

かわしま通信

Kawashima Tsushin

Vol. 15
January 2012

年頭のご挨拶
2012年 年男年女

2011年
社内の出来事を
ふり返る



あったか特集
第二弾

冷えとり健康法

レポ!おきたま

米沢まるごとお宝博

KAWASHIMA NEWS

リサイクルアートコンテスト

最優秀賞受賞!!

「ゆるごよみ2012」好評発売中!

P7に
関連記事



年頭のご挨拶



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

昨年は、東日本大震災・原発事故と未だかつてない災害が日本を襲い、東北に深い傷跡を残しました。業界内では、主要資材の価格高騰が相次ぎ、会社経営にとって逆風が多かった一年間でした。

印刷業は、今までは設備産業で優れた機械を使い、きれいな印刷をして集約した情報を大量に世の中に届けることを中心とした構造でした。しかし、ピーク時の9兆円から今は6兆円と業界の売上規模自体が3分の2まで落ち込んでいる現実をみると、私たちの製品に対するニーズが以前とは変わってきていると考えなければなりません。

本年はこのような状況の中、お客様が本当に必要としているコトをきちんと掴み、お客様が得る、本当に必要なものを提供し続け、お客様にとってなくてはならない企業となるべく、社員一丸となり努力していく所存であります。

本年もより一層、お客様のお役にたてるベストパートナーを目指して参りますので、よろしく願い致します。



代表取締役
川島 良範

2012年 年男年女

川島印刷の年男に今年の抱負を聞きました。



プレス部 印刷課
加藤 秀明

年男ということで何か抱負を書いて下さい、とお願いされて自分が年男なのだと思い出しました。早いもので今年で36歳。気持ちはいつまでも若いつもりなのですが確実に1年に1歳は歳をとります。結婚し、子供も2人いて毎日怒りながら、褒めながら忙しい日々を過ごしています。

何か抱負をと考えたときに頭に浮かんだのは、平成23年に起きた東日本大震災の事でした。あの日自分は会社で仕事をしていて今までに体験した事のないほど大きな地震にとても恐怖感を持った事を覚えています。この震災で多くの方が亡くなられ、今も不自由な生活をなさっている方がたくさんいます。

自分も身近に出来る節電などから取り組んで一日も早く被災者の方々が普通の生活に戻れるよう、微力ながらいろいろな復興支援活動に取り組んでいきたいと思います。

2011年 社内の出来事を ふり返る

昨年は忘れもしない3月11日の東日本大震災を始め、いろんなニュースや出来事がありました！

川島印刷や地元米沢であった嬉しいニュースなどをまとめてみましたので是非ご覧ください。

- 3/11 東日本大震災
- 4/30 田宮印刷様見学
親睦会 (ゆあーす様にて)



6/4 企画部 企画営業室 沼澤 静江
結 婚 式

- 7/1 組織変更 企画部新設
- 9/17 IGAS 2011 (印刷機器見本市) 見学
- 9/18 うちわ配り (川中島合戦)



9/23 いも煮会

- 11/6 リサイクルアートコンテスト
最優秀賞受賞

1月



1/15 新年会 (のり蔵様にて)

2月



2/11 雪灯籠制作に参加

3月

4月

- 2/12~13 上杉雪灯籠まつり

5月

- 6/23 代表取締役 川島 良範
第2子 大輝君 誕生



6月

- 7/11 営業部 第1課 星 優子
第3子 海聖君 誕生



7月



7/30 節電うちわプロジェクト
東北花火大会でのうちわ配り

8月

9月

10月

- 11/11 プリプレス部 制作室 大淵 藍
第2子 鳳雅君 誕生



11月

12月





あったか特集 第二弾

冷えとり健康法



若い女性を中心に、最近注目を集めている「冷えとり健康法」。そもそも「冷えとり」の「冷え」とは、いわゆる冷え性とは異なり、「下半身が冷たく、上半身が熱い」状態のこと。この状態が続くと、血行が悪くなり病気の原因になるといふ。そのため「冷えとり健康法」では、いろいろな方法で「頭寒足熱」の状態を保つことが大切です。

今回の特集では、代表的な「冷えとり健康法」を紹介します。

「半身浴」で血液の巡りをよくし、冷えをとる

胸から下だけお湯につかる



正しい入浴の基本は、いつも胸から下だけをお湯につけるようにするという事です。そして体温より少し高い程度の、37~38度のお湯に20~30分ゆっくりと入ります。するとだんだん体の芯から温まってきて、汗が出てきます。この方法だと湯ざめはしません。

