

紹介者 技術課 田澤 潤 さん

▼**どんな会社ですか**
各種自動装置の設計、部品の加工、組み立てを一貫して行っている会社です。従業員一人一人がローコスト生産を目指すとともに、環境活動に積極的に参加することで、市内企業

のリーダーシップを図ることができ、る会社を目標としています。
▼**どんな仕事をしていますか**
昨年度から国の支援事業を利用して、高性能のプローブ（半導体の検査に使う部品）の開発を行っています。プローブは、マイクロン単位の部品で作られるんです。
▼**仕事で心掛けていることは**
納期を守るのももちろんですが、ハウレンソウ（報告・連絡・相談）を忘れずに行い、安全第一で仕事をするのを心掛けています。
▼**この仕事の魅力は**
まだ世の中になく、必要とされているものを一から考え、作り上げていくことに魅力を感じますね。
▼**今後の展望は**
現在取り組んでいる部品の開発を成功させ、自社のブランドとして確立させたいです。

まちの企業探検隊 ⑩ (有)エフアンドデイ

企業人による会社紹介

所在地 大更2-154-17
資本金 700万円
代表者 工藤 清昭
設立 平成12年1月
従業員数 21人
電話番号 ☎0195-70-1171
事業内容 各種省力化自動装置設計・製作、各種機械加工
主な取引先(順不同) ㈱多賀製作所、㈱ファブリカトヤマ、盛岡セイコー工業(株)



快眠で心と体を元気にしましょう

十分な睡眠を取って 元気に夏を乗り切ろう

心と体の健康のためには睡眠を取ることが大切です。睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、イライラしたり、不安になったりするだけではない、高血圧などの病気を引き起こすこともあります。

◇**睡眠は量より質**
私たちの体には、夜に眠って朝に目覚めるという「体内時計」があります。朝方眠りに付くと眠りの質が悪くなってしまう。夜12時前の1時間の睡眠は、夜12時以降の2時間に相当すると言われています。

◇**睡眠の種類には**
睡眠には、脳の眠りである

「ノンレム睡眠(深い眠り)」と、体の眠りである「レム睡眠(浅い眠り)」があり、この2つが約1時間半のサイクルで、一晩に4〜5回繰り返されます。朝が近づくにつれてレム睡眠が増えてきますので、脳が起きる準備をしているレム睡眠の間に起きればすっきりと目覚めることができます。この周期を頭に入れ、自分が起きる時刻から逆算して眠りにつくると良いでしょう。

◇**質の良い睡眠をとるには**
①朝起きたら、朝日を浴びて体内時計をリセット
②寝る前にカフェイン(コーヒー、栄養ドリンクなど)を取ったり、飲酒、喫煙をしたりするのは避ける
③不眠が続いたら相談を「疲れているのに眠れない」「朝早くに目覚めてしまう」などの状態が長く続くときは、心や体の病気のサインかもしれません。早めに医師などの専門機関に相談しましょう。

◇**不眠が続いたら相談を**
「疲れているのに眠れない」「朝早くに目覚めてしまう」などの状態が長く続くときは、心や体の病気のサインかもしれません。早めに医師などの専門機関に相談しましょう。

◇**不眠が続いたら相談を**
「疲れているのに眠れない」「朝早くに目覚めてしまう」などの状態が長く続くときは、心や体の病気のサインかもしれません。早めに医師などの専門機関に相談しましょう。

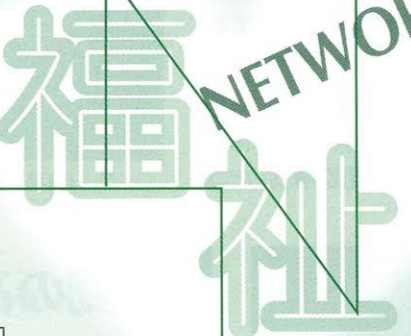
◇**不眠が続いたら相談を**
「疲れているのに眠れない」「朝早くに目覚めてしまう」などの状態が長く続くときは、心や体の病気のサインかもしれません。早めに医師などの専門機関に相談しましょう。

保健のひろば

☎・内線1151 市役所保健課

環境のみらい

☎・内線1137 市役所市民課



ハチの巣には近づかないようにしましょう

介護のココロ

☎・内線1185 市地域包括支援センター

◆**認知症を学び支えるサポーター養成講座の受講を**
認知症は誰でも起こりうる脳の病気です。現在では85歳以上の4人に1人に症状があるとされています。
認知症の介護は、介護者に大きなストレスがかかります。認知症に対する家族や親戚の理解がなくて、一人で悩み苦しむ介護者がたくさんいます。
現段階では認知症を治す薬はありません。しかし、皆さんから「あいさつ」されると認知症の人は安心します。皆さんから「ねぎらいの言葉」を掛けられると介護者は救われます。
市は、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）となる認知症サポーター養成講座を随時開催しています。指定した日時と場所に、市から講師を無料で派遣します。参加人数は何人でも構いません。受講申し込みなど詳しくは、市地域包括支援センターまで問い合わせください。

◆**ハチに注意しましょう**
夏から秋にかけて、ハチの活動が活発になります。ハチの巣は、軒下や屋根裏、庭木の陰など、人目につかないような所にできやすいので、日頃から注意をしましょう。
なお、ハチの巣を見つけた場合は、ハチを興奮させないよう、次のことに注意してください。
①巣にはむやみに近づかない。刺激しない
②においの強い化粧品や香水を控える
③巣の近くでは、ジュースや果物など甘いものの飲食を避ける
④服装は白っぽいものを選び、できるだけ肌を露出しない。
⑤ハチが近づいてきた時は、落ち着いて頭を隠し、低い姿勢をとる（手で追い払うようなことはしてはいけません）
特に、スズメバチは攻撃性が強いので、巣を除去するときは、専門の業者に依頼した方が安全です。



試合でも大事なレシーブの練習

No. 14 西根ソフトテニス スポーツ少年団

西根ソフトテニススポーツ少年団は、平成10年4月に設立されたスポーツ少年団です。これまでに、全国大会に出場するなどの成績を収めています。
現在は、小学校3年生から6年生までの30人が所属。サーブやレシーブなどの基礎練習が中心です。できるようにになった団員は、大会に出場するために、試合形式の練習に励んでいます。また、試合の審判もできるような指導もしています。
団員には活動を通して、ソフトテニスのルールや楽しさを伝えること



ボールをたくさん打って、うまくなることを誓う団員ら

や体力の向上、あいさつなどの礼儀を身に付けさせたいと思います。
■練習日時 毎週金曜日、午後7時から9時まで
■練習場所 平館ふれあいテニスコート(5/10月)、市総合運動公園体育館(11/3月)
※経験者で、練習などの手伝いをしていただけの人を募集しています。詳しくは、同スポーツ少年団指導者・田村正仁(☎76-4196)または佐々木仁(☎75-1131)まで。