・両膝を立てて、両手を後ろにつきまます。
 - ・骨盤の角度で刺激する位置を調整し、心地よいところを探し、伸ばしていきます。
 - ・骨盤を左右に倒します。
- ②骨盤周りの体操・お尻歩き
 - ・両足を伸ばして座り、坐骨で歩くように前進します。骨盤が立つことが条件です。
- ③骨盤ストレッチ
 - ・立った状態で腰でハの字を描くように動かします。左右、上下、回旋の動きをします。
- ④仙骨と腰の筋力トレーニング
 - ・お尻をゆっくり持ち上げていきます。
 - ・持ち上げた状態で膝を合わせ10秒キープします。
- ⑤仙骨の関節(仙腸関節)のトレーニング
 - ・うつ伏せになり上半体は軽く起こし、骨盤の幅に足を開き、つま先は床につけます。
 - ・両足のかかとをつけ、10秒キープします。
 - ・以上すべて10回ずつ繰り返します。
 - ・二本の脚と一本の背骨をつないでバランスをとっているのが骨盤です。骨盤の調整をしっかりと行い、身体のパランスをとりましょう!



ドロンちゃんのひとこと

骨盤と身体のとータルバランス

骨盤調整とは「骨盤周りの筋バランスを整え、その人にとって心地よい状態に戻すメンテナンス」です。長年続けてきた動きの癖や日常生活の行動パターン。その上での運動不足や加齢など筋力や柔軟性の低下が加わると、骨盤周りの筋肉のどれかが硬くなったり、また弱くなったりひずみが生じます。骨盤の周りには約80種類という多くの筋肉が付着しているため、わずかなひずみも常に蓄積しやすくなっているのです。その状態で運動負荷をかけるとひずみはより大きくなり、痛みや凝り、身体のたるみや疲れとなって現れます。

ナンプレ

京交687号解答

1	5	3	7	4	8	2	9	6
2	8	9	1	6	3	5	7	4
6	4	7	2	9	5	1	3	8
4	7	6	8	3	1	9	5	2
5	3	8	6	2	9	7	4	1
9	1	2	5	7	4	8	6	3
7	2	4	9	1	6	3	8	5
8	6	1	3	5	7	4	2	9
3	9	5	4	8	2	6	1	7

当選者氏名(敬称略)

大村 有輝
(烏丸線乗務支部)

吉川 晴美
(烏丸線乗務支部)

村上 裕嗣
(自整支部)

脳に刺激を! 超難問?ナンプレ

「ナンプレ」のコーナーです。ちよっと一息!頭のリフレッシュしてみませんか? 下記のマス已全部埋めてください。正解者の中から抽選で三人の方に「全国百貨店共通商品券」千円分をプレゼントします。どしどし応募してください。

このナンプレが解けた方は、支部名、コード番号、名前、機関紙に対するご意見ご要望等を記入の上、京交本部教宣部機関紙編集チームまでお送りください。締め切りは四月十日(金)必着です。なお当選者の発表は次号以降の機関紙「京交」で!

			9					5
		1		8				3
	6		4		8			
3		6				4		
	7						6	9
			2		7		9	
7				8			5	
8					5			