

2018年 5月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・小代商工のご紹介
- ・五月病の予防・対処方法
- ・猫背
- ・お掃除のコツ ～普段捨ててしまう物や、日用品でお掃除～
- ・今月のイチオシ商品  
「Takara standard LEMURE」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

今月の話題



グループ会社『小代商工』のご紹介

施設内の快適な環境  
づくりは、FUJICO  
にお任せ下さい！！



MaSCCクリーン

驚きの  
消臭力

生活臭・体臭などの  
においを分解

強力な  
分解力

VOC/  
揮発性有機物

圧倒的な  
除菌力

インフルエンザや  
カビ菌を撃退

- 臭い成分やウィルス、菌を分解・除菌します  
→だから、環境対策に効果を発揮します
- アレル物質（スギ花粉、ダニ等）を分解します  
→だから、日本アレルギー協会推奨品です
- 有害物質（オゾン）を発生しません  
→だから、安全です



【導入代表例および推奨場所】

- ◆病院：診療室、病室、待合室、ナースステーション、リネン室、陽圧室、人工透析室
- ◆介護：居室、談話室、食堂、汚物処理室…etc

## 保険代理業

《損害保険代理業》

損害保険ジャパン日本興亜株式会社代理店

- ・ **自動車保険**・・・車の万が一の事故に備えて一人一人の車の使用目的、カーライフに合わせたプランの提案
- ・ **火災保険**・・・家の火事・水害等に備えて、ご自宅に合ったプランの提案

《生命保険代理業》

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社代理店

皆様の健康を応援し、万が一の病気・怪我に備えて様々なプランを提案させていただきます。

# STAFF VOICE

## お花見に行ってきました

皆さんこんにちは、Sです☆

先日、白杵に友達とお花見をしに行ってきました♡

会社の行事として毎年やっているのですが、プライベートでのお花見はとっても久しぶりでした！（笑）

桜が満開の時期だったので、人が多くてお花見できるかな〜？と不安でしたが思っていたより空いていたので良かったです☆

レジャーシートなど敷物を持って行かなかったのですが、ござが200円でレンタル出来たので、荷物も少なく花見を楽しむことができました！

昼の14時からお花見をしていたのですが、楽しすぎて気づいたら夜の21時になっていました（笑）

昼に見る桜も綺麗で良かったのですが、初めて見る夜桜はもっと綺麗で驚きました！！！！

また来年もお花見をしに行きたいなと思います♡



## 健康生活

### 五月病の原因とは？ 予防・対処方法

#### 五月病の代表的な症状

- ・睡眠障害
- ・免疫力の低下
- ・頭痛
- ・食欲不振
- ・めまい、動悸
- ・会社へ行きたくなくなる
- ・イライラする
- ・焦りや不安を感じる
- ・何をしても面倒くさくなる
- ・周りのことへの興味・関心がなくなる



#### 五月病って？

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどが挙げられます。これらの症状をきっかけとして、徐々に体調が悪くなり、欠席や欠勤が続くことがあります。

#### 五月病の原因

五月病は、主にストレスが原因で起こります。進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。五月病は病院などで使われる正式な病名ではありません。医学的には、適応障害、うつ病、パーソナリティ障害、発達障害、パニック障害、不眠症といった病気などがあります。以下に、五月病と関係のある病気とその症状をまとめてみました。

| 病名                 | 症状                                      |
|--------------------|---|
| 適応障害               | 気分が優れない、体調不良、うつ症状など                     |
| うつ病                | 憂うつ、やる気が起きない、疲れても眠れない、思考力が落ちる           |
| パーソナリティ障害          | 認知、感情、衝動コントロール、対人関係といった広い領域に障害がある       |
| 発達障害(ASPAルガ-症候群など) | 相互的な対人関係の障害、コミュニケーションの障害、興味や行動の偏りなど     |
| パニック障害             | 動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を突然起こす     |
| 不眠症                | 寝つきが悪い、途中で起きてしまい眠れない、朝早く起きてしまう、熟睡できないなど |

#### ●予防のポイント●

##### ポイント1

趣味を続けよう！

それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。バスル、プラモデル、絵、料理...なんでもかまいません。好きなことをして、ストレスを発散しましょう。

##### ポイント2

運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。精神的疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体的疲労はたいていの場合少し休めば回復します。「体が重い」という感覚が何日も続くようならば、体を動かしてみましょう。

##### ポイント3

体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、肉体的健康のみならず、心の健康を害しやすくなります。また、PCや携帯電話、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れることがあります。深夜までの仕事や、就寝前にデジタル機器に触れることは避けましょう。

