

目と眼鏡の旬間

10月1日は「眼鏡の日」、10月10日は「目の愛護デー」と定められているのはご存知でしょうか。10月1日は「1001」と表記することができ、両端の「1」が眼鏡のツル、内側の「0」がレンズに見立てられ、眼鏡の形を表していることから、日本眼鏡関連団体協議会がこの日を「眼鏡の日」としたとのことです。一方、「目の愛護デー」は10月10日＝「10.10」を横にすると眉毛と目のように見えることから制定されました。

そして、この10月1日から10日の間は「目と眼鏡の旬間」と呼ばれ、厚生労働省が主導して全国で目の健康を促す活動がされたり、目の関連企業や団体がイベントを開催したりしています。今回は目の健康のための三つのポイントをご紹介します。

① 目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書の際に、こまめに目を休ませる時間をとりましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのも効果的です。また、睡眠は目の疲労回復に重要ですので、目の健康のためにも十分な睡眠をとることが大切です。

② 目にやさしい食事をする

目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかり摂るのも有効な手段です。アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなど、ルテインを含むホウレン草などの緑黄色野菜、DHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどが目に良い食材とされています。

③ 定期検診を受ける

何より目の健康状態をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けることも大切です。目の病気は自覚症状がなく進行する場合もあるので要注意です。また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときは、早めに眼科を受診することを心がけましょう。

健康という言葉を考えてとき、ついつい目のことは忘れがちになってしまいます。この機会に、目をいたわり、病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけたいものです。

(ま)



スギウラ株式会社

〒370-0006
高崎市問屋町 2-2-8

電話番号
代 表

027-361-5808

営業1部

027-361-5734

営業2部

027-361-5780

Fax

027-361-1272

当社 Web サイト

www.kamisugiura.co.jp

頭の体操 解答

正解は3です。

熨斗は、熨斗アワビの略です。日本では葬式など人がなくなった時は、生きものを殺すのはなくなった人のためにならないという考え方で、ナマグサ物を贈りませんでした。反対に熨斗をつけることは、悲しみ事の贈り物ではないという証です。上記の中でナマグサ物は、家畜を殺して作ったハムだけです。現代では、ハムにも印刷した熨斗紙をつけますが本来は、熨斗は、必要のないものです。

お気付きの点や質問、疑問などありましたら、ご遠慮なく営業または、下記までお問合せください。

お問合せ

メールアドレス

sg-okamoto

@kamisugiura.co.jp

特 集

・食欲の秋

・紙の特性

・群馬県民の日

・ユボってなあに? 第8回

・目と眼鏡の旬間

・企画:頭の体操

食欲の秋

朝晩はすっかり肌寒くなり、毛布を引っ張り出して秋も本番になってきました。秋と言えば『食欲の秋』とも言われ、スーパーに行けば旬な食材の、秋刀魚や秋鮭、南瓜、松茸や栗などたくさんあり、ビールも秋味がでるなど、夏バテから一気に食欲が増してきます。そんな誘惑の多い秋なので暴飲暴食には気をつけたいものです。

私も体調管理が気になり6月からダイエットを始め、夜食に炭水化物を抜き、家の周りを30分~40分ウォーキングをほぼ毎日続けた結果、先月の会社の健康診断では去年よりも体重-5kgの減量に成功し、ウエストも-5cm細くなりました。リバウンドしないようにこれからも続けて、あと-3kgを目標に頑張りたいです。

今回はその『食欲の秋』にちなみ、『食事』の大切さについて紹介させていただきます。『食は命なり』と名言を残した、江戸時代に活躍し占いの原点とも言われている観相家の水野南北氏の話です。

幼児期に両親を亡くし飲酒や喧嘩ばかりをする生活。18歳の時に酒代がなく強盗をしでかし、牢獄に入ることになります。その中で、罪人と普通の生活を送っている人の人相の相違に気付き、観相に興味を沸き、その道に進むようになったそうです。出牢後に有名な人相見を訪れ自分の相をみてもらい、出家すべしと言われ、その後観察のため、銭湯で人の身体、床屋で頭の相、火葬場で死人の臓器を見て相などの研究をしたそうです。相が悪くても食事に気をつけることで相も変わり運も変える、また相が良くても食事が悪くと相が変わり運も落ちてしまう。こうして完成したのが『南北相法』だそうです。

