

仕事と余暇

「いついかなるときも仕事を頭の片隅に置いておくのができる社会人」、一見理想的なようですが、実は間違い?そのままの考えでいると、やがて"自律神経失調症"に陥ってしまうかもしれません。今回は、さまざまな不調を引き起こす自律神経失調症についてお話させていただきたいと思います。自律神経とは、心臓を動かしたり体温を一定に保ったり、意識せずとも自動的に行われる体の働きをつかさどる神経でそれがバランスを崩すことで起こる不調が"自律神経失調症"です。頭痛、体の冷え、倦怠感、微熱などなどその症状は多岐にわたります。仕事とプライベート、オンとオフの切り替えがうまくいっていないと、この自律神経失調症にかかる可能性は高まります。自律神経は、体を活発に動かすときに働く"交感神経"と体がリラックスしている時に働く"副交感神経"の2つに分けられます。一般的に仕事をしているときは交感神経、休んでいるときには副交感神経が活動するのですが、オン・オフの境界が曖昧だとこの2つの神経のバランスが狂ってしまっ



て自律神経失調症につながるというわけです。予防のためには「働くときは働く、休むときは休む」のが大事。とはいっても、ただ「休日は仕事を忘れる」と言われたところでそれはなかなか難しいことです。ではどのようにオンとオフをうまく切り替えるのか。それは自分でオンとオフのスイッチを設定する。例えば「平日と休日で服装のテイストを変える」「仕事が終わったら腕時計を外す」など。ささいなことでもオンとオフの区別をはっきりつけて、自分の意識の切り替わりをうながすのです。ほかに、仕事を忘れるほど熱中できる趣味を見つける、恋人を作るのも生活にメリハリをつけるために効果的です。しっかりと休養がとれていないと、結局疲労で仕事の能率も下がってしまいます。「仕事が終わった瞬間、仕事のことを忘れるのができる社会人」仕事上手を目指して、5月は大いに遊びましょう。(T)



はじめました。。。が

消費増税で世の中が騒がしかったのがついこの間だと思っていたのに、気づけばもうゴールデンウィークってやつです。私Sは今年もまだスノーボードをしに山に行ったりしています。連休の間にあと何回か



は滑りに行こうと思います。そしてスノーシーズンが終わったら今年はゴルフってやつをやってみようと思います。貰い物でクラブなどは持ってあり、付き合い程度に何度かコースも回った事もありますが『ゴルフ』と言えるようなものではありません。スニアは130くらいだったかな? (笑) 今年には『ゴルフ』になる事を目指して練習しよう!! そう意気込んで、増税前にキャディーバッグとシューズを買いました。とりあえず格

好から入りたいタイプの私Sとしては、新しい物を買ったらやる気出るかな?と考えたのであります。しかし...値札がついたまま一ヶ月が経過してしまいました(笑) このままではいかん!! 暖かくなったしそろそろ練習にいけないとダメですね。目指せ『ゴルフ』とりあえず100を切るくらいになったらゴルフやります!! と公言しようと思います。(S)



かつてん



大食いZの挑戦

ここにもありました『大盛りメニュー!』いつもは、ワンコインでお釣りがくるメニューの揃う店『かつてん』。さすがにワンコインとはいきませんが、税込1380円で『超特大かつ丼』なるものが、私の目に飛び込んできました。私の右手は迷わず券売機のボタンをタッチ!健康が気になる御年頃。バランスを考え!『ちょい足しメニュー』の味噌汁&冷やっこセットも注文しました。両手で持っても余りある丼に、甘めの卵が染み込んだご飯。そして卵でとじたカツを3枚乗せた総重量1.5キログラムオーバーの王道かつ丼。思わぬ大盛りメニューとの出会いに我を忘れ、ご飯とカツの配分を見失い、あやうくカツのみが残りそうになる凡ミスに...大盛り道はまだまだと反省しつつ完食。次は『超特大かつカレー』を食べよう!と心に決め店を後にしたのでした。(Z)



だんだんと、北海道にも春の兆しが見えてきましたね? 春といえば、桜、梅、そして芝刈り。さあ! 今回紹介するのはこちら!!マキタ押し、今CMでも話題の充電式芝刈り機。こんな方にオススメです。

① スイッチひとつで 簡単始動	② 静かな動作音
③ 驚愕のパワー	④ 驚きの軽さ

操作が非常に簡単 充電式なので音も静か



カーボンブラシが不要でマキタ独自の技術で高トルクを実現。そしてなんとと言っても軽い!! 女性でも軽々と持てます。充電電池は14.4V、18Vが使えますのでインパクト等の電池をお持ちの方、是非この機会にいかがでしょうか? また、グレードによりますが、コンパ外に収納もできちゃいます。お見積もり、お問い合わせお待ちしております。また、店頭に商品を展示しておりますので、是非ご来店ください。



そして、お得な商品の紹介です。『3Mセキュアフィット保護めがね』このコーナーで使用しためがねは全てこの商品です。大きな顔、小さな顔、細長い顔など人の顔の形は十人十色。めがねが合わないと、つるで耳が痛くなったり、いづかつたりしませんか? それを解消してくれるのがこのめがねです。かけるだけでジャストフィットします。重さは23gと超軽量。今回は



こちらの色(クリア)を特別セール**900円(税別)**でご用意します。この機会に安全で快適な生活を手に入れてみませんか?



森忠新 5月号

5月号
(第76号)
平成26年5月1日(木)
発行元: 株式会社 森忠
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
Tel.011-876-1133
FAX011-876-1144
<http://www.morichujp/>

