

# NPP

NAKAMURA PAPER PACKAGE

今回の特集  
正しい歩き方

1回目 11:00~12:00  
2回目 13:00~14:00



## COVER'S TOPIC

「おもしろ科学工房」とは、サイエンスプロデューサーの後藤道夫先生が飯田市教育委員会の協力を得て、2001年より「巡回科学教室」を開催され、その活動をサポートするために結成されたボランティア組織です。

後藤道夫先生を簡単にご紹介します。昭和2年飯田市の生まれ。様々な大学で講師を務められ、青少年のための科学の祭典の実行委員長を歴任、NHK教育テレビの科学実験番組に出演、著書の「子供にうける科学手品」は4ヶ国語に翻訳され73万部のベストセラー。実験道具を持ち込み、ボランティアで科学の不思議や面白さを伝えようと活動を続けられています。

おもしろ科学工房の活動は、かざこし子どもの公園内のおいで館にて4月～11月の土日に「理科実験ミュージアム」を開催しています。「出前工房」は、地域公民館行事や小中学校PTA行事からの依頼に応じ、各地域へ出向き科学体験教室を開催。また学校のクラブ活動の支援等も行っており、年々実験教室の回数や県外からの参加者も増えています。

後藤先生の「科学実験を通して少年少女の心に感動を与える科学教育を目指す。」という言葉を心に活動を続けていらっしゃいます。

スタッフは主婦や定年退職された方、高校生、地元企業など幅広く、子供の頃に教室を体験し大人になつてスタッフになった方もいます。子供達へ科学の面白さを知つてもらいたいと活動していますが、いつの間にか自分自身も毎回楽しんでいらっしゃるそうです。

テレビ等で科学実験を目にすることが増えましたがが、地域に根差したこのような活動は、全国でもとても貴重なことです。多くのスタッフで沢山の子供達へ科学の楽しさや不思議を伝え、地域活動が活発になることを目指されています。

## おじやまします

### 道の駅 風穴の里 様

「道の駅」風穴の里は、信州を代表する観光地「上高地」「乗鞍高原」「白骨温泉」へ向かう国道158号線「上高地線」沿いにあります。松本インターより西へ約30分位のところにあり、食事処として「十割そば」「山賊焼き」を筆頭に食事を楽しむことができます。また、お土産品として地域の採りたての山菜・農産物で春は「タラの芽」「このみ」「わらび」「ウド」などの山菜。夏は「スイカ」「桃」などの野菜や果物。秋は「りんご」「まつたけ」などを外売店にて販売されています。内売店では「信州そば」地元で取れた「稻こき菜の漬物」地元の織物「みやま織り」、お菓子類など沢山の土産品を用意されています。

風穴の由来は、北アルプスの地下水から起る冷風がガラ場を通して地上に出る所「風穴」がこの地区には多く存在する土地柄で、明治時代には冷蔵庫として蚕種「蚕卵」の貯蔵庫として全国各地より委託を受けていたようです。

その他の施設としてみやま織りの体験施設など有り是非観光の途中で寄られてみてはいかがでしょうか？



所在地

〒390-11504  
長野県松本市安曇稲刻3528番地1  
TEL 0263-194-2200

## 茶碗や湯呑みの足はなんのため？

### 雑学講座

茶碗の底には、たいていちょっとした足、糸底がついています。足がついているほうがスマートで見た目がよいのは確かですが、デザイン上の理由からだけではありません。茶碗を焼くときに生じる変形を防ぐためのものです。磁器はおもに粘土、長石、石英を混ぜて、一二〇〇度ぐらいの高温で焼きます。このときに原形の二割ほども収縮します。このとき、底がべったりついていると、底面の抵抗がもとでひずみが生じ、やがて底面に陥没がおこります。それが足をつけると、底の接触面積が小さくなるので抵抗が減り、ひずみを生じないで縮むのです。陶器には足のついていないものもありますが、これは焼くときに磁器ほど縮まないからです。

### TRENDY ITEM アロマ蚊取り線香

今売っています



夏の必需品のひとつである蚊取り線香ですが、最近注目されているのが「アロマ蚊取り線香」です。従来の蚊取り線香の効果はそのままに、ラベンダー、ローズなど花の香りやグレープフルーツ、柚子など果実の香りのするものが発売されています。お香を焚くような感覚で使って、気分もリラックスできるようです。その日の気分で香りを選ぶのも楽しいですね。

