

花粉症対策

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。しかし意外なことに、花粉症は戦後に始めて報告された新しい病気です。

その主な原因は、戦後に大量植林されたスギにより、春のスギ花粉飛散量が増えているといったことや、排気ガスなどで汚染された大気、舗装道路の増加に伴い一度地面に落ちた花粉が再び舞い散ることなどが考えられます。

そこで今回は花粉症シーズンを前に、役立ちそうな対策法をピックアップしましたので紹介させていただきます。

食べ物

「ヨーグルト」

ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸の中の善玉菌(有用菌ともいいます)を増やして腸内環境を整え、ひいては免疫力を高めることは多くの研究から広く認められています。

「シン」

シンの実から搾る「シン油」には、必須脂肪酸のひとつである「α-リノレン酸」が多く含まれています。これが体内に入ると、EPA、DHAに変わり、アレルギーを抑える働きをします。



薬

花粉症をはじめアレルギーは、症状が悪化する薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。



以上、簡単にですが花粉症対策を紹介させていただきました。症状によっては、仕事に支障をきたすこともある花粉症、毎年花粉症に悩まされている方は、試してみてくださいはいかがでしょうか？

梅田文康

『仕事の標準化と経験』

社長 森 直樹



「コンビニやレストランにてサービスのマニュアル化によりサービスが画的になり、かえって人間味のあるサービスが受けられなくなるという弊害があります。しかしそれはその店員さんはその店の方針に従っている以上は思い通りのサービスを提供することは難しいです。」

私の業務のひとりに資材の購入があります。在庫状況を見て、発注書を仕入れ先にファックスする。それだけのようですが私が長期出張に行くことになると、出張期間中発注する可能性のあるものはあらかじめそれが何であるか、またそれをどこに発注するかを伝えておく必要があります。

私は今の部署での仕事を引き継いだ時、前任者が在籍中に作成していたマニュアルが大いに役に立ちました。現在も私はそれを使い、また都度変更・更新しています。そしていすれば後任者がスムーズに引き継げるような内容にしておきたいと思っています。

芸術家であれば仕事を代行することは不可能ですが、会社においてはお客様とあつての商売、誰が不在でも商売が回っていく、つまり仕事の標準化が必要であると考えます。もちろんすべてにおいてそれが必要とは言いませんが、機会を逃さない、いつでも対応できる状態を作るためにも出来る限り自分の仕事を文書なり、電子ファイル化なりを残しておくことが必要ではないでしょうか。

その反対に経験に頼ることが必要な仕事もあります。人対人の交渉やクレーム対応など、対応が遅れては悪い結果を招きますし、マニュアル化してしまえばそれこそ先述のサービスのマニュアル化という問題が起ります。これは担当者の資質と、相手の立場に立つて考える気持がなければいい結果は出ないでしょう。

標準化によつての合理化、そして経験・体験を積み重ねることによって身につく技術、どちらも欠くことの出来ないものです。

naoki@morimatsu.net

の予定

Calendar table for March 2006 with dates and events like '久保田裕子さん誕生日', '永年会 牡蠣ソア(鳥羽市)', 'CS(顧客満足) 向上会議'.



名南中学「わくわくチャレンジ」 2/6~2/10(5日間)

今年も、名南中学校の職業体験学習「わくわくチャレンジ」が実施されました。



左から光田さん、岩本さん、三谷さん、小島君、呉亭さん(鳥袋さんはこの日欠席)

今年も、名南中学校の職業体験学習「わくわくチャレンジ」が実施されました。今年も、名南中学校の職業体験学習「わくわくチャレンジ」が実施されました。今年も、名南中学校の職業体験学習「わくわくチャレンジ」が実施されました。



久保田さん指導のもと作業をする中学生

指導係の呉亭さんからの感想です。

「とても素直で責任感も強い中学生でした。4人は同じテーブルで作業をしていても無駄話も無く、またわからないことがあればすぐに質問する姿勢などは、私も見習わなければいけないなあと感じました。」

『私の休日』

呉 亭 (ライトSTAFF: サークル)



私の地元(成都)はスキーをやる人がわずかです。成都市の近くにもスキー場がありますが、初心者向けの小さなところだけです。いつも人が多くて、まともな滑りは一度もできませんでした。

日本に来て、スキーに挑戦したいと強く思いました。お正月休み中にウェア、手袋、帽子などスキー用衣類を揃えました。格好だけでも揃っていたら、やる気が自然に湧いてくるだろうと思つた私は、いつか上司と一緒に行くことを決めました。

