

山内機械株式会社

■本社 〒763-0082 丸亀市土器町東7丁目873

TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-333

■営業所 〒761-1704 高松市香川町川内原1536-1 TEL(087)815-8181 FAX(087)879-0466

E メール/m.yamauchi@mx.niji.net

 $E \times -N / t$. 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. 516 2014年11月20日 * * * * *

| <u> </u> | | | | |
|----------|----|--|--|--|
| 11月 | 霜月 | | | |
| (| | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Sunday | Monday | tuesday | wednesday | thursday | friday | Saturday |
|--------------|---------|---------|-----------|----------|--------|-------------------|
| | | | | | | 1 大安 |
| 2 | ろ 文化の日 | 4 | 5 | 6 秋の土用明に | 7 大安立冬 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 ^{七五三} |
| 16 | 17 | 18 | 19 大安 | 20 | 21 | 22 小雪 |
| 23 勤労感謝の日 大安 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 大安 |
| 30 | | | | | | |

★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか?★ 「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。

我が社のホームページも 是非、ご覧(ださい!

http://www.3r-machine.com



お買い得中古機情報



型式 300-AL

現状点検済み 100V仕様 安全カバー付き 角度定規有り

西格¥248.400.



型式 300-AL



型式 SFJ-1300

主軸モーター 2.2kw

整備塗装済み 200 V 仕様



価格¥216.000.=

※三台とも「運賃」 「試運転」は別途頂戴いたします。



には、こころの不調にご用心!

■冬の「プチうつ状態」は

「冬眠状態」のようなもの?

* 冬の「プチうつ状態」 セルフチェック *

仕事のパフォーマンスが下がっている

■日照時間が短くなると、心のコントロール物質「セロトニン」に 影響がでてきます。「セロトニン」とは、意欲や心の安定を保つ、情緒を調整する

一つで、日照時間が短い季節に起こるうつ状態のような症状のことを言うんだそうです。 いわゆる一般のうつ状態と違って、期間が限られるという点です。 ■さて、どうすれば 「セロトニン」が増えて活発に活動してくれるかと言えば、合成される条件の一つに、 「太陽」の光りを浴びること。もう一つは「ビタミンD」。

■太陽ビタミンが心の不調に効果的?・・・セロトニンやビタミンDが合成されるのに 太陽の光が大切だとわかりましたが、いったいどれくらい浴びればいいのでしょうか。

働きをもちます。冬のブチうつ状態は「季節性感情障害(SAD)」の

□ 睡眠のリズムが狂っている

□ 何事にも関心が持てない

□ 炭水化物ばかり食べたくなる

□ イライラ時や不安な時甘い物が欲しくなる

□ 秋□から風邪をひきやすく、長引く

□ 体重の増減が激しい

※3つ以上当てはまったら、心に変化 が起きている可能性が。

寒い季節長時間外出するのもちょっとつらいですし。 出来れば20分程度毎日手足を出して浴びるのが良い そうです。ところでビタミンDは作り置きできる のだそうです。休日にでもできるだけ散歩などで 体を動かしましょう。

■オーバーな笑いで免疫力がアップ。笑うと自然に 腹式呼吸になるので、このリズミカルな動きが、セロトニンを活性化するのです。