##### ポイント4

同じ境遇の仲間を探そう！

環境や立場が変わると、強いストレスを感じる場合があります。程度の差はあれ、周りには同じようなストレスを抱えてる人がたくさんいるので、それを共有して、ストレスを発散しましょう。同世代の友人や職場の仲間と、悩みや愚痴を言い合うだけでも、ストレスの解消につながります。

# 食レポ IN うすき

## ★第36弾は白杵市のレストランをご紹介します★ 「～イタリア食堂 Mirano～」

みなさんこんにちは、Iです★

今回は、白杵市にあるレストラン『イタリア食堂 Mirano』をご紹介します♪  
こちらのレストランでは、自家製の品を味わうことができ中でも1番オススメは自家製石窯で焼き上げるピザだそうです!!今回私もピザを注文したのですが、400度以上の高温で一瞬で焼き上がるということで注文してからあっという間に出来上がりました。実際に焼いている所を見ることができるので、焼き上がりを楽しみにワクワクして待つことができます😊もちもちで、ピザなのに全然重くなくあっさり食べやすい一品です♥季節の旬の食材を使用するのでその都度メニューも変わるので、さまざまなピザが楽しめるそうです!!

その他にも、自家製のメニューがたくさんあるので他のお店では味わえない品がたくさんあります。ディナータイムはコース料理もあり、その他ランチタイムには"パスタランチ"や"ピザランチ"もあるそうなので、今度はランチをしに行ってみようと思いますψ(。'。')ψ  
まだ行ったことない方は、是非行って見て下さい♥



▲チョコレートプリン  
(デザートセット)



▲自家製ラザニア



▲自家製ベーコンパブリコ  
ペーストと自家製ハムモツ  
ツアレマトソースのハ  
ーフ&ハーフピザ

### 【アクセス】

〒875-0041 白杵市祇園西5組  
TEL 0972-83-4066  
営業時間 ランチ 11:30~14:00 (Lo)  
ディナー 17:00~21:00 (Lo)  
定休日 不定休

## 知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

日本人は、「姿勢が悪い」「猫背の人が多く」と多く言われることがあります。  
姿勢が悪いとスタイルが悪く見えるだけでなく、カラダへのさまざまな悪影響も心配されます。  
では、私たち日本人はなぜ猫背になってしまうのか。その原因やカラダへの悪影響、対策方法などについて紹介します。

今回の〇〇は  
「猫背」

### 猫背とは何?その原因って?

「猫背」とは、その名のとおりに猫のように背中が丸く曲がって頭が前に突き出した姿勢のことで、「脊柱後弯症(せきついこうわんしょう)」などと呼ばれることもあります。猫背になる要因はさまざまですが、そのひとつに背中の中背筋などの筋力の低下があります。また、日本人は比較的平たい体型で背中やお尻などの筋肉が少ないため、前かがみの姿勢になりやすいことも原因のようです。近年では、日常生活においてパソコンや携帯電話を使う機会が多く、長時間前かがみの姿勢を続けているため、猫背になりやすいという傾向もあります。そのほか、精神面も猫背の一因になっていると言われ、マイナス思考の方など下をよく向いている場合も猫背の症状が出やすくなるそうです。

### 猫背には種類がある?その特徴って?

人間のカラダの大黒柱とも言える背骨は、首部分の頸椎、胸部分にある胸椎、腰部分の腰椎と大きく3つに分かれ、ゆるやかなS字カーブを描いています。ひとくちに「猫背」と言っても、原因となる背骨の部位によって「首猫背」「背中猫背」「腰猫背」の3つに分けることができます。猫背は、自分の弱い部分や痛い部分を守ろうとして起きる場合や、生活習慣が原因となることが多いので、まずは自分の猫背のタイプや特徴を知ってケアすることが大切です。

#### ●首猫背

首回りの血行が悪くなることで、首が前に出て背中が丸くになってしまう猫背。ひどくなると肩凝りや頭痛、だるさなどが起こることもあります。首が前に突き出ていることであご回りがたるみ、二重あごになってしまうケースもあると言われます。

#### ●背中猫背

胸椎が突き出て背中が丸くなる、最も一般的な猫背。背中が極端に湾曲しているため胃や腸に負担がかかり、胃腸障害が起こりやすくなります。

#### ●腰猫背

腰椎が後ろに突き出ることで、腰の部分が丸くなる猫背です。腰の血行が悪くなるので、下半身の冷えを引き起こすことも。女性の場合は、生殖器官に負担がかかって生理痛が悪化することもあるので注意が必要です。