最初の滑りは2月11日でした。その日、朝早く起きて、鈴蘭高原スキー場へ出発しました。4時間掛けて、やっと目的地に着きました。山の方を眺めると、ドラマで見ていたような白い風景が目に入ってきました。早く滑りたいなと私は興奮してきました。スキー板をレンタルして、山の頂点まで上るリフトに乗りました。まもなく頂点で下車するところで、上手く立って、リフトに乗ったまま回ってしまいました。「このままじゃやばい」と緊張してきました。その時、目の前に雪が吹き集められたところがありました。ここならそのまま飛び降りても痛くないはずと、考える間もなく飛んでいきました。セーフ！痛くない！でもリフトは緊急停止しました。それから、安全地まで移動するのに約2分かかりました。とても恥ずかしかったです。

最初の滑りは、なめちやいけなものだと反省しました。それから、力の使い方、停止、発進の練習をしました。10回以上リフトに乗って、転んで起きての繰り返しでした。最後、やっと滑れるようになりました。一日の滑りが終わったあとは、全身の力が抜けていくように疲れました。

スキーは思ったより簡単なスポーツではなかったです。でも、上手くなって、地元に戻ったら皆に自慢したいです。そして皆から「上手だね」と誉められるように勉強し、練習していきたいです。

第4回 タイムマシーン

このコーナーは、時代を遡って、かつての波紋の紙面へタイムスリップするという企画です。

今回は、平成12年12月号掲載の「第1回モーリンサッカー大会」の記事をご紹介します!



第一回 モーリンサッカー大会

10/31丹後球場にて、第一回モーリンサッカー大会を行いました。梱包用PPヒモでコートを作り、どこからか持って来た工事現場のコートをゴールに見立ててキックオフ。ちびっ子から近所の中学生まで無理やり集めた10人の気分はすっかりJリーガー。思いっきりボールを追いかけまわし、両足がツルまで楽しい時間を過ごしました。「もっともっと練習重ね、必ずやるぞ第二回!!!」が、今のぼくらの合言葉...ですか?

サッカー部副部長 坂本 隆志



「署」と「所」



村田恒夫(ウルトラセブン・サークル)

先日、「税務調査の上手な受けかた」セミナーに参加しました。幾つかセミナーの中で話しをします。

財政赤字と大増税時代という話の中では、消費税1500兆円の返済に何年かかる?(例)消費税増税による返済:現在:1%の増税で年間2兆円の財源となります。たとえば、10年で返済するのであれば、80%(75%の税率アップと現状の5%)の消費税率にしなければなりません。

「署」と「所」の違い「署」:四は「目」を意味している。つまり、「署」は監視人のいる組織である。「署」は税務署、警察署、労働基準監督署、消防署等。「所」は区役所、社会保険事務所、職業安定所等。「署」は少々怖いかな!?

税務署員の減少 人減らし目標25%削減 調査官の削減に伴い、調査件数を減らし効率的に調査する傾向となる。たとえば、二社まわって600万円徴収していたのを一社のみで600万円徴収。つまり、調査件数が減った分、税務調査を受ける確率は低くなるが、税務調査のお声がかかれば、厳しい調査を受けることになる。

会社がある限り、税務署と銀行とは縁を切る訳にはまいません。会社としては、申告書を提出する前に3期比較を実施し、異常項目があれば事前に概況説明書に説明書きを加える等の工夫も必要です。その他として、新書面添付制度の活用も有効です。

「署」には、ご注意ください!

署所

50歳になったら「同窓会をしよう」



成瀬勝英(ライトSTAFF・サークル)

2年前の事である。小学校時代からの友人から誘われるまま、中学3年のクラス会(自分のクラスでは無い!)に出席する事になり、懐かしさと興味本位での事ではあるがそこは他のクラス、誰が誰だかさっぱり記憶に無い。(このクラスは余程、まとまりが良いのか5年程前から年に、2〜3回は集まっているのだとか)案外、向こうはこちらをご存知だったりして親しげに話してくるのだが終始笑顔で傾くばかり。噛み合わない話題を共通の話題に摩り替える為、中学時代の他のクラスの有名人だとか、会ってみたい奴の名前が出たところで同窓会をやるうなんて話題になる。