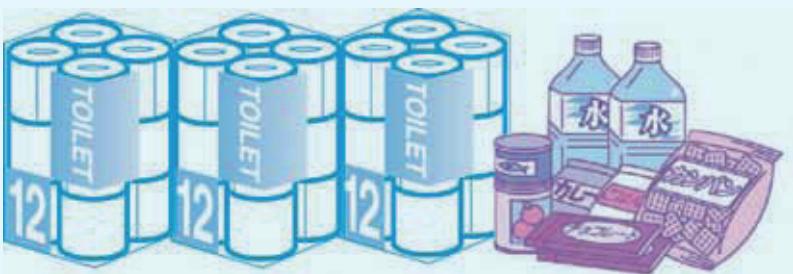
おじやまします

有限公司 伊那火工 堀内煙火店様

### WORKING PAPER

vol.47 トイレットペーパーを備蓄

#### はたらく紙



大規模災害が起った際に問題となるがトイレ不足です。東日本大震災の時も、店頭から食品だけでなくトイレットペーパーも無くなる事態が起きました。経済産業省のホームページでは「日常用のトイレットペーパーとは別に1か月分程度のトイレットペーパーを備蓄することをおすすめします」と呼びかけています。なぜ、こんなに多くの備蓄が必要なのでしょうか？そこには意外な理由がありました。

ホームページ上では備蓄が必要な理由として3つを挙げています。  
1 阪神・淡路大震災において、被災者が最も困ったのは食料でも衣服でもなくトイレ不足。  
2 東日本大震災では、被災地のみならず全国的にトイレットペーパー不足が発生。  
3 バイオトイレットペーパーの約40%は静岡県で生産→東海地震等が起ると深刻な供給不足となるおそれ。（出典：経済産業省のホームページ）

一番驚かされるのが【3】です。経済省によるとトイレットペーパーのほとんどは国産で、輸入は5%ほどしかないそうです。つまり国産のうち4割を占める静岡県が被災した場合、深刻なトイレットペーパー不足が起こりかねません。なぜ静岡の生産量が多いのか？経産省の担当者は「もともと富士市などは製紙業が盛んなところですが、大手の工場がいっぱいあるわけではなく、古紙をリサイクルしている中小企業が中心なんですね」と話します。「大消費地である東京に近いことも理由として考えられるそうです。

普段からご家庭で、日常用のトイレットペーパーとは別に1か月分程度のトイレットペーパーを備蓄されることをおすすめします。なお、備蓄は、普段お使いのトイレットペーパーの他、芯なし・長巻で小スペースでの収納可能な備蓄用トイレットペーパーを備えておく方法もあります。

災害時に備え、ご家庭でのトイレットペーパーの備蓄をはじめま

さつと差し込むだけで、だれにでも簡単にきれいなプリントができるようになりました。

ラベラー・ラベル発行機を得意とする株新盛インダストリーが簡易型の日付インクジェットプリンターを発売しました。

①指定の位置にきれいに印字。袋のデザインも損いません。

②日付の自動計算機能で正しい印字が可能。(日付の間違いを防止) 日付も自動計算。作業者が余計なストレスを感じることがありません。

③誰にでも操作簡単。作業の習熟度・経験値はいりません。

文字が剥がれる擦れる心配がありません。(ボイル殺菌もOK)

④製造番号、バーコード、QRコード、ロゴ等の印字もこれ一台で。 高額なプリンタと同等以上のキレイな印字。

⑤あらゆる素材に印字可能な速乾インク。

紙、フィルム、化粧箱などほとんどの素材に対応。(厚さ約2mm位まで)

詳しくは弊社営業部までお問い合わせください。



## 1 HALLO インクジェットプリンタ

Inkjet printer



## ミニミニウエットティッシュ 3

Mini wet tissue

General purpose label

Seed package

# 当社取り扱いのおすすめ商品

## プリンター用汎用ラベル 4

今回はプリンター用の汎用ラベル

をご紹介します。メーカーを問わず、

使用目的に適した汎用ラベルをご提

案させて頂いております。

例えば、製造業や食品メーカーの

現場で使用される製品管理ラベルや

ロット管理ラベルなど、病院や薬局

などでは検体ラベルや処方箋ラベル

など、現在ご使用の純正ラベルを汎

用ラベルに切り替えることでコスト

の削減が可能です。ロール仕様や折

り仕様などの形状やインクジェット

プリンターやレーザープリンターな

どの出力の方式は問わず、対応出来

ます。まずは現在使用されているラ

ベルをお預かりして、調査・分析す

ることで同等の汎用品でのご提案・

お見積りが可能となっております。

1.ラベル(ロール仕様)



