



全員で快眠体操を実践

【大府】金属リサイアルミック
「睡眠力の鍛え方研修」を開催
アルミック
クルの大手アルミック
（本社・愛知県豊明市、
星河秀樹社長）は20日、
大府工場（同県大府市）
で、日本快眠協会の今
枝昌子代表理事によ
る、健康経営支援講演
会「睡眠力の鍛え方研
修―健康経営の基本は
睡眠から―」を開催し
た。社員など50余人が

【名古屋】
細やかな技術が光る。
同社にとっては、素材
びからブサイ、一連
加工までを手掛け、メ
カ―機能を発揮した大
な一歩であり、今や
を牽引して日本アイギョ
に育ったという。チ
友取得のため、小塚さ
を始め、無良崇人さん
木原方利さんなどに
使用してもらった。現
は3Dでも採用す
選手が広がっているそ
で、高い技術力を持つ
業とトップ選手の結実
大きな舞台で見るとあ
う、これからの機会に
を膨らませたい。

参加し、睡眠の重要性
などを学ぶとともに、
自質な睡眠をとるため
の「快眠体操」を実践
した。
今校講師は、睡眠不
足や質の悪い睡眠がも
たらすミスや事故など
に伴う経済的な損失
や、心身に及ぼす悪影
響などから「健康経営
には量と質を伴った睡
眠が重要」として、睡
眠の基礎知識などを解
説するとともに、睡眠
力を鍛えるための「快
眠体操」や「あじろ
体操」を推奨し、出
席者全員が実践。健康
経営は企業の永続的発
展のための必要不可欠
な未来への投資。その
ために睡眠は重要であ
り、睡眠力は鍛える
ことのできる能力であ
る」と快眠への努力を
訴えた。

質疑応答では、社員
から睡眠方法に対する
せられ、高い関心が示
された。
冒頭、あじろにた
った星河重仁常務は
「当社は近年、企業理
念である「社員全員の
物心における充足と幸
せ」を表現するため、健
康経営に注力してい
る。オンラインシ
への参加など、毎月
さまざまな行事を行
い、健康経営の実現を
目指しており、今日の
研修も、皆さんや家族
にとって有意義なもの
にしてほしい」と語っ
た。