お風呂もあまり熱いと皮膚の表面がバリアを作って中に熱をいれないようにするので、温まるつもりが、表面だけ熱くて体の芯は冷えたままになってしまうのです。

絹と木綿の靴下を重ねてはく！

足元のほてりは冷えてる証拠
靴下の重ね履きでしっかりガード

靴下を重ねばきすると、足元が温かくなり血の巡りがよくなりますから、足元から毒がどんどん出てきます。これは、足の裏には体のどの部分よりも汗腺が多くあり、内臓のツボも多いからです。特に、絹は毒素をよく吸収しますので、絹の5本指の靴

基本は絹→綿→絹→綿…と交互に履く。



始めは「排毒効果の高い」絹の靴下
次は 吸収力の強い、綿の靴下
3枚目は再び絹の靴下
最後に綿の靴下で重ね履き完了

下を一番先にはきます。5本指がよいのは、指と指との間から出る毒素をよく吸いとってくれるからです。

次は、吸収力に優れている木綿で、普通の形の靴下を重ねて履くのが良いでしょう。

冷えをとる装いは、下に厚く、上に薄く！

冷えとりのための服装 三原則

私たちの体は、病気にならないために、いつも少しずつ、様々な形で毒を外に出しています。皮膚の表面からも絶えず多くの毒が出ています。この皮膚呼吸をさまたげないような衣服を身につけることが大切です。

《頭寒足熱》

冷えをとるには、頭を涼しく、足もとを温かくすることです。足もと・下半身が温かいと、上半身はあまり寒くなくて薄着で平気でいられることがわかるといいます。腰から下は真夏以外は、いつも真冬の服装で、腰から上はいつも真夏に近い服装が良いのです。

《服と体はつかず離れず》

体をしめつけるような服装は良くありません。しめつけると、皮膚からのウイルスの出口がふさがれ、血管も圧迫されて循環も妨げられます。したがって、衣服はつねに体から離して、少しダブダブしている感じで着るのが良いでしょう。

《天然素材》

衣服には、化繊よりも天然繊維を身につけたほうがウイルスの出方がスムーズになります。化繊はウイルスの排出をおさえるので、皮下でウイルスがたまって炎症になるといわれています。

冷えない家が 住みやすい家！

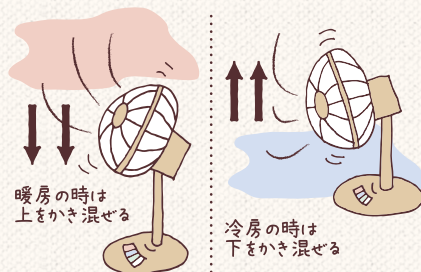
部屋の空気をかきまぜる！

私たちはいつも空気のお風呂に入っているようなものです。冷房や暖房をすると、上のほうが暖かく下のほうが寒くなります。これは湯をかき混ぜないでお風呂に入っているのと同じ状態です。頭寒足熱の原則とは反対になり、健康によくありません。

いちばん簡単なのは、扇風機と冷暖房を併用して部屋の空気をかきまぜることです。夏にクーラーを使っているときは、下の空気が上に行くように、冬にストーブを使っているときは上の暖かい空気が下に行

くように、扇風機を夏は下に向け、冬は高い所に置いて上に向けて、首ふりにしながら使うといいのです。

よく冷房・暖房を使うとどうも気分がすぐれないという人がいますが、そういう人は特に冷えの強い人で、上の方が暑くて下が寒い状態に敏感になっているのですから、部屋の空気をかきまぜることはとても大切です。



米沢を代表する伝統工芸や、体験、旬の食材が大集合!!

10月30日(日)米沢織・染織工房わくわく館で米沢商工会議所が主催の「米沢まるごとお宝博」が開催され県内外から約800名の方に来ていただき賑わいをみせました。このイベントにスタッフとして当社から3名が参加しました。

代々受け継がれてきた米沢の伝統工芸品の作品展示や農家の方が丹精込めて作った野菜・果物などを出品。伝統工芸の「さしこ」の体験コーナーでは、慣れない手つきで一息懸命作品を作っている様子が見受けられました。また、甘酒の試飲や農産物・館山りんごを使ったスイーツの試食も行われ、「おいしい!」との声があちらこちらから聞こえてきました。出品した商品は午後には、どこのブースも売り切れとなり米沢の伝統産業・農業を広く皆様に知って頂けたのではないのでしょうか。

今回初めての開催でしたが多くの方に来ていただき、人(生産者)と人(消費者)のふれあいを通して米沢の魅力を知っていただくすばらしい機会となりました。



おしよしな観光大師の服部真子さん
オススメスイーツ「アップルクラフォティ」



手作り感のある
心のこもった会場



レストランみながわさんの
「ミネストローネ」



工芸品の展示コーナー



さしこ体験



農産物販売



紅花染め・漢方染め体験!