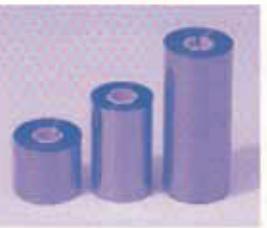
2.ラベル(折仕様)



3.タグ(ロール仕様)



4.リボン各種



## 2 広告入り種子シリーズ

今回ご紹介致します、「広告入り種子シリーズ」は広告スペ

ースに文字・イラスト・ロゴ・写真など自由に広告印刷を入れる事が出来ます。また、全面オリジナル広告印刷も可能となつております。

市場には数多くのPR商品がありますが、その商品の中には使用後に無くなってしまうものやゴミになってしまふもの多くあります。しかし、花の種子は自然そのものなので、楽しみながら自然を増やすことができる、人と環境に優しい商品です。花の種子は、安価でボリュームがないと思われるかもしれませんが、その種子を育てると数カ月後には花屋さんにならんでいるような花鉢がたくさんできます。花の種子のPR商品は時間と共に価値が高まり、夢が膨らむところが魅力です。

季節にあわせた花の種子や球根を選ぶことで、年間を通して定期的なPRにご活用いただけます。花の品種が毎回かわることで、PRの鮮度・効果が高まり、お客様にも喜びと満足感につながります。

詳しくは弊社営業担当までお願い致します。



# 正しい歩き方

## 歩き方のポイント

良い歩き方のポイントは、**身体の意識と使い方**であると言えます。

**体幹部の大きな筋肉を意識しましょう。**

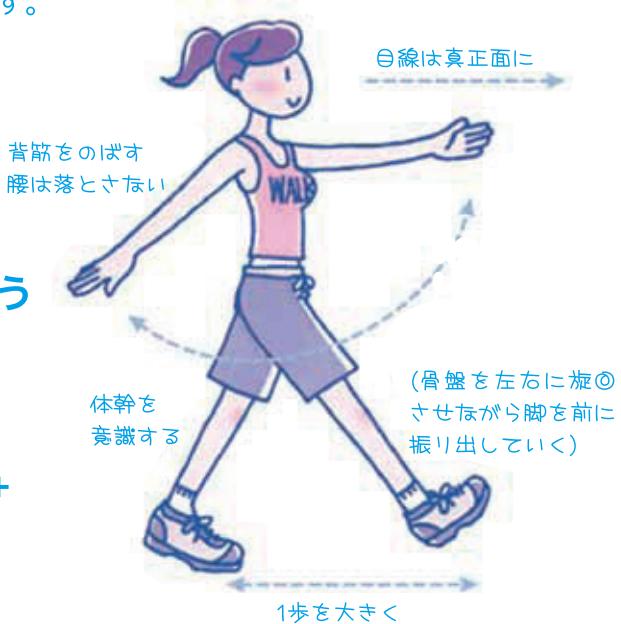
良い姿勢で、身体の中心の大きな筋肉、例えば腹筋・背筋・お尻・太ももの前後の筋肉を軽くこすってみると、使う部位が具体的にわかります。

### ①姿勢をつくりましょう

★上半身…リラックス

★つま先…進行方向

★背筋…伸ばす様な気持ちで腰を高く



### ②上半身と下半身を連動しましょう

★肩甲骨周辺を意識して腕を引く

★胸から下が上半身に連動し、1歩が大きくなる

結果的に、自然なかかと着地+片足支持+自然な足の振り出しができる



重心は、かかと⇒足裏の外側⇒拇指球の順に移るように。

かかとは、内側や外側からではなく、真ん中から地面につくことが大切です。

しかし、かかとに意識が向き過ぎると、かかとで地面を強く叩くようになります。自然な歩き方の中で、かかとのつき方を少しだけ気をつけましょう。

## ウォーキングトレーニング

歩きの素となる基本動作を繰り返し行うことで、理想的なウォーキングフォームを身につけると同時に、身体活動量を高め、太りにくい体質をつくることができます。腕を回したり、体幹部をひねったり、片足支持(股関節支持)など、全身を使った大きな動作をすることで、短時間でも十分な効果が実感できます。様々な動きをすることで、短時間でも飽きずに、限られたスペースでも楽しくウォーキングができます。

