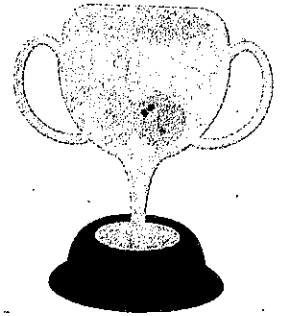


建設ひょうご

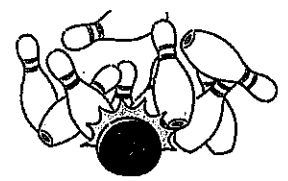
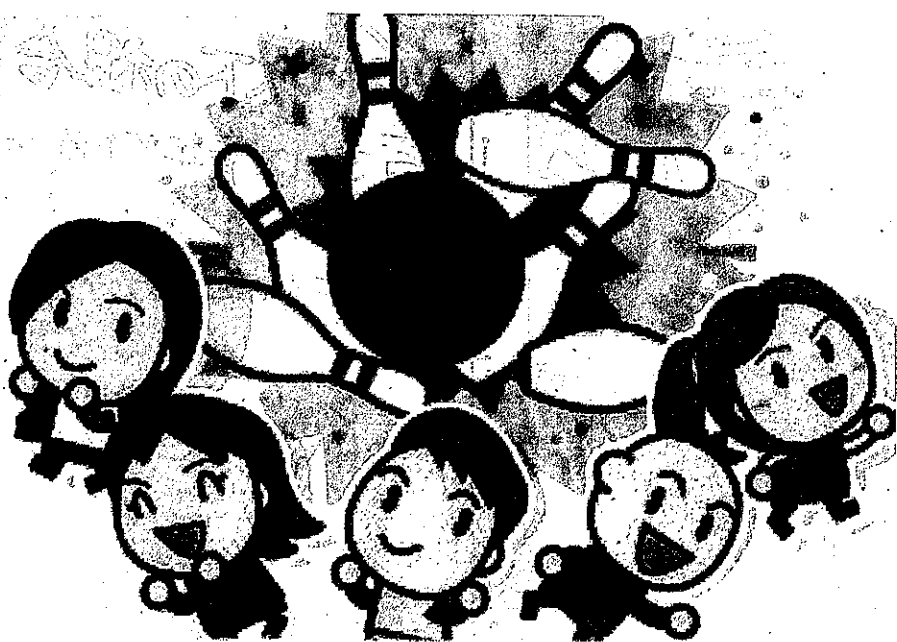
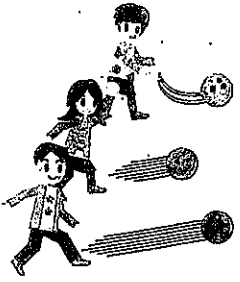
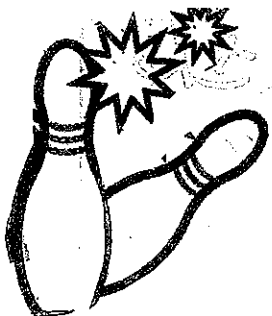
発行所
〒652-0802 神戸市兵庫区水木通5丁目2-9
兵庫県土建一般労働組合
TEL 078 (576) 6721(代)
FAX 078 (576) 6726
<http://www.hyogodoken.or.jp>
編集人 社対教宣部長
(加印支部 青年部版)
(組合員の購読料は組合費に含まれています)



加印支部青年部主催



ボウリング大会



2月9日(日)
受付 10時S
開始 10時30S
場所 ニッパホール
参加費 大人・1000円
小人・500円
又切
1月31日(金)
お申し込みは
支部まで
(079) 422-3007

組織拡大に向け 宣伝物配布行動

12月1日(由)に順西青
協一行動をコーナン
P.R.O.で組合加入申込
アンケートの宣伝物配
布を行いました。

人数は、4名も人で
若手2人1組で出口か
ら出てくるお常さんに
アンケートと宣伝物を
渡していただきました。ち
びねに宣伝物は、トイ
レットペーパー、マス
ク、ポリットティッシュ
です。

基本的に必要なのは
宣伝物をもう、これれ
だけアンケート自体
はあまり考えなくても
感心なまは、たまたま



資料としてアンケート
トシのと県外の人とか
も必要ありました。
この1ヶ月行動は初め
てだ。長いことでもま
い経験になりました。
後援 西青

夫婦 2人3脚

先日、第1回小野中
で開催されたハーフマ
ラソンに参加してま
した。

昨年は加齢マラソ
ン(10km)に参加しま
したが、今頃はらいで
膝が痛くなり辛いと思
いました。今年も
練習をうくにせかに整



い気持で応募しまし
た。今年は大丈夫と思
いながらも8キロから
い膝が痛くなり、現
リノエキロあると思っ
た。

とナイーブになりました。
アッパダウンのコー
スでつらかったです。
何とかなる時間3分前
の2時間50分で完走
できました。
妻も友人も参加して無
事完走できて良かった
です。
その次の日から筋肉
痛が2日後にまじりました。
来年はしつかりと体を
鍛え直して、参加する

36歳以下の組合員さん

皆さんは青年部員です
若い職人の集いに参加しましょう

- 仕事につながらる
- 色々な情報交換
- 若者同士お楽しみ
- レクリエーション等でリフレッシュ

事前に連絡を
079-422-3007
お願いします。

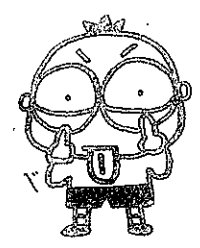
毎月第3水曜日19時から支部事務所
青年部会を開催していますので
是非参加してください。



のほわのりません。が体
の準備だけはしっかりと
いします。
千ヤレニシヤール精神で
挑戦していきましょう。
急ぎ 速見

目の健康 職人にとって大事!

仕事で、パソコンを
使ったり、テレビが
スマホを長時間見たり
ゲームなどをしたり、
これがドライアイの



最大の原因です。
また、無理なダイ
エツトや偏食などで
目の健康に必要な
栄養素が足りないと、
目も疲れやすく
なることも、ほた
たかしくしているこ
ろ、視神経の働きが悪
くなったり、視力の
低下につながります。
目もシヨホシホシ
したり、目が乾いて
違和感を感じたら、
遠くの方を見るな
びして、目を休めま
しょう。
食事でもりたいの
は、ビタミンAです。
涙の量を増して、
目の乾燥を防ぐ働
きがあります。
ポリネノールの
一種であるアン
トシアニンも目の
疲れに効果的です。
塩内凌介