ニュアンスは少し変わってしまいましたが、私も嫌なことがあったり、失敗して暗い気持ちになっている時でも、夕飯に好物が出ると笑顔になり嬉しい気持ちになります。また食事の『味』で人は安心したり、その味で思いが蘇ったりする事もあります。

一生に食事ができる回数は限られています。どうせ食べるのであれば、美味しい物を食べたいものです。最近では食の安全もかなり注目をされています。ケンタッキーフライドチキンでは提供する鶏肉を全て国産にするなどのこだわりや、モスバーガーでは、その日に使用している食材を何県のどこから仕入れたのか黒板に提示しています。

食事1つで私達の身体は大きく変化します。日本人の平均寿命が世界でトップクラスなのも食事の栄養バランスが大きく関係しているからです。

私達の生活の3本柱の『衣・食・住』。毎日食べる食事だからこそ、大切に大事にしていきたいと改めて感じさせられました。



(S)

紙の特性

皆さんの周囲を見回しても紙はいたる所に数えきれないほどあります。ティッシュペーパー、トイレットペーパー、コピー用紙や雑誌に新聞紙など、紙は幅広い用途に使用され、それぞれにあった特徴をもっています。その原料となる紙の製造方法は、木材などの植物から取り出された繊維（パルプ）を水の中に分散させ、それを網や簀（す）の上に均一なシート状を形成するように流し込み、絡み合わせて脱水した後に乾燥させる。その過程で薬品や染料を添加したり塗布したり、加圧したりなどの処理、加工が施されて紙が出来上がります。出来上がった紙によって特徴も様々ですが、主な紙の特徴、素晴らしさをご紹介します。

- 紙には様々な厚みがあり、適度にざらつきがある為、文字が書きやすく書いた文字も長期間保持する事ができる。
- 耐久性があり洋紙では 300～400 年、和紙は 1000 年以上持つと言われてます。
- 親水性があり、多孔性もあるので液体を拭き取ったり、吸い取ったりする事が出来る。
- 光を通す事が出来る。
- 通気性が良い。

- 保温性がある。（伝熱性が少ない）
- 各種素材や薬品で加工することにより別の優れた特性をつけることが出来る。（吸水、防水加工や彩色、積層化など）
- 環境に優しい。（原料が植物繊維なので土に還元、焼却も有毒ガスを出さない、間伐材を原料に出来る、再生紙にできるなど）

他にも様々な特徴はあげられますが、このように改めて考えると紙は本当に優秀な素材で、これから先も様々な分野で活躍し、なくてはならない存在だと思います。



群馬県民の日

早いものでもう 10 月になりました。気がつけば朝晩も肌寒く、日が沈むのも早くなったと感じます。10 月といえば体育の日やハロウィンなどがあります。また 10 月 28 日は群馬県民の日でもあります。この日は「郷土の歴史を知り理解と関心を深め、豊かな郷土を築き上げることを期する日」として昭和 60 年に制定されました。

では何故 10 月 28 日かといいますと制定するにあたり候補として挙げられた日が 3 つあったそうです。

- 1、初めて「群馬県」の名称が使用された日の明治 4 年 10 月 28 日
- 2、その後の統廃合で群馬県がほぼ現在の形となった明治 9 年 8 月 21 日
- 3、県民総参加で大成功をおさめた「あかぎ国体」の秋季大会開会の日であった昭和 58 年 10 月 15 日

この中で歴史的に由緒があり、記念事業が実施しやすい等の理由で 10 月 28 日が選ばれたそうです。

県民の日は県内各地で記念事業や施設の無料・割引開放が実施されています。この機会には是非群馬の歴史や文化に触れてみてはいかがでしょうか。



ユポってなあに？第 08 回

今回は、弊社展示会のユポブースにあった展示から興味深いものを 3 点ご紹介しました。今回は、前回の紹介ではさらっと流した、ヒューレット・パッカー社（以下 HP）の Indigo デジタル印刷機用グレードについて少し掘り下げてみたいと思います。