その場に合った方法で、様々なウォーキングを楽しんでみましょう！ウォーキングは決して屋外だけで楽しむものではありません。場所も方法も工夫次第です。

姿勢が保てない方や筋力弱の方には「ノルディックウォーク」もおすすめです。新しいことが好きな方にも好評です。



●オフィス酒井 長野県下伊那郡豊丘村神稻8625-2

TEL・FAX 0265-35-7157 E-mail aruku@jp.bigplanet.com

●(NPO)とよおか総合型地域スポーツクラブ 豊丘村神稻4131-3 とよおかクラブハウス内

TEL・FAX 0265-35-4460 URL http://www.toyooka-sports.com

今回は、「正しい歩き方」についてご紹介いたします。

元 競歩オリンピック選手である健康指導士の酒井 浩文さんからお話を伺いました。

さかい ひろふみ

健康指導士 酒井 浩文さん



【オフィス酒井代表・NPO法人とよおか総合型地域スポーツクラブゼネラルマネージャー・長野県体育協会体力向上スポーツ医科学専門委員】

酒井さんは県立下伊那農業高校卒業後、飯田広域消防組合に消防職員として勤務。在職中にソウルオリンピック20Km競歩に出場。世界選手権やワールドカップにも出場されました。その後国士館大学へ入学、卒業後同大学にて競技者・陸上競技部コーチとして競技力向上やコーチングを研究。平成9年に帰郷され、現在はウォーキング・ランニング指導のほか、幼児から高齢者及び障害者の健康づくり指導や講演・教室・イベント、ラジオ出演等、健康づくりコーディネーターとして幅広く活動中です。

「顔がひとりひとり違うように、歩き方も皆個性です。個性は尊重すべきですが、誤った歩き方はケガを招き、健康を害する事もあります。逆に、正しい歩き方を身につければ様々な相乗効果をもたらします。簡単だけど奥が深い！ウォーキングのテクニックをご紹介します。皆さんのカラーで！笑いながら！楽しく！行ってみてください。」

## ウォーキングシューズの選び方

シューズはとても重要です！

●快適に歩くため ●ケガの予防のため ●「やる気」を起こすための自己投資として

### ★屈曲性

曲がるべきところが  
曲がるかどうか

★ヒールカップが  
しっかりしている

### ★フィット感

適性なサイズかどう  
か、ゆとり感、締め付け  
感を確かめる



### ★重量感

軽いものを選ぶ

★ソールの厚さ(初心者:  
厚め 上級者:薄め)  
★クッションはやや固め

特集

SPECIAL EDITION

# カレンダー・ノートの名入れ承ります

2018年度のカレンダー・ノートの名入れの時期になりました。

見本帳もございますので、お気軽に弊社又は営業までご連絡くださいますようお待ちしております。



※遅くなりますが品薄になる商品もございますので、お早めにご相談くださいます。また、お問い合わせ下さい。

NPPプレミアムステージピュアホワイト  
リンテック株式会社製 4 / 6 Y 110 kg  
マット調ながら印刷面は高い光沢面を持つため、印刷面と非印刷面のコントラストが大きく、奥深い印刷表現が可能です。印刷インキの発色が良く、カラーの再現性に優れています。また、しっかりととした肌触りで、落ち着きのある風合いを実現しています。写真や絵画など美術印刷に適しているため、タログやカレンダーなどに最適です。

紙提供  
(株)コクシン

## 今回本誌で使用の紙

## MATERIAL

毎回、NPPは表紙、特集、おしゃまします等、多くの方々に取材に応じて頂き、発行することができます。ご協力を頂きますことに感謝を申し上げ、これからも皆様方にお願いをしなければならないことがあると思いますが、是非ご協力を頂きますようお願い申し上げます。正しい歩き方で、健康を保ちましょう。



〒395-0154  
長野県飯田市下殿岡454-10  
TEL.0265-28-1234 (株)中村  
E-mail info@kknakamura.net

## 編集後記

## NEWS FLASH



5月27日(土)午後、当社顧問弁護士の川島一慶先生をお願いし全社員対象の民法の勉強会を実施しました。民法の現在に至るまでの歴史の流れ、改正案の特徴等を始め、消滅時効、法定利率、保証人の保護、約款、その他の改正点等の項目を私達の生活の中での関わりの中から具体的に説明を頂きました。折しも、前日26日に参議院で民法制定以来約120年ぶりに改正される法案が可決され旬の話題に沿った研修会になりました。これから的生活に活かしていきたいと思います。

## 社内研修 民法（債権法）が変わる