

川島通信

Kawashima Tsushin

Vol. 14
November 2011

特集 あったか実験第一弾

あったか ドリンク。



川島印刷お仕事紹介
総務部・管理部

レポ!おきたま
米沢産業まつり

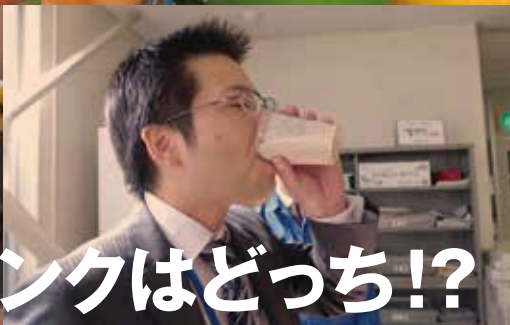
KAWASHIMA NEWS 芋煮会

年賀状注文受付中!

ご注文はお早目に
P5 に関連記事



特集 あったか実験第一弾 あったかドリンク。



実験! あったかドリンクはどっち!?

11月は、1年中でもっとも気温の下がり方が大きい月です。急に寒くなると風邪をひきやすくなりますので、体を温かく保つのが健康の秘訣と言えます。

世の中では「体が温くなる食材」と「体が冷える食材」が紹介されておりますが、果たしてどの程度の実感、効果があるのか? 私たち川島印刷の社員がそんな疑問を解決するため、「あったかドリンクはどっち?」と題した実験を行いました。

実験内容

10/13日・17日の2日間で「体が温くなる食材」と「体が冷える食材」をミキシングした2種類のジュースを飲み、体温をグラフ化し、体感を記入する。

タイムテーブル

7:40	体温計測後に飲む	} 2日間実施
8:40	2回目の体温計測	
12:00	体温計測後に飲む	
13:00	4回目の体温計測	
20:00	1日の感想記入	

13日 (体が冷える食材入ジュース)



レシピ

トマト、きゅうり、なす、バナナ、キウイ、牛乳



※被験者はどちらを飲んでいるのかわかりません。

被験者の感想

- 昼、下痢気味。体調による。(川島)
- なんだか肌寒く感じた。(渡邊)
- 一日中寒気がした。(沼澤)
- 徐々に寒くなってきた気がします。(二瓶)

被験者

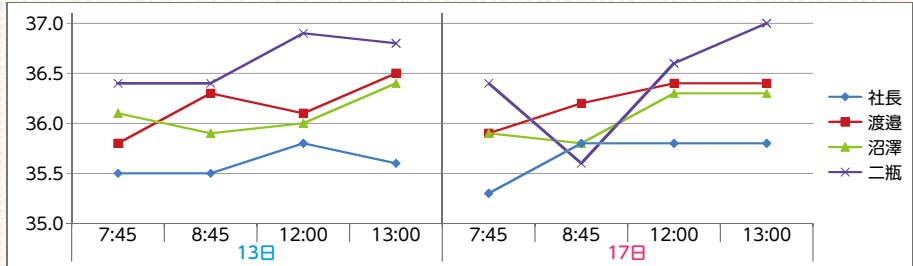


左から渡邊、沼澤、川島社長、二瓶

実験中の体温の推移



	13日				17日			
	7:45	8:45	12:00	13:00	7:45	8:45	12:00	13:00
社長	35.5℃	35.5℃	35.8℃	35.6℃	35.3℃	35.8℃	35.8℃	35.8℃
渡邊	35.8℃	36.3℃	36.1℃	36.5℃	35.9℃	36.2℃	36.4℃	36.4℃
沼澤	36.1℃	35.9℃	36.0℃	36.4℃	35.9℃	35.8℃	36.3℃	36.3℃
二瓶	36.4℃	36.4℃	36.9℃	36.8℃	36.4℃	35.6℃	36.6℃	37.0℃



17日 (体が温くなる食材入ジュース)



レシピ

にんじん、かぼちゃ、
ピーマン、リンゴ、
あんず



被験者の感想

- 午前中は腹持ちが良く、頭の回転も良かった。(川島)
- ぼかぼかして快適に過ごせました。(渡邊)
- なんだか体があたたかい気がした。(沼澤)
- どんどん体があたたかくなってきました。(二瓶)

