

がんばれ！ ニッポン！

みなさまと デジタルドルフィンズをつなぐ 手づくり情報誌



月一回
お届けする
ラブレター♪



IT&教育事業部と、
デジタルドルフィンズ
応援団長のよしこちゃん
合作の新聞！

ありがとう新聞 Vol.168

2021年
1月号



疫病退散☆妖怪
アマビエちゃん

新年
あけまして
おめでとう
ございます

新年のご挨拶はこちらをご覧ください
<http://hiraoka.keikai.topblog.jp/>

コロナショックに端を発した、地球規模の大変革時代に打ち克つ！ 自己免疫力を高める“健康の3S”の秘訣

新しい年を迎えましたが、新型コロナウイルス感染症の脅威は続いています。そのような状況であっても、私たちは人生や経営の成長進化の歩みを止める訳にはいきません。

「健康の3S（整理・整頓・清掃）」という観点から、【withコロナ】の時代をどう生き抜いて行くのか？お知らせさせていただきます。今年さらなる変革期に突入して行きますが、過去に囚われず、前を向いて、自他の物心両面の幸せを実現して参りましょう！

【その①】環境の3S

空間の乱れは健康の乱れ、そして心の乱れ！！



私たちが日々過ごす空間（環境）が汚れ乱れてくると、私たちの心身の健康も乱れてきます。室内の徹底3Sで環境を整える。**モノの整理は心の整理、感謝の心で後始末**を続けましょう。外に出づらこの時期を活用し、3S活動を徹底し、習慣化させましょう！

また、室内で強い光のLED画面（ライト）を浴び続けると体内時計が乱れやすくなりますので、**毎朝朝日を浴びて体内時計をリセット**し、太陽（大自然）に感謝しましょう。



【その③】心の3S

「明朗」「愛和」「喜働」を実践しましょう！！

明朗…ほがらか
めいろう
愛和…なかよく
あいわ
喜働…よろこんではたらく
きどう
『万人幸福の菜』丸山歌雄・著 より抜粋

新しい現実世界がやって来ました。コロナ時代の変化を捉えましょう。大苦難の時代を**“天の恵み”**と感謝して、国（他者）に望む・依存するのではなく、日本・世界のために貢献出来るモノやサービスを考え、行動し続けましょう！

【その②】身体の3S

A. 食育



バランスのよい食事は1日30品目と、腹八分目です。「大食短命」「節制は最良の薬」を心がけましょう。**基準BMIが25以上の方は要注意です。**BMI (Body Mass Index)はボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。基準BMIは18.5～25となっています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

身体を作る原材料となる**「5大栄養素」**をバランス良く摂ることも大切です。

- 1.たんぱく質 2.脂質 3.炭水化物 4.ビタミン 5.ミネラル

B. 睡眠

良質で十分な睡眠も大切です。**風邪ウイルスの感染のしやすさの分岐点は7時間です。**睡眠時間が6時間以下の人は、7時間を超える人よりも風邪ウイルスの感染率が4倍以上も高いという結果が出ています。（2014年カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究）



睡眠管理アプリ

C. 運動

寒さやコロナ渦でひきこもりがちになり、身体の血液循環が滞ることは不健康の原因になります。デスクワーク中も1時間毎に立つ、1日5千～1万歩歩くなど、適度な運動を心がけましょう。**血流UPが毛細血管活性化のポイント。**また腸内上下運動による快便も促され、健康のバロメーターとなります。「適度な運動は、ノルアドレナリン、セロトニン、ドーパミンといった神経刺激伝達物質の放出を促し、ひと汗かくことで、心身を正常な状態にします。」
(ハーバード医学部 ジョンレイティ教授)



オンライン工場見学会&3S講習会

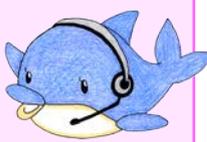
3S活動の基本から応用まで見て納得！聴いて心に火が付く！



【1月～2月の開催日】
1月13日・27日、2月10日・24日
※全て水曜/15時～17時半まで開催
詳細・参加申込は[こちらをクリック♪](#)

★展示会出展のお知らせ★

【幕張】設計・製造ソリューション展 (DMS)
2021年2月3日(水)～2月5日(金)
幕張メッセにて開催



発行責任者：枚岡合金工具株式会社
教育事業部 古芝 保治
<http://www.digitaldolphins.jp>

編集者：よしこちゃんの子会社のブログ (HP)
<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/43837>