

# ヨイカ! ヨシ!!

# 12 2019

お疲れ様です。いよいよ令和元年も残すところあとわずかになりました。

今年やり残したことはありませんか。

来年はやり残しがないように目標をたててしっかり計画をたてて頑張りましょう。

## 重要なお願い!

※出張経費の精算について

出張経費の精算ですが**立替金**も**繰越金**も必ず月末で清算をするようにしてください。

繰越金がある場合は特別な理由がない限りは給与より相殺します。

立替金も同様に給与振込口座に振り込むようにします。

※仮払金について

仮払金は**原則1月分**までとしております。

翌月に出張がある場合は1日受け取りの申請書を出してください。1日が移動や土日祝の場合は前倒しで申請しても大丈夫です。

出張が2月になる場合も1月ごとに申請をしてください。

# インフルエンザ大流行！！

毎年この時期に言っていますが今年もインフルエンザが猛威を振るっています。

39度を越す高熱や悪寒、関節痛などかかると重症になりがちです。

予防接種をしていない方が特に重症化し長引く傾向にあります。

予防接種を受けていない方も普段の生活や食事でもかなり予防できるので、十分な睡眠をとり栄養豊富な食事で免疫力を高めておきましょう。

免疫を高めるのに効果的な食材

免疫細胞の原料はタンパク質です。

そこで肉、卵、チーズ、豆腐など良質なたんぱく質の摂取を心がけましょう。

免疫細胞が増えやすい環境を作る食材は発酵食品、食物繊維です。

ヨーグルト、納豆、シイタケ、わかめなどの発酵食品や食物繊維豊富なものを食事に取り入れてください。

# 11月の誕生日

12月26日 杉山 公一

誕生鳥 : 緋鳥鴨 (ひどりがも)

鳥言葉 : 表裏がなく開けっぴろげな楽道家



12月30日 糸永 優子

誕生鳥 : 軽鴨 (かるがも)

鳥言葉 : 知的好奇心が旺盛で物事を知ることを楽しむ勉強家



# 今月のあーちゃん！！

## オススメ手帳ランキング🏆

年末になり、1月始まりの手帳も発売されますね♪

手帳は仕事に最適なツールなのでいつもはスマホで管理されている方もぜひ！  
手書きの手帳をオススメします！

オススメ理由その1 手書きなのでスマホで管理するより覚えやすい！

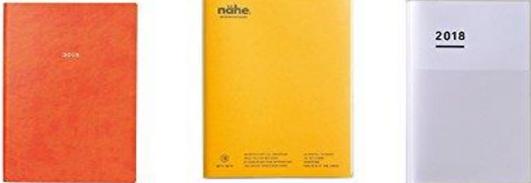
オススメ理由その2 後で見かえすとその時の筆圧などでその時の感情が分かる！

オススメ理由その3 仕事を手帳で管理している男性はカッコいい！

### ▷パーチカルタイプ！！

こんな人にオススメ

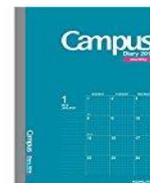
- ◎仕事やプライベートの時間をがっつり管理したい
- ◎長期的なプランを手帳にまとめたい
- ◎1日を細かく管理したい



### ▷マンスリータイプ！！

こんな人にオススメ

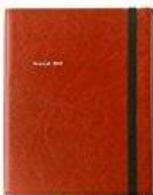
- ◎手軽に持ち運べる薄さのものが良い
- ◎1か月全体の予定を把握したい



### ▷週間レフトタイプ！！

こんな人にオススメ

- ◎手軽に持ち運べる薄さのものが良い
- ◎1か月全体の予定を把握したい



### ▷1日1ページタイプ！！

こんな人にオススメ

- ◎1日にたくさんメモをしたい
- ◎アレンジ・カスタマイズしやすい