まず、HP Indigo デジタル印刷機とは何なのでしょう。そもそも、デジタル印刷というものをご存知でしょうか。もちろんご存知の方も多くいらっしゃると思いますが、ご存じない方に簡単に説明させていただきます。

デジタル印刷とは、デジタルイメージを直接紙などに印刷する技法のことです。PC で作成した画像をプリンタで出力するのに近いと思います。従来のオフセット印刷などの技法は、印刷物ごとに“版”を作り印刷をしていますが、デジタル印刷では版を作る必要がないため、手間が省け、印刷物の完成までが早いなどの利点があります。デジタル印刷には、高性能なインクジェットプリンタやレーザープリンタが使われることが多いです。版を作る必要がないため、特に小部数では、多くの場合費用が抑えられます。

HP Indigo デジタル印刷機はデジタル印刷機の一つで、大雑把な構造はレーザープリンタと同様です。レーザープリンタでは粉末のトナーを用いるところ、HP Indigo 印刷機では液体トナーを用い、レーザープリンタでは定着温度が 180℃程度なのに対し、HP Indigo 印刷機の定着温度は 120℃程度という違いがあります。また、レーザープリンタでは不可能な白色印刷等が可能です。

少し話がそれてしまいました。ユポの HP Indigo 用グレードは、その名の通り HP Indigo 用に最適化されています。一般紙では通常プレコーティングという印刷前工程が必要ですが、このグレードではそれが不要であり、そのまま両面印刷することが可能で、手間が軽減されます。これまで、ユポに小ロットの印刷を行う場合、インクジェットプリンタや溶

融熱転写プリンタを用い、それぞれのプリンタに対応したグレードを使う必要がありました。それらのグレードは表面にインク受理層を後加工で設けているため、耐擦過性や耐水性に劣っていました。その点、HP Indigo 用グレードならその心配は不要です。オフセット印刷の場合と同じ感覚でお使いいただけます。

HP Indigo 印刷機用グレード YPI には 150μm、200μm、250μm、300μm の 4 種類の厚さがあり、サイズは 460mm×320mm の平判と、1,120mm 幅と 338mm 幅の巻取りがあります。また、サクシオンタックタイプ (XAD1058)、静電吸着タイプ (WESA165) とともに 460mm×320mm の平判があります。ちなみに、この中途半端なサイズは、HP Indigo 印刷機に合わせたサイズ展開とのこと。HP Indigo 印刷機は、まだあまり台数が多いわけではないようですが、もしお持ちの印刷所様がありましたら、ぜひ当グレードを試してみてください。

最後に、注意していただきたいことがあります。ユポの原材料であるポリプロピレンの融点は 165℃のため、ユポ自体の融点も 165℃近辺です。HP Indigo 印刷機は定着温度が 120℃程度であり、しかも Indigo 用グレードは厚手のラインナップのため、比較的熱の影響を受けることなく印刷することが可能です。しかし、通常のレーザープリンタは定着温度が 180℃程度のため、本グレードにレーザープリンタで印刷を試みた場合、定着ユニット付近でユポが溶融して詰まる恐れがあります。デジタル印刷機用グレードだからといって、本グレードをレーザープリンタに通すのはお控えください。

HP Indigo デジタル印刷機用のユポグレードについてご不明な点などがあれば、担当の営業にお問い合わせください。もちろん、その他のグレードのユポについてのお問い合わせも、お気軽に担当営業にお声かけください。

(M)

頭の体操

頭の体操にマナーの勉強はいかがでしょう。仕事の上でお世話になった人に贈り物をするときなどには、熨斗(のし)を添えて贈ります。次の中で、熨斗を添える必要のないものを 1 つ選んでください。

- 1 お赤飯
- 2 石鹸
- 3 ハム
- 4 日本茶
- 5 お酒

解答は裏面にあります。