

あるふぁ通信

Vol. 13

先日、墨田区の浜野製作所さんに企業訪問に行きました。工場とは思えないデザインの明るくきれいな建物で、産学連携で早稲田や一ツ橋大学の学生に実地で色んなチャレンジ・提案をさせているそうです。(学生の提案はほとんど使えないそうですが・・・ホームページを作ってもらったのは良かったそうです。)

2人しか従業員がいない金型屋を引き継ぎ、今や従業員数30名でスカイツリーの周りで走る電気自動車の型も2件受けているそうです。

40代半ばの社長は大学のとき商社の内定を貰ったら、ほとんど話をしなかった父親から焼き鳥屋に誘われ、目を輝かせて仕事の話をしている父親を見て跡継ぎになることにしたそうです。

丁稚奉公に行って7、8年目に父親が、その後すぐ経理をしていた母親が亡くなり、隣の建築工事中のもらい火で工場兼自宅は全焼。

しかも、火災保険には入っていませんでした。

隣の工事をしていた住宅メーカーから6,000万円の賠償金を明日振り込んでもらえるという日に、殖産住宅倒産のニュース。

1円も貰えなくなります。

ただ火事の最中もお客様に迷惑をかけられないと近所の不動産屋に飛び込み、工場を借り、仕事を引き上げようとした取引先も逆に応援してくれたそうです。

さらにある日恐いお兄さんが2人現れ、燃えた自宅が借地で地代を払っていなかったため、契約上追い出されてしまいました。

今は給料が払えなくても付いて来てくれた従業員と寝る間を惜しんで働き、産学連携で従業員のレベルが上がり、中学から慶応でソフトバンクを辞めて入社した人もいるそうです。

町工場のイメージを刷新し、製造業を『サービス業』にとらえ直し、顧客の要求に応じた姿勢を貫いている姿にとても感動しました。

スタッフ： 佐久間 恵三(えみ)・大城 夕右子・石原 真由美・田仲 澄江

三井住友海上 特級代理店
東京都福利厚生事業団指定代理店



生活にプラスアルファの安心を！

有限会社 **あるふぁサポートサービス**

〒125-0063 東京都葛飾区白鳥 2-3-3

 0120-558-491 FAX:0120-841-503

E-mail: info@alpha-ss.com URL: http://www.alpha-ss.com

【取扱生命保険】 三井住友海上きらめき生命 ・ アリコジャパン



ほ っ と す る ~ Hot Through

睡眠事情

人生のおよそ3分の1を占めている睡眠時間。
忙しい現代の日本人は『夜寝付けない』、『朝起きられない』、『昼間にウトウトしてしまう』など、睡眠に何らかの悩みを抱えている人が増加しています。生活スタイルの変化やストレスなど現代人にとって、不眠は生活習慣病のひとつといえます。睡眠は、体のためだけでなく、脳を休息させるためにとっても大切な時間です。健康を維持するためにも質の良い睡眠をとりたいものですね。

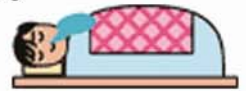
【睡眠ってどういう仕組み?!】 睡眠には『レム睡眠』と『ノンレム睡眠』の2種類あります。

◆レム睡眠(Rapid Eye Movements)

- ・浅い眠り。脳の活動は起きている時のものと似ているが、体の筋肉が弛緩している状態(脱力状態)で、外界からの刺激に対して鈍くなっている。
- ・眼球がキョロキョロ動く。 ・呼吸回数や脈拍は不規則。 ・夢を見る。

◆ノンレム睡眠

- ・深い眠り。脳も体も眠っている状態。
- ・入眠直後に現れる眠りで、段階が1から4までに分けられ、段階4が最も深い。
- ・呼吸や脈拍は安定している。 ・夢はほとんど見ない。



睡眠はノンレム睡眠から始まり、レム睡眠へと移行し、そしてまたノンレム睡眠・・・と交互に移行し、およそ90分サイクルでこの繰り返しを4~5回行います。

睡眠の良い悪いの判断基準は『体と脳がちゃんと休息できているかどうか』

【大事な睡眠を上手にとるには】

- ・日中は太陽の光をたっぷり浴び、生活リズムを整える
- ・就寝2時間前には何も食べない。どうしても食べたい時は、温かいミルクを。



神経を安定させるカルシウムが豊富です。

- ・適度な運動を心がける。
- ・眠る時は部屋を暗くする。電気やテレビがついたままだと脳が休めません。

賞味期限と消費期限の違い、わかりますか？

食品には大抵「〇〇期限・〇年〇月〇日」という表示がついています。この期限表示には『賞味期限』と『消費期限』の2つがあり、全ての加工食品には、どちらかの期限表示がなされています。(一部の食品を除く)

この『賞味期限』と『消費期限』の違いは何かご存知ですか？



◆賞味期限とは？

- ・開封している状態で、定められた方法に従って保存した場合に、おいしく食べられる期限。
- ・比較的劣化しにくい商品等が対象。(缶詰、スナック菓子、清涼飲料水、即席めん類など)
- ・期限が過ぎてもただちに食べられなくなるわけではありません。おおよその目安です。

◆消費期限とは？

- ・開封していない状態で、定められた方法に従って保存した場合に、食べても安全な期限。
- ・製造日を含めておおむね5日以内で急速に品質が落ちてしまう商品が対象。
(お弁当、生菓子類、サンドイッチ、食肉など)



・必ず消費期限内に食べて下さい。



賞味期限、消費期限とも表示されている期間は、開封後も保証されているわけではありません。一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにして下さい。