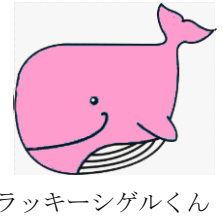


防水工事の茂興業がご縁のある皆様にお送りする瓦版です。よろしくお願いします。

# シゲルくん通信

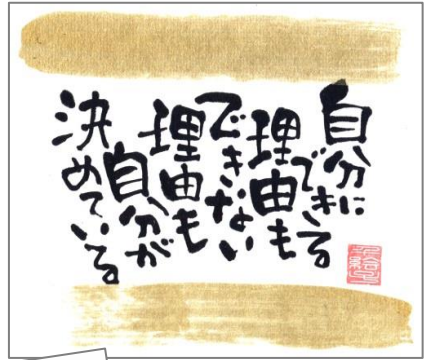
2014年  
**5月号**  
NO. 13



こんにちは、防水工事の茂興業 社長の高橋英樹です。新緑の季節です。畑では昨年11月に植えたそら豆が元気に育っています。4月26日会社ゴルフコンペを開催しました。26名で桜の木の下、楽しい汗を流してきました。「シゲルくん通信」を昨年5月に発行して1年が経過します。1周年を記念して「ことだま千絵子」さんのポストカードをプレゼントします。ありがとうございます。

## 【ことだま・千絵子の仕事に役立つビジネスことだま】

振り返ってみてください。困難なこと、もうダメだって思ったこともあったはず。だけど今がある。たいがいのことはできる。できない理由を考えるより、出来るやり方を考えませんか。仕組みを作りませんか。(^-^)



▲販促コンシェルジュ: 竹谷知江子の「成功するビジネスのヒント」

## ▼新緑の季節を楽しく！

桜の花が満開の下紫雲ゴルフ倶楽部で26名が参加して楽しく汗を流しました。

天気良く気持ちいい  
横野(幹事)

好調なスタートを  
切りました  
波渦

老体にムチ打ち  
ハンデ戦で優勝  
吉井



ホールが遠いです  
高柳

やった!  
ペリア戦で優勝!!  
本山

参加賞です♪



ペリア戦の  
賞品です♪  
高橋

スコアは別  
桜がキレイ!!  
斎藤(幹事)

頑張った!  
ハンデ戦で5位入賞!! 塚本



☆シゲルくん通信の第13号をお届けします。次回のお役立ち情報をお楽しみに☆

毎月1回発行 発行責任者: 防水工事の茂興業株式会社 代表取締役 高橋英樹

〒951-8003 新潟市中央区雲雀町32番地 Tel: 025-228-0351 Fax: 025-229-5983

わたしたちは、建物の防水工事・外壁の改修工事をしています。HP「<http://www.shigeru-kk.co.jp>」

# シゲルくん通信1周年記念！！

■5月と言えば...【誰もがかかりうる5月病】ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかにならな「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。5月病にならないためのアドバイスをネットで見つけました。

- ・会話でストレスを解消する。
- ・同僚や家族や友人などとのコミュニケーションを大切に。
- ・食事でも1人で食べる「孤食」はなるべく避ける。
- ・栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ・質の良い睡眠をとる。
- ・ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動も効果的。
- ・オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。

▼何かに役立つ？データ&ランキング(^-^)



## ■人間関係に疲れやすい人のパターン

1. 気を使いすぎて、発言や行動を我慢してしまうことが多い人
2. 自分の行動力を「こう思われているんじゃないか」と後になって考えすぎる人
3. 他人の「言葉の裏」を探ることが多く、相手に確認せずに「思い込み」で判断することが多い人
4. 率直に思いを告げずに陰口、悪口でストレスを解消している人

※2009.9.26 オールアバウト サンプル数15~80歳2071人

## ■尊敬できる上司の特徴

- 1位・・・責任転嫁しない
- 2位・・・決断力がある
- 3位・・・正等に評価できる
- 4位・・・信頼感がある
- 5位・・・偉ぶらない

※2009.10.12ゲーグルランキング

## 【第2弾☆シゲルくん通信を読んでくれてありがとうプレゼント！】

「シゲルくん通信」11月号～3月号に掲載されました、ことだま千絵子さんの作品がポストカードになりました！ご希望の作品5枚を1セットにして10名様に差し上げます。

**FAX:025-229-5983**

▼ご希望の作品番号に5枚○印をつけこのままFAXでご返信下さい。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

ご住所	〒
会社名・お名前	

★プレゼント応募宛先は 担当 加藤まで(〇〇)。

TEL 025-228-0351 FAX 025-229-5983

茂興業(株)