

商工会ニュース

製作/中川村商工会

小さな工夫で印象アップを狙おう 「デジタル写真セミナー」開催

労働安全大会「ハラスメント講習会」開催

具体事例を糸口に

防止・対応策を学ぶ



講師の唐澤知子先生（社会保険労務士・伊那市）

去る7月25日、全国労働安全週間の一環として「ハラスメント講習会」が開催され、会員約20名が参加しました。毎年、全国労働安全週間（7月第1週）の実施を受けて労働災害防止、労働環境の改善などを目的とした講習会を実施しています。今年も「ハラスメント」事例を交え、事業所で行う多様なハラスメントについて知る機会としたほか、事業主としての防止策や対応策についても学びを深めました。



暑気払い会場にて

また、講習会開催後は恒例の「暑気払い」も開催。日ごろなかなか顔を合わせる機会の少ない会員同士の貴重な交流の時間となり、大いに盛り上がりました。講習会および暑気払いは来年も開催予定です。ぜひふるってご参加ください。

【参加者の声から】

相談体制を整え、声をあげやすい組織にしていきたいと考えた。暑気払いは異業種の方々と話す良い機会となった。ハラスメントの事例・種類について詳しく学び、種類が多いことに驚いた。今の時点では社員や弱い立場の人を守るためにできた「言葉」という印象。少し前の世代からの皺寄せのようにも感じた。



講師：高木信幸さん（職業：フォトグラファー）

SNSを通じた発信があらゆる業種で求められるようになった。事業者にとって新たな課題であるデジタル写真撮影のコツを学ぶセミナーが7月1日に開催されました。講師は福島県いわき市よりお越しいただいたフォトグラファーの高木信幸さん。資料や実際の画像を見ながらわかりやすく、スマートフォンを使った人物や食材などの撮影のコツについてお話いただきました。

【参加者の声から】

参加された方のSNSを見ると、セミナーの効果が見え、早速出ており、今後それぞれの業績に繋がるといいなと感じた。井を被写体に3パターン撮影し

たが、構図・撮る角度・光の当て方を意識することによりよく撮れることを学んだ。写真のアプリを使って明るさを少し足すと良くなることも知った。これまで意識しなかつ

たテクニックや、加工の重要性について丁寧に伝えていただき、新しい発見がたくさんある実のあるセミナーとなった。



ようこそ商工会へ！～新入会事業者紹介～



●「中平建築」中平勝博さん（事業内容:建築大工）

建築に携わって50年余りの一職人です。平成8年に中平建築として独立し、近隣の建築会社の大工工事を行っています。そして10年ほど前から息子と二人で各現場にて仕事をしております。今後ともよろしくお願いたします。

電話/FAX：0265-88-2524 携帯電話：090-1533-7634



●「ラポムレ」石川亜樹則さん（事業内容:農業）

こんにちは。2021年に果樹栽培を始めました石川亜樹則と申します。大阪でワインの輸入業者に勤めた後、中川村に移住、3年間の地域おこし協力隊を経て新規就農しました。屋号の「ラポムレ」とはフランス語で「りんご園」という意味です。

りんごを中心に和梨、洋梨、桃、ワイン用ぶどう、市田柿を栽培中。見かけたら声をかけてください～よろしくお願いたします！



Instagramアカウント

肩のコリも目の疲れも、す～っとラクに 初心者向け「ヨガ教室」開催（女性部）



【お知らせ】今回受講された方が月に2回ほど引き続きヨガをやりたいと、「ヨガ倶楽部」結成の運びとなりました。興味のある方は、商工会までぜひご連絡ください。お待ちしております。

6月20日、商工会女性部主催の「伊藤祐奈先生によるヨガ教室」が実施されました。今年度は青年部との交流も深めていこうと、お声がけし、総勢14名での賑やかな会となりました。

初心者向けに設定された今回のヨガは、まず身体の内なる緊張を、緊張をほぐすところ、痛いところをさする事からスタート。だんだんと温かく、柔らかくなっていくのがわかります。さらに仰向けになり、脇の下を揉みながら腕を上下に動かすと、だんだんと可動域が広がってきます。これはリンパの流れがよくなった証だとか。続ける椅子に座り、足の付け根をもみほぐすと、足がスムーズと楽になりました。

あっという間に1時間が過ぎ、「目がすっきり」「肩がとても楽」「すごく気持ちよかった」と、体の変化を感じた方々が沢山いらっしゃいました。

「肩や腰、関節などの痛みは、メンテナンスで快適に。正しい運動は鎮痛剤より効果がある」と言われていました。

この先生からのメッセージをヨガ教室のお知らせに入れましたが、「ヨガの力」を感じる事ができました。

ヨガは深い呼吸を意識しながら体を動かすので筋肉量が増え、ゆっくりの動作なので年齢を重ねても続けられます。痛みや疲れが少ない、軽やかな体で

●中川村商工会事務局からのお知らせ●

【夏季休館について】 8月14日（水）～8月16日（金）

※実質8/14～8/18までが休館となりますので、ご注意ください。

緊急連絡先

大平 0265-52-4570

高島 0265-86-5768

久保田 0265-88-2550

【なかがわ産業祭・人的支援のお願い】

本年の「なかがわ産業祭」は10月19日（土）に開催します。本年は商業部会が中心となり多くの方に楽しんでもらえるよう準備を進めております。開催にあたり、駐車場係などスタッフが必要となります。改めてご通知するかと思いますが、会員の皆さまには当日の運営に対し、スタッフ等の人的支援をお願いいたします。

●今後の予定●

- 8月29日（木） 建設工業部会ボランティア作業
- 9月30日（月） 会員交流ゴルフ大会
- 10月19日（土） なかがわ産業祭
- 10月26日（土） 会員交流スポーツ大会（モルック大会）

夏さに負けず、
元気に乗り切りましょう！