まとめ

実験の結果から、75% (当社調べ) の社員が体が温くなる食材を使用したジュースを飲み、体があたたかくなったと実感し、効果がある事が確認されました。

これからさらに寒い季節となりますので、ぜひ効果のあるあったか食材を積極的にご家庭のメニューへ取り入れてみてはいかがでしょうか。



外は寒いけど心はとっても温まる DVD「南極料理人」

南極に派遣された7人の観測隊と1人の料理人。食べ物に不自由しない日本の食文化であっても、南極となれば話は別…。疲れた体を癒す食事のこだわりは人それぞれだが、それに応えようとする料理人の意地と思いやりは見もの。いい加減な観測隊と真面目な料理人の奮闘ぶりはさらに必見です。



「南極料理人」
販売元：バンダイビジュアル



川島印刷お仕事紹介 Vol.6

総務・管理部

ついに最終回を迎えたお仕事紹介コーナー。ラストを飾るのは「明るく元気に」がモットーの総務部と、「我が社の業務潤滑部門」の管理部です。緑の下の力持ちとして、社員やお客様のお役に立てるよう心がけております。

Kawashima administrative Section

コミュニケーションを大切に

いろいろな方とお会いできたり、話ができたりする一期一会を大切にしています。みんな仲良くわいわい楽しい職場です。笑いの絶えない明るい事務所へ是非おいでください。

メンバー紹介 最近の○○

 総務部 総務課 課長
澤村 優子

秋は美味しい食べ物がいっぱいあって困ります。なるべく食いに走らないよう、映画鑑賞や読書をして秋の夜長を楽しみたいと考えている今日このごろです。



総務部 総務課
鈴木 朱実



最近のヒマつぶしは、猫のヘソ探し。同じ哺乳類だし、ゼツタイにあるはず！気になりだしたらどうしても見つけたい。今日も猫たちとスキンシップ♪



 常務取締役 兼 管理部・総務部部長
神保 滋宗


肌寒くなってきました。また酒が美味しくなる季節です。夜空が澄みきってとても綺麗です。月を愛でながら酒と親しむ、前田慶次も月見台で同じような心境で酒をこよなく愛した事だったと思います。自然を肴に飲む酒は最高です。



管理部 管理課 課長
笹木 啓子



夜、ツレと一緒に散歩をしますが、途中で居酒屋あり、ラーメン屋あり、コンビニ、スーパーありでつい立ち寄ってしまいます。歩いた消費カロリーの何倍ものカロリーオーバー。私のテアの元はココにありました。

 管理部 管理課
佐藤 義祥

新庄市に本店が在り、山形市や仙台市などにも出店している「新旬屋 麺」さんという、らーめん屋が気になっているのですが、なかなか行く機会がなくて食べたことがありません。カップ麺にもなったりしているみたいですが、店舗で本物の味を食べてみたいです。



2012年(辰年)年賀状のご注文受付開始しました!



今年も年賀状シーズンがやってきました。

今年、「かねたん」、「和風モダン」、「米沢をモチーフにしたデザイン」などの当社オリジナルデザイン年賀状が、ボリュームアップしております。

また、新年のお祝いは控えても、大切なあの人に伝えたい気持ちや言葉をお持ちの方に、「絆」、「がんばろう日本」、「笑う門には福来たる」、「幸」など心温まるメッセージや応援付きのデザインもご用意いたしました。

他にない特別な年賀状を取りそろえておりますので、ぜひ川島印刷へお声掛け下さい。



社長さん・営業さんにオススメ!!

新年専用名刺

- ◎新年の名刺交換会に!
- ◎新年のご挨拶回りに!

名刺を渡したときのお客様の反応がすごい!
会話が出来る名刺。ぜひお試しください!

1箱100枚入 **5,000円(税込)**
お問い合わせ TEL0238-21-5511
株式会社 川島印刷 <http://kawa-prt.com>



表 裏

レポ!おきたま

Report OKITAMA

米沢産業まつり

2011.10.22 (Sat)-23 (Sun)

朝からの雨も止み、主催者の開幕あいさつ後、最初のステージを飾ったのは米沢三中吹奏楽部36名の皆さん。マーチから始まり、懐かしいフィンガーファイブのメドレー、AKB48のヒット曲等を演奏。アンコールは女の子の踊りをまじえて「テキキラ!」、とても楽しいステージでした。ブラボー!!

