

O & K VOICE

株式会社オーアンドケー社内報Vol.79

2021年1月号



影 者: 倉知
撮影場所: 名古屋港

ハンドクリーナー～営業部長 弓削～



今回は、皆さんが日頃使用している充電式ハンドクリーナーの話をします。

当社では、マキタ社製の充電式ハンドクリーナー『CL070DSH』と、上位モデルの『CL180FRFW』を採用しています。

ハンドクリーナーを長く使用するために、メリットとデメリットを簡単に説明します。

間違えると故障の原因になるフィルターの取り付け方の注意点についても説明します。



CL070DSH



CL180FRFW

メリット : ①小型で持ち運びが楽
②清掃場所を選ばない
③ゴミ捨てが簡単

デメリット : ①小型なので落としやすく壊れやすい
②バッテリー残量範囲での作業になる
③小型なのでゴミが溜まりやすい

特に使いやすいと、ゴミの量を気にしないでいつまでも、ゴミパックを見ていない傾向があるようです。

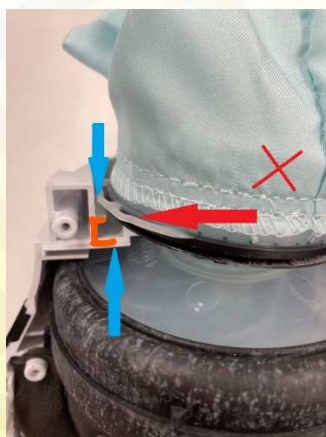
気が付くとゴミが一杯という状況になっているのではないのでしょうか？

問題は、ゴミを捨てた後にフィルターを本体にしっかりと取り付けることが大切です。

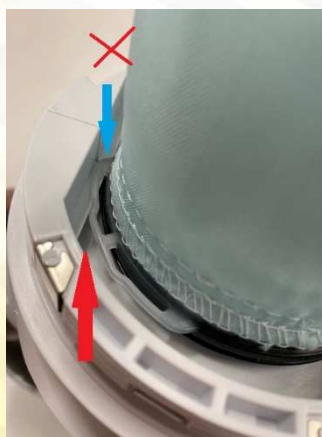
下写真の様に砂がモーター部分に入り込んで故障してしまうということもあります。



△①誤吸引した掃除機



△②誤った位置△



△③正しい位置

作業後のメンテナンスが
大切です！！

食器棚の整理～管理本部 伊藤～



年末に向けて大掃除を始められる方も多いのではないのでしょうか。もちろん、キッチン周りも掃除されると思いますが、食器棚やキッチンボードの中は綺麗になっていますか？そこで、2020年6月号では写真整理を紹介しましたが、今回は、食器棚の中の整理手順を紹介したいと思います。ぜひ、大掃除のついでに食器類も整理してみてください。

【依頼者の目的】

- 食器棚からスムーズに食器類を取り出しやすくしたい
- お子さんやお孫さん達が遊びに来た時に使用する食器を分かりやすくまとめたい
- あまり料理をしないご主人でも、何がどこにあるのかを把握できる状態にしたい



STEP ①

まずは、食器棚の物をすべて取り出し、「必要なもの」「不必要なもの」に分けてもらいました。分ける時は、「**アクティブ領域**」「**スタンバイ領域**」「**プロパティ領域**」「**スクラップ領域**」をそれぞれ判断してもらいました。

