



2012  
1月睦月

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3	4 官庁御用始め	5 大安	6 小寒	7 七草 人日の節句
8	9 成人の日	10	11 鏡開き 大安	12	13	14
15 小正月	16	17 大安	18 土用	19	20	21 大寒
22	23	24	25	26	27 大安	28
29	30	31				



●お知らせ\* \* \*年末年始の休業は12月29日(木)～翌年1月5日(木)となっております。  
 新年は1月6日(金)より営業させていただきます

ご存じですか?!



★弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか?★  
 「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。  
 急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。  
 我が社のホームページが  
 新しくなっております。  
<http://www.3r-machine.com/>



例えば、この「山内ニュース」も遡って閲覧することが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

### 中古機械お買い得情報



\* 替刃式エースカッター  
兼房・三面仕上げ  
12p 160×21×40×2枚  
希望小売価格 ¥30,000 (税別)



\* 替刃式エースカッター  
兼房 調整式カッター  
14p 160×4×~15×40  
希望小売価格 ¥50,000 (税別)

2012年  
新春刃物まつり  
いづれもお買い得価格で奉仕中!



\* 替刃式エースカッター  
兼房 三面 糸面取付  
12p 160×21×40×2枚  
希望小売価格 ¥60,000 (税別)



\* 替刃式エースカッター  
兼房 オーテ目地払い  
新古 未使用  
希望小売価格 ¥15,000 (税別)



\* ジョインターブロック  
兼房 飯田機械モルダ一用  
新古 未使用 ムク特殊  
3p 110×185×40  
希望小売価格 ¥30,000 (税別)

\* 替刃式カッター  
兼房  
自在傾斜カッター  
2p 150×50×40  
希望小売価格 ¥40,000 (税別)



この他にも各種取りそろえております。  
 弊社ホームページをご覧ください!



### 「正月病」にならないお正月の過ごし方

#### □年明けの出社が辛い「正月病」

我々働く者にとってささやかな癒しの休日であるお正月やすみ。日頃の疲れを取ったり、しばらく会えなかった友人・親族との再会も心待ちで楽しいものです。が、お正月にたっぷり遊んだ後、気をつけなければいけないのが、「正月病」です。「お休みモード」からなかなか身体が抜け出せず、眠気や倦怠感で体が重く、このまま仕事や勉強にとりかかっても苦しいばかりです。せっかくの楽しい「気分転換」が「疲労源」になってしまつては元も子もありません。無気力状態を長引かせないためにも気を引き締めて年末年始をエンジョイしてください。



#### □「正月病」を招くのは、自堕落なお正月の過ごし方

「正月病」になりやすい要因として、次の四つが考えられます。  
 ①季節が冬。外出が億劫になりやすい。 ②ごちそう、お酒が並び飲み食い三昧。 ③テレビの長時間番組が限りなくある。 ④「寝正月」が当たり前になっている。・・・と、いったようにまさに自堕落な生活が続くわけです。このパターンで普段の規則正しい生活習慣が一気に乱れ、いざ仕事が始まっても倦怠感が抜けず、体調を取り戻すのにかなりの時間が必要となるわけです。ではどうすれば「正月病」にならずに済むか。まずは、3つのポイントを守って下さい。①昼間から酒を入れない。本来お屠蘇は健康を願って杯に一杯飲むもの。日の高いうちから、ガバガバ飲んで昼寝をし、夜中に目が冴えて深夜番組を延々と・・・これでは「不健康街道」まっしぐらです。②ごちそう&飲酒は2日位迄を目安に。いざお正月からごちそうではない筈。暮れからの忘年会などで暴飲暴食が続いています。これでは胃腸が弱り日中の活動が緩慢になっています。正月3日以降は食生活を徐々に普段のモードに戻していきましょう。出来れば出勤前は「肝休日」にしましょう。③日中は出来るだけ外出すべし。いくらお正月とはいえ暖房の効いた部屋でダラダラと過ごしては、体がなまってしまいます。「初詣」をきっかけに近所を散歩したり、少し遠出をしてサイクリングなどで近隣の神社めぐりをするもの良いかもしれません。まだ学齢に達せない小さな子供を抱えての帰省は非常に疲れるもの。小学校へ上がるようになると幾分楽になるので、乳幼児のいる家庭では帰省は「春」と「秋」にでもすれば気候も良く混雑も避けられるのでは。それでは皆様、良いお年をお迎え下さい。また来年も「山内ニュース」を宜敷お願い申し上げます。