その場はそれで終わった話題だが、以後4ヶ月毎に集まる会は同窓会準備の目的へと変わり、自分のクラス受け持ち担当として毎回出席する事となる。皆、何処から調べて来るのか毎回、名簿の数は増えていくのだが、何せ今の子供たちと違い8クラス総勢330名余の生徒数である。今年2月に集まった時は連絡が取れ無い者を卒業名簿を頼りに手分けして訪問、移動して所在が解からない者も多い(訪問は怪しまれる)。

目標は50歳(人生の節目)の同窓会。来年の2月頃を目処に実行予定。現在130名程の名簿ができた。始まりの切っ掛けは何時何行動であるという事を改めて思う。言葉でかれこれ言ったところで形にはならない。感心するのは未経験な事をよくまとめ、皆に指示して実行するこのクラスの実行委員(クラス委員でもあった)の存在である(良い人脈に巡り会えたと思う)。

何かを目標にして、それを仲間と共有しながら少しでも形にして行くプロセスは実に楽しいものだ。決め事はまだまだ残っているが、来年が実に楽しみである。

「せつこ脳を鍛えてみませんか?」



岩間正美(ウルトラセブン・サークル)

脳の機能は青年期を過ぎると加齢とともに低下します。これはごく普通の生活をしていても体力や筋力が低下するのと同じです。しかし体力や筋力は毎日の運動習慣で低下を防ぐ、もしくは向上させることができます。つまり体力は鍛えることができるのです。そして私たちの脳についてもこれらと同じだといことがわかってきています。毎日、積極的に脳を使う習慣をつけることによって、脳の機能の低下を防ぐことができるのです。

最近物忘れが多くなったと感じたり、言いたい言葉がなかなか出てこないなど、思い当たることはありませんか?脳を鍛えることによって、こういった症状が改善される可能性や創造力、記憶力を高め、我慢強くなるという効果が期待できます。また、認知症患者に計算と音読を週に2〜5日行ってもらったところ、学習を行っていない人たちに比べ、認知機能の低下の防止、前頭葉機能の改善に成功したとのことでした。

最近特に物忘れが多くなってきたと感じた私は、脳を鍛えるためのトレーニング方法として、任天堂のゲーム機DSを購入(購入者の三分の一が30歳以上)して東北大学未来科学技術共同研究センターの川島隆太教授監修の「もつと脳を鍛える大人のDSトレーニング」というソフトを使って日々脳を鍛えています。

このソフトは、漢字の書き取りや簡単な計算を基本とした脳に最適なトレーニングを毎日楽しく続けられるように作られているので、とても継続し易いと思います。

皆さんは脳の機能が低下しないように何か努力していますか?

『TORINOONOO』



伊藤雅典(マルサン工房サークル)

皆さん、白い恋人達、と言う曲をご存知でしょうか。

札幌土産ではありません。あつ!あれは「白い恋人」か... 桑田佳祐の歌(コカコーラのCMソング)でもありません。それは1968年にグルノーブル(フランス)で開催された冬季オリンピックのドキュメント映画のタイトルです。チームソングはフランス・レイの作曲で、当時大変流行しました。今でもスキー場などで良く耳すると思います。

そのころ中学生だった私はそれまで冬季オリンピックという物を全然知りませんでした。その曲を通じて初めて知りました。そして1972年に札幌で開催されると聞いて無知な私は感激してしまいました(若かったものですから、お許し下さい)。

札幌オリンピックと言えば、日本人(笠谷・金野・青地)が金・銀・銅を独占したスキージャンプ(70m級)ですね。確かこのときから日本人のスキージャンプ選手のことを「日の丸飛行隊」と呼ぶようになったと思います。今ではいろんな競技でメダルを取っていますが、この大会ではこの3つしかメダルが取れなかったということを皆さんご存知だったでしょうか?あまり昔のことで忘れてしまったでしょうか。私もあまり昔のことでどんな選手が出場していたか覚えていませんが、ジャンネット・リンは可愛かったな。フィギュアスケートの選手ですが、演技中に尻餅をついてもにっこり笑って銅メダルでした。当時日本で大変な人気物でした。

また、この大会のテーマ曲はトワ・エ・モアが歌っていた、「虹と雪のパレード」です。学校唱歌にも掲載されている曲です。昔はこのように音楽と一緒に思い出に残っていますが、今は、各放送局ごとにテーマ曲が違うため、思い出に残るのが残念です。

題名が「TORINOONOO 2006」というわりに、なぜか昔話になってしまい申し訳ありません。皆さんはトリノオリンピックと共にどんな思い出を残されるのでしょうか。がんばれば、ニッポン