かねたんも登場!!

[主な出品内容]

- 米沢織、染め・織の体験、着物の展示
- 刺し子体験・作品展示
- 農産物の販売、試食
(米・りんご・きのこ、栗、花など)
- 甘酒の試飲 ●書道体験
- 地場の食材を使った商品の販売
など

リサイクルアートコンテスト最優秀賞受賞!!



こちらが、そのおたかぼっぱです！
本物みたいでしょ

山形大学工学部、米沢市、米沢信用金庫様主催の「廃材を使ったリサイクルアートコンテスト」に、当社から【紙でつくったおたかぼっぱ】を出展しました。

当社企画部が、廃紙材を利用して設計から制作までを行い、米沢を代表する民芸品である、「お鷹ぼっぱ」をモチーフにアート作品を仕上げました。その作品が見事、「一般・学生・企業の部」で最優秀賞に選ばれました。

紙は、正しく管理された木材を使用すれば、環境にも優しく、リサイクルもできる優れたメディアです。今後も様々な場所で、紙のすばらしさを皆様にお伝えしていきますので、ご期待ください。

本物のお鷹ぼっぱを参考に→
リアルな作品に仕上げました。



← 11月6日に行われた
リサイクルアート表彰式

かねたんカレンダー 「ゆるごよみ2012」好評発売中!

全国のかねたん、かげっちさま、おせんちゃん、けーじろーファンの皆さま大変長くお待たせいたしました。今年も皆さんのデスクを可愛く彩ってくれる、ステキなあの子達の卓上カレンダーがついに完成しました。

「ゆるごよみ2012」は12枚1組(+表紙&裏表紙&ケース付)で525円!!自分用にもお土産用にもお手頃価格です。ぜひお買い求めください。



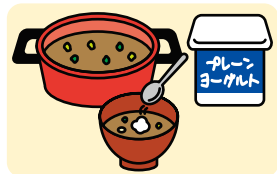
健康 プチ豆知識

健康味噌汁



毎日のことだとなつていってしまう味噌汁。

今夜は栄養価もUPして食感も新鮮な味噌汁を試してみたいか？



● サワー味噌汁 (ヨーグルトを入れる)

味噌汁にヨーグルトを入れると、まるやかにおいしくなります。入れすぎるとすっぱくなるので味噌の1/4くらいがいいです。腸の働きを良くする効果を生かすために、鍋に入れるのではなく、食卓で混ぜて食べるのがGood！



● ネバネバ味噌汁 (納豆を入れる)

豆腐やネギを入れた味噌汁に、すり鉢ですった納豆を入れるだけの納豆汁。納豆のムチンという栄養成分は熱に弱いので、なるべく煮立たせないようにするのがポイント。体の内側から温まります。



● シャキシャキ味噌汁 (もやしを入れる)

家計にうれしいもやしは、汁ものに入れるとダシが出て、栄養も丸ごと食べられるので特にオススメです。もやしはアミノ酸の他にビタミンCや食物繊維が豊富で低カロリー、そして何より安い！たっぷり入れれば腹もちするのでダイエットスープにもなります。

編集 後記

今年の世相を表す漢字が「絆」と決まりました。震災と原発に揺れた、ほんとうに大変な一年でしたが、心のつながりを大切にしていかなければなりません。

震災の影響で、ジワジワと不景気感が押し寄せて来てはおりますが、負けるわけにはいきません。悪い事があれば、良い事もあるのが世の常。来年は今年の方まで良い年となりますように、そして一歩前へ、希望をもって新しいことにチャレンジして行きましょう。

寒さもこれからが本番、「あったか特集」として「冷えとり健康法」を掲載しています。体も心も温かくなっていればいいですね。(佐藤K)

編集委員：渡邊広樹、二瓶美幸、青木 裕、澤村優子、後藤弘美、佐藤慧一、田中美智子、結城洋子

発行：株式会社 川島印刷 〒992-0021 山形県米沢市大字花沢 221-2 TEL0238-21-5511・FAX0238-21-5514
HP → <http://kawa-prt.com/> ブログ更新中! → <http://kawayumedayori.blog.shinobi.jp/>