文化会館前では、米沢の友好、交流都市のブースが有りました。まずは復興支援もかねて石巻焼きそばを食しました。その後ポポロ内で有機EL等を見学。NECのブースではパソコンで3D映画を鑑賞。再び外に出て、セグウェイや米沢工業高校(米工)の電気自動車などを見てきました。再びお祭り広場に戻り、コーヒータム。最後は米沢食肉公社のロースハムステーキを食べ、お土産に東海市のお酒「平洲さん」と海老せんべいを購入し、満足して帰宅しました。(金子)



踊りも飛び出した米沢三中吹奏楽部のステージ



真っ赤な色が目立って米工の電気自動車



女の子もチャレンジ!
人気のセグウェイ!



案外普通だった石巻焼きそば



たくさんの出店で賑わうまつり会場



米沢から未来を照らす有機EL照明



美味だったロースハムステーキ



お土産は東海市のお酒とせんべえ

KAWASHIMA NEWS

川島印刷 いも煮会 2011.9.23(金) in 海老ヶ沢大橋



毎年恒例になりました会社の芋煮会も、社外報に載せるのは今回で三度目になります。今年の芋煮会は例年より早い時期に開催したにもかかわらず、日陰は寒く、芋煮を食べるのは絶好の日和でした。

社員のご家族の方々に多数参加していただいたので、大所帯で開催することが出来、みんなで食べる芋煮はとても美味しく、あっという間になりました。

終盤にちょっと天候が怪しくなってきたて小雨がぱらついたりしましたが、飲んで、食べて、運動して、今年の秋も満喫できました。また来年、開催できることを楽しみにしています。



もう少ししょう油を入れる？



ダイエットは明日から〜♪



愛情たっぷり入れて煮込んであるわ◎



梅津くんちの秘伝豆



いよいよカレー投入！



あ〜...はらつくちえー



仲良く食べる部長・課長コンビ



やっぱり締めはカレーうどんでしょう！！

新しい「のぼり」完成しました！

当社の前を通るとひととき目立つのは、当社デザインの新賀状のぼりです。お客様のご希望に合うオリジナルのぼりの作成も随時受け付けております。お気軽にご相談ください。



健康 プチ豆知識

冷え性って病気？



冷え性の原因

寒さの厳しい冬、冷え性の人にとっては毎日が憂鬱です。特に女性に多くみられ、それが原因で肩こり、頭痛、ストレスなどを引き起こしてしまいます。西洋医学上の定義では病気とはみなされておらず、手足などの末梢血管の血行障害によって冷え性は起こります。その為「体質、季節のせいだから…」と、つい我慢してしまう方も多いのではないのでしょうか。

●運動不足

筋力が衰えると身体の末梢部分の血液を心臓に送り返す力が低下します。手足の先まで血液が送られなくなるので、血行が悪化します。

●不規則な生活、偏った食事、無理なダイエット

偏った食事によるビタミンE、ビタミンB1、鉄分の不足、過激なダイエットによる栄養不足もホルモンのバランスを狂わせます。ホルモンは夜に生成されるので、夜更かしをするとホルモン分泌能力が低下します。

●ストレス

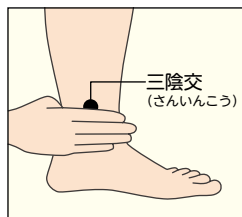
ストレスによって自律神経失調症になり、体温調節機能が鈍ります。

冷え性のツボ

冷え性を改善して冷えを取るのにオススメのツボを紹介します。

【三陰交】

このツボは、ひけい脾経（消化吸収を調節）、じんけい腎経（代謝、生殖や老化）、かんけい肝経（血液の調整）の3つの陰経を一度に調整できるツボです。最初は軽く、徐々に力を入れて、このツボをマッサージして下さい。



編集 後記

あの暑かった日はどこへやら、もう11月です。最高気温もこの冊子が発刊しているころは、20℃を下回って寒と感じる日々でしょう。そんな中で、あったか特集として、体を冷やす食材、体を温める食材でジュースを作り飲んでもらい、どう変化するか調べてみました。（詳しくは特集ページで）そのまま食べることが大変な食材でもジュースにすることで飲みやすくなりました。色々な組み合わせで新しい発見があるかもしれません！そして体が温まってダイエット効果も期待できるかも？みなさんもチャレンジしてみてください。これからますます寒い日が多くなってくるので体調管理に注意していきたいものです。（斉藤浩一）