【アクティブ領域】

人とモノとの関係が最も活性化している領域のこと。常日頃使うもの。

【スタンバイ領域】

モノがすぐに活かされるように待機している領域のこと。

【プロパティ領域】

すぐにモノが活かされる状態にない所有しているだけの領域のこと。

【スクラップ領域】

モノが活かされる状態になく、廃棄を待つものの領域のこと。

STEP ②

次は、**種類毎**にグループ分けをします。そして、**使用頻度**でさらにグループ分けをします。

【種類毎】

- ・和食器、洋食器
- ・弁当箱、タッパー類
- ・コップ類
- ・来客用食器
- ・箸、フォーク類
- ・季節物食器

食器棚を上・中・下に分け、使用頻度の高い食器から**中→下→上**の順に収納します。



上段

中段

下段

Before



After



STEP ③

Before



After



【注目点】

- 使用頻度と動作・動線を考慮して収納しました。
- 今後増えるであろう、お孫さん達の食器も収納できるように、収納スペースに余裕を持たせました。
- 「同じデザインの皿は最大4枚まで」「同じデザインのコップは5個まで」など、現在の量を2人分と来客用の適正量としました。
- あまり料理をしないご主人でも、一目見てすぐに食器が探せるよう、同じデザインのを縦に並べて見やすいように収納しました。

※STEP①で分けられた「スクラップ領域」の食器類は、再利用できそうならリサイクルに出し、残りは処分する事にしました。



粗品等の食器をもらう時は、
・「本当にその食器を使用するのか」
・「食器棚に収納するスペースはあるか」
・「必要な個数を上回らないか」
を考えてからもらうようにするといいですね！！

社長の独り言～日本野鳥の会～



日本野鳥の会

たとえば…大晦日に開催される「NHK紅白歌合戦」

を思い出すのは、私だけでしょうか？

NHKホールのお客様が、勝ち負けを決めるのに紅白のボードを挙げ、その数を日本野鳥の会の会員がカウンター（数取器）を持ち“カチカチ”と数える光景を…



ウォーキングで、自宅近隣の緑区と豊明市に隣接する勅使池水辺公園へ行く目的が野鳥観察と写真撮影に変わり始めています。ここでは、季節により多くの野鳥を観察できバードウォッチャーや動画・写真撮影を一日中楽しんでいる方が大勢見えます。

※この池で知り合った方のHP <https://birds-photocolle.com/> 「勅使池の野鳥と昆虫」で検索

野鳥撮影初心者の私は、そこでお会いした諸先輩方からどこにどのような種類の野鳥がいつ来るのか？撮影に関する機材は、どのようなものが良いのかをアドバイス頂きながら楽しんでいます。未だこの場で皆様に見て頂ける撮影は出来ていませんので暫くお時間を頂き数か月後に表紙の写真として見て頂きたいと思っております。

「公益財団法人日本野鳥の会」について <https://www.wbsj.org/> HP参照

目的：自然にあるがままの野鳥に接して楽しむ機会を設け、また野鳥に関する科学的な…

設立：1934（昭和9）年3月11日

創業者：中西悟堂（なかにしごどう）日本野鳥研究科で歌人・詩人

名誉会長：柳生博（俳優）

主たる事業：野鳥や自然を守る・野鳥や自然を大切に思う心を伝える

会員数：87支部、34,499人（2019年6月現在）

会員資格：野鳥や自然を大切に思う方で資格、年齢制限無し

入会特典：会誌「野鳥」（月刊）や地域の自然情報が掲載されている支部報が届き、

探鳥会などのイベントに参加でき協定企業からの各種割引が受けられます。

※現在、特撮ページで「消えゆくツバメをまもろうキャンペーン」実施中です！HP参照！



柳生 博



別冊 O&K VOICE 2021年1月号

心身の健康のために～産業医 小林先生～

当社の産業医である小林先生は、ストレス・メンタルヘルスを中心とした社会医学の活動を幅広くなさってきました。また、名古屋市中区(伏見)に伏見・長東伝クリニックを開設され、ストレスチェック制度にもとづく高ストレス者の面接指導・過重労働面談等の専門的なサービス提供もされています。



<健康のバロメーターは睡眠です>

メンタルヘルスが不調になりますと、必ずといっていいほど睡眠に影響がでます。

調査によりますと、うつ病患者さんの84.7%に不眠が見られると報告されています。

不眠には、寝ようと思っても寝つけない入眠障害、夜中に目が覚めてしまう中途覚醒、朝早く目が覚めてしまう早朝覚醒などいろいろなタイプがありますが、不眠が続きますと、つらいですし、疲れがとれないために、やる気や、注意力、集中力なども下がって仕事や家事の能率がおちたり、ミスが多くなったりすることになります。「よく眠れない」状態が毎日のように続いて困るような場合には早めに医療機関にご相談ください。



