

体の健康を保つためには「正しい運動と食事」そして「休息」とバランスのとれた生活であると言われています。ハイキングや山登りは健康づくりや体力維持にかなうものであると思います。

ところで高尾山は標高が 599m で京王線の高尾山口から登ると 400m ほど登ります。時間にして約 1 時間半で山頂に立つことができます。ほかに清滝からケーブルやリフトでも登ることができます。また、緑が非常に多くありますし山頂から富士山や丹沢山の山々を眺めることもできます。歩いて汗を流し、見て楽しんで日頃のストレスが発散できるのではないかと考えています。



高尾山頂から見る富士山

さて、食肉流通センター内の施設は、肉（牛肉・豚肉等）の加工及び流通を仕事としている施設であります。施設の建物は、肉等の外部からの搬入搬出をするための荷捌き室・加工室（10℃程度）、保管等をする冷凍室（-25℃程度）・冷蔵室（5℃程度）から構成されており、屋外に面した窓等がありません。基準等に適合した施設環境は設備されていますが閉塞した環境の中での作業を行っています。各社で作業される方の健康管理等は行っていると思いますが一般の事務作業の環境とはかなり異なりますので、作業される方自らも健康には十分気を付けなければならないと思われまます。そんな中新緑の季節になり屋外に出て森林浴やハイキングなどで気持ちや体力のリフレッシュをしてみたいかたがどうか。も