### 猫背の改善におすすめのストレッチ

#### ●胸のストレッチ

フォームローラーの上に頭からお尻までつけて仰向けになりましょう。(※フォームローラーが手元がない場合、バスタオルを筒状に固く丸めて代用してください。)次に両膝を立てて、頭の上に両手をまっすぐに上げます。両手を広げながら両肘を90度に曲げて徐々に下げていき、両腕の重みで胸の大胸筋を伸ばし、胸のストレッチ感が強く得られるポジションで静止します。このとき、フォームローラーと腰の間に、隙間ができないようにするのがポイントです。

#### ●肩甲骨のストレッチ

手のひらと手のひらを合わせて頭の上まで伸ばします。手のひらをカラダの前に向けた状態で腕を横に開いて下ろすことで肩甲骨と大胸筋をストレッチします。腕を下ろす際に肩甲骨を寄せて、大胸筋の伸びを感じながら行うのがポイントです。毎日少しずつでもストレッチをして姿勢を改善し、猫背を治すように努力しましょう。



# Y様事務所新築工事



工事をさせていただきました。  
ありがとうございます。



事務所新築工事が完了しました。  
これから外構工事を進めて参ります。

第33弾

## おそうじのコツ

～普段捨ててしまう物や、日用品でお掃除～

### 麺類の茹で汁

これからの季節、アッサリとそうめんやサラダうどんを食べる機会が増えてくるのはないですか？その茹で汁でコンロを拭くだけで、油汚れはもちろん焦げ付きまで落とすことができます！しかし茹で汁が乾いてしまってからでは遅いので、キッチンペーパーなどでササッと汚れている部分を拭いてしまうのが良いです。茹で汁が熱いうちに拭いた方がよく落ちるので火傷にはくれぐれも気をつけてください。

※IHコンロの方は食品用ラップフィルム(サランラップなど)で磨くときれいになるそうです！！



### ストッキングやナイロン製の靴下

ステンレスのシンクや洗面所の蛇口に水垢のこびりつきが気になることがありますよね。まずは濡れ布巾で拭き、から拭きして水気をとったあとに伝線して履けなくなったストッキングで磨くと、驚くほど光り輝く状態にすることができます！ストッキングを履かない男性の皆さんは、就活などで使うナイロン製靴下を試してみてください。※捨てる前のストッキングや不要なナイロン製靴下が無い人は食用酢をキッチンペーパーに染み込ませて仕上げ拭きをすると同じようにキレイになります！



### ベーキングパウダー

お菓子作りに必要不可欠なベーキングパウダーを使うと、焼き魚料理の後の掃除が格段に楽になります！やり方は焼き魚を作る時にグリルの下底に、ベーキングパウダーをサッと敷き詰めたまま魚を焼くだけ！！既についている焦げが取れるだけでなく、ベーキングパウダーは重曹で消臭効果もあるので魚を焼いている時の生臭い匂いがしません！焼き終わったあとにもコゲつかないので、サッと水で流してしまえばあっという間にきれいになり、使っていない時にもベーキングパウダーを敷いておけば常に消臭され、次に使う時にわざわざまた敷き詰める手間も省けます！ベーキングパウダーが家に無い方も、ドラッグストアで重曹を購入できます☆



## 今月のイチオシ商品

Takara standard LEMURE

OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。

いつも清潔。家事もはかどる「家事らくシンク」



野菜のくずなどは切ってそのままごみポケットへ。



揚げ物の衣付けは汚れを気にせずシンクの上で。



シンクの上に乗板を置いて調理スペースを拡大。



バスのゆでこぼしは戻りを気にせず清潔に。



湯を気にせず清潔に。

力を入れたり、腰に負担がかかる作業はドルスペースを使ってらくな姿勢で。

⑤

### サッと水拭きでピカピカ「ホーロークリーンキッチンパネル」

高品位ホーローの表面はガラス質。汚れが付かなく、頑固な油汚れもサッと水拭きするだけの手軽さで、キッチンはいつもピカピカです。



水拭きで油汚れもカンタンに拭き取れます。

### 豊富な収納

間仕切り名人 整理整頓して収納できる「間仕切り名人」。マグネット式なので取り外しがカンタン。収納する物に合わせて間仕切りの間隔を調整できるので、スッキリ、取り出しやすく収納できます。



### かくせるラック

扉裏を有効活用。キャビネットの中までホーローなので、マグネットでカンタンに取り付けられます。引出しを開けるだけで出し入れできるので、よく使う物の収納に便利です。



発行元 小代築炉工業株式会社  
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458  
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155  
FAX:0972-82-5280

