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) | 。本格的に暑くなる前に、ライフスタイルの工夫を考え て実践していきましょう。

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ことを聞いて、 クールビズと食材確保という一石二鳥のいやらしい根件で 一度チャレンジしてみたかったのです。

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?



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たいと思います。

- 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のことです。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発揮するそうですが、 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 できて一石一鳥です。
- ・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 してみて朝チャレへの挑戦を進めていきたいと思います。

※『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。



私の朝チャレ

月間チャレンジ目標「朝チャレに挑戦」の参加者増加を狙って『私の朝チャレ』を 募集し、EMSジャーナルで紹介しました。参加人数増加には繋がりませんでしたが、 皆さん色々な朝チャレを楽しんでいたようです。

M. O

私の朝チャレ: 8時から勤務、冷房の効いた静かな環境

で働けるから冷房の切れた定時以降に働

かなくてよい

皆にひと言: 自然と早い時間に目覚めた日が、実行する

チャンスですよ。

SS

私の奥さんの朝チャレ:朝出勤前に掃除して運気アップ 皆にひと言

:特に玄関をよく掃除してます。 帰宅時に悪い気が入り込むそうで、

それを朝に追い出すそうです。 私は何もしてません...orz

私の朝チャレ:朝、庭木の水やり

皆にひと言:朝日を浴びることで、体内時計のリセッ

ト、庭に水を撒くことで外からの風が爽 やかに朝の室内温度を下げることができ

ます。

私の朝チャレ:1時間早く起きて散歩する。

皆にひと言: 非常に朝に弱いので、そこが難点なのですが。

宝くじの当たらないT. K

私の朝チャレ:10分早く起きてグリーンカーテンに水やり

皆にひと言:子供と一緒に目が覚めるので朝の用意もスピード

アップ

0. K

私の朝チャレ:早起きして読書

皆にひと言: 朝読んだ方が頭に入る(気がします) 次の日の

ために早く寝る習慣がつきそう。

O. S

(i.z.)

私の朝チャレ:早寝早起(いつもより更に意識高め)

皆にひと言: 早寝することで電気代等の削減。(起きてる間は

TVやエアコンは点けっぱなしなので)

早起きすることで早く眠たくなるので良いスパイラル

が生まれる。

スマート・ムーブの活用 (2015年10月~12月)

CO2削減だけでなく、健康で快適な新しい移動のスタイルがスマート・ムーブ です。行楽や行事が一年で一番多いシーズンです。公共交通機関の利用、自転車や 徒歩などでの移動の選択を積極的にすすめてみませんか。

No. 124 15.12.28発行 **VAV**AVAVAVAVAVAVAVAVAVAVAVAVAVAVA

「スマートムーブ」からエコを考える ~ from Gr7.(雄一朗さん執筆)

まず、「スマートムーブ」がテーマということですが、 恥ずかしながら前提条件として、単語の意味がイマイチわからなかっ たので軽く調べてみました。

-- 「スマートムーブ」とは----

環境省が地球温暖化防止キャンペーン

「チャレンジ25」の一環として推進しているもので、

日常生活における移動手段を工夫して、

温暖化の原因となっているCO2を削減しようとする取り組みです。

成程、これなら私も普通にしていることでした(笑)

私の「スマートムーブ」の紹介ですが 私は自動車を持っていないので昔から専ら移動手段は電車か徒歩です。 最近はというと、隣駅くらいまでならば自転車を利用しています。 (今後カスタマイズしていく予定なので楽しみです。)

因みに、私の出身である三重県四日市はそもそも「エコ活動」に 対してどのような取組みをしているのか気になったので調べてみると、 「環境シンポジウム」というものを定期的に開催しているようです。

そこでは、「四日市ぜんそく」についての会談や、リユース製品での うちわ作り体験を通じて環境改善にできることを考えるなど、多くの エコに繋がる活動が実践されており、私も機会があればいってみたい! と感じました。

(公共交通機関でいくと、素敵な商品がもらえるようです!)

こうやって調べてみて、私はより身近にエコを感じることができたので 是非皆さんも一度身近なエコを探してみてはいかがでしょうか。

■編集後記■

「月間チャレンジ目標」は2016年1月~3月目標 『家でもウォームビズ・プラス・ワン』 を実行中です。今年の冬は暖冬と言われていて油断していたせいか、耐え難いほどの寒さ 首の後ろから後頭部を覆うと、体の中から暖かくなるような気がします。100均で 買ったものですが、肌触りも良く、家の中でも手放せなくなってしまいました。 子供の「さくら咲く」の朗報を連れて、早く春が来て欲しいと望む今日この頃です。



編集発行人:ISO委員会

『環境だより』に関するご意見、ご感想がございましたら下記へお寄せください。 発行年月:2016年3月 ISO委員会:ems@nds-osk.co.ip