<睡眠時無呼吸症候群>

睡眠中に大きないびきをかき、時々呼吸が止まって苦しくなり、そのたびに目覚めてしまうような状態です。こうなりますと、眠ってもなかなか疲れがとれないことに加え、日中にとっても眠たいなどの症状となります。皆さんの中でも、夜中にしばしば目が覚めてしまうような場合は、一度あらためて夜中に大きないびきがかいていないか、息が止まっていないかを周りの人に聞いてみるとか、睡眠アプリなどでご自分のいびきの状態をチェックしてみたりして、必要に応じて睡眠科などの専門医療機関を受診していただきたいと思います。

<不調に気づくポイント>

忙しく働いている方は、睡眠不足や疲れ、メンタルヘルス不調があっても、ウィークデイには、あまり気づかなかったり、我慢したり、なんとかやり過ごしていることが多いと思います。

ただ、休日にはいろいろな状態がはっきりすることがあります。

まず、休日に朝昼兼用の食事となるくらい起床時刻が遅くなってしまう場合は、普段の睡眠不足がかなりあると判断できます。また、休日に家の中あるいはベッドの上で一日中ごろごろしていて、外へ出かける元気がない。遊びに行きたいとは思いますが、おっくうである。

もう一点、不眠で寝つきがわるくなってきている場合に、日本人の場合には、お酒を飲む(寝酒)ということが起こりやすいので、最近アルコールの量が急に増えたなどというのも注意すべき不調のサインです。

注意を要する疲労蓄積状態、受診すべきレベルかどうか判断する一つの境目です。

裏面へ続く



<健康を維持するためのポイント>

毎日、同じ時刻に起きて生活のリズムを一定に保ちましょう。

人間の身体のリズムは、実は24時間よりもほんの少し長く、ほかってっておくと、知らず知らずのうちに朝起きる時間が少しづつ後ろへずれて行ってしまう性質があります。

毎日20分くらい遅れる時計を身体に抱えているようなものです。

毎朝、その時計の針をリセットしなおしてやる必要があります。

同じ時刻に起きて日の光を浴び、同じ時間に食事をしましょう。

食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。

体温があがり、リズムのリセットに役立ちます。

目から強い日の光が入りますと、約16時間後にメラトニンという睡眠を促すホルモンが出てくることになります。

特に休日にはできるだけ同じ時刻、遅くてもいつもより2時間以内に起きて朝ご飯を食べよう心がけましょう。どうしても場合には、一旦起きて何か食べ、午前中に短時間寝てもいいでしょう。ただ、出勤の前日の午後には昼寝をしないようにして、早く寝るようにしましょう。休日に遅く起きた上に、午後に昼寝をしてしまいますと、その夜の睡眠の質が悪くなり、シャキッとすべき休日明けが一番調子が悪いということになりがちです。



<長島スポーツランド「クアハウス長島」入浴券プレゼント>



住所：三重県桑名市長島町福吉879-5 TEL0594-45-1122 <http://www.naspo.jp/access/>

『クアハウス長島』入浴券(お一人4枚まで申し込めます)と施設受付前にある商品の購入補助券¥1,000円分をセットにして抽選で合計10名様にプレゼントを致します。

ご希望の方は、**管理本部までお電話でご応募**ください。
当選された方には電話で通知後、チケットを送らせていただきます。

※応募いただける方は在職者に限ります。
※応募が多数の場合は、厳正な抽選を行います。
★長島スパランドではありません!



応募受付

2020年12月25日(金)・28日(月)
2021年1月5日(火)～13日(水)

9:00～18:00

☎0120-342887



湯が自慢! 湯が新鮮!
飲める温泉あります
かけ流し天然温泉
クアハウス長島