山内ニュース

山内機械株式会社

■本　社　〒763-0082　香川県丸亀市土器町東7丁目　TEL(0877)24－6133　Eメール　m.yamauchi@mx.niji.net
■営業所　〒761-1704　香川県高松市香川町川内原1536－1　TEL(087)815－8181　Eメール　t.yamauchi@mx.niji.net
◆お役立ち情報満載のURL　http://www.d51.co.jp

＊＊＊＊＊山内ニュースVoL.499　2013／　2月20日＊＊＊＊

2013
３月　弥生

sunday	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday
					1	2
3 ひなまつり	4 大安	5 啓蟄	6	7	8	9
10 大安	11	12 二月堂お水取り	13	14	15 大安	16
17 彼岸の入り	18	19 針供養	20 春分の日	21 大安	22	23 彼岸明け
24	25	26	27 大安	28	29	30
31						

★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な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/

検索

ポチッとね！

★例えば、この「山内ニュース」も遡って覧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下さい。

お買い得中古機情報

飯田工業　手押しカンナ盤

EJ－303

▲主軸モーター／1．5KW　▲加工幅／300mm　▲ジョインター刃3枚刃

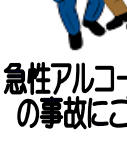
価格¥260,000.－(税込)

春のわくわくセール

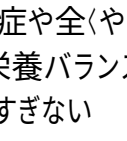
日立　ベビコンコンプレッサー

2．2kw(圧力式)

価格¥95,000.－(税込)



東京ビッグサイト・イベントご案内



建築・建材展　2013　(第19回)

■住宅・店舗・オフィス・ビル建材や設備機器などを紹介する国内有数の建材総合展

場所／東京ビッグサイト　東5～6ホール　　日時／3月5日（火）～8日（金）　時間／10:00～17:00

※入場料¥1,500．－（事前登録者は無料）　　主催者：日本経済新聞　**連絡先：日本経済新聞社文化事業局　イベント事業部**

TEL／03－6256－7355　FAX／03－6256－7844

春…3～5月の健康管理術

春先を元気に過ごすための健康ポイントをいくつかご紹介致します。

まずは、3月に多い病気、事故、健康管理ですが、何といってもスギなどによる、花粉症でしょう。さらに中国からくる黄砂ですが、最近ではPM2．5といった大気汚染物質を黄砂にくっつけて日本に流れてくるため、環境省が専用のホームページを立ち上げたくらいです。これを完全に除外するのはとても難しいので、出来るだけ外出しない、洗濯物は屋外には干さない、空気清浄機を活用するなどの対抗措置しかないようです。当然マスクをかけて、帰宅時には出来るだけ服などに付着した物を払って家に入るように心がけましょう。

次に、過眠。睡眠障害について。「春眠暁を覚えず」とはあまりにも使い古された言葉ですが、夜の長い冬には眠りを誘発するホルモンが多くなっています。が、暖かくなり夏至に近ずくにつれそのホルモンは減少して行く仕組みになっているのです。ということは、春は本当は「眠くならない」季節！？ということなのですが…。ついつい夜長の癖が抜けずに、夜更かしをしたり、丁度良い気候で寝やすいのかもしれません。

4月に入ると、杉花粉はほとんど終焉を迎えますが、「ヒノキ花粉」が飛び始めます。黄砂はまだまだ多いので気をつけてください。この時期気をつけるのは「痲疹（はしか）」です。進学や就職などで人の異動の多い時期。環境も変わりやすい上にたくさんの人と接する機会が多いのもこの時期です。高校までに感染していなかった人は要注意。何といっても空気感染しますので、十分気をつけましょう。つぎは、飲み会や歓迎会などでの「アルコール事故」です。もどしたりしても意識があるうちは良いのですが、意識がなくなると大至急救急車を呼びましょう。いずれにしてもお酒は楽しく、安全に、が鉄則です。

急性アルコール中毒の事故にご注意！

5月に入ると新入社員も少しは慣れてくる頃ですが、世間では「5月病」なる病気？が。が、本来「五月病」は正式な病気ではありません。一時的な気持ちの落ち込みをどこまで「五月病」としてとらえるかは別として、意外と多くの人が通勤や通学にストレスを感じはじめる時期ではあるようです。通勤時の電車内や、会議などの場面で突然トイレに行きたくなったり機能性胃腸症とか、過敏性胃腸症や全くやるきが起こらないなど、様々な症状が増加する時期でもあります。

＊睡眠時間を十分にとって　＊栄養バランスの摂れた食事を心がけ　＊仲間とのコミニュケーションを大切にして

＊一度に多くのことをしようと頑張りすぎない　＊スケジュールに余裕を持たせることが良いことでしょう。