

# タカモ新聞

## 2010 春号

第46号 平成22年3月発行



寒さも次第に緩み、春の足音が聞こえてくる頃となってまいりました。  
 とともに・・・花粉症の季節到来ですね；  
 運動、食事、睡眠、正しくって花粉症に負けない体力作りを心掛けましょう！  
 (5月上～中旬に例年どおり健康診断が行われます。詳細は後日お知らせします◎)



### 今度こそ、禁煙!! ... 失敗。。。なぜ?

タバコの値上げ、喫煙場所が少ない、体調改善の為など、様々な理由から禁煙したいと思ったことのある方も多いのではないのでしょうか？

決意はしてみたものの・・・どうしてもやめられないの？  
 今回はその理由や依存度を探りながら、禁煙への近道をご紹介します。



#### タバコがやめられない原因、2つの依存

タバコがやめられないのは、「**身体的依存**」と「**心理的依存**」という二つの依存が関係しています。「**身体的依存**」は、タバコに含まれるニコチンによる依存で「タバコがとても吸いたい」というニコチンへの渴望です。もう一つの「**心理的依存**」は、習慣のことです。例えば食後の一服です。食事の後の「セレモニー」として、喫煙が習慣として組み込まれてしまっているような、生活の場面に関連した依存です。

「**身体的依存** (ニコチン依存)」と「**心理的依存** (習慣)」の2つの依存によって、タバコが「やめられない」のです。

『体に悪いからやめましょう!』 よく言われがちな言葉ですが・・・  
 どうやらそう簡単にキッパリと絶つことができないワケがありそうです。

#### ポイント1 離脱症状に勝とう!!

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状(禁断症状)がでてきます。これらの症状の多くは、ニコチンに依存していた身体の中から、ニコチンが抜け出すためにみられるものです。  
 ・タバコが吸いたい・体がだるい、眠い・イライラ落ち着かない。  
 ・頭痛・手足のしびれ・不安感・便秘・・・など。

吸いたい衝動が続くのはたったの5分間。ストレッチなど上手な気分転換が鍵になりそうです。ニコチンパッチやガムなども有効です!

#### ポイント2 目標+お得感を持とう!!

1日2箱、1年間タバコを吸うと・・・  
 (300円×2箱)×365日=220,000円 → 10年間で約220万円

喫煙年数	肺の色	タバコ代を貯金	貯まったお金で
0年			
1年		22万円	家族で国内旅行
5年		110万円	家族で海外旅行
10年		220万円	国産マイカー
20年		440万円	高級外国車
30年		660万円	月々のローンも楽々♪

こんな感じで前向きに楽しくタバコにさよなら出来たら・・・  
 『夢』と思っていたことも案外案に叶ってしまうかもしれませんね☆

### ヒヤリハットを引き出そう! アーク溶接の火花が作業服に引火し、慌てて消した



#### ヒヤリ・ハットの状況

ピット内で古くなった工業用水管の撤去作業を行っていたところ、誤って酸素管を溶断してしまったので酸素の供給を停止して作業員3名が溶断部の溶接をしようとしたところ、作業員の作業服が酸素を吸収し燃えやすい状態になっていたため、アーク溶接の火花が作業員の作業服に引火し、慌てて消した。

#### 対策

(実際に対策を挙げてみましょう!)

### 年度末忘年会

平成22年1月9日(土)PM6:30～円着に於いて  
 年度末忘年会が行われました。  
 皆で美味しいお鍋を囲んでとても楽しい会になりました!



写真が少なすぎてすみません.;次回はメモリをいっぱい空けてリベンジします!

### お出かけレポート

ほかほか陽気のお出かけは楽しいですね!  
 今回もマイカメラで撮影した写真を  
 ご紹介します。

皆さんからのオモシロ写真を募集します。  
 (携帯写真でもOK)

送信先は  
 tomotakamo.ne.jp  
 件名に[社内報])  
 お待ちしています! ☆☆☆

我が家のほびこです。扉の向こう...  
 すてい顔をキャッチしました(笑)

日本海の荒波を背に、  
 今日も安全を見守ります。  
 彼を見つけてね(笑)

ぬめっ! ナニ奴!?  
 キックをお見舞いしています(笑)

だんほほです。  
 もうすぐ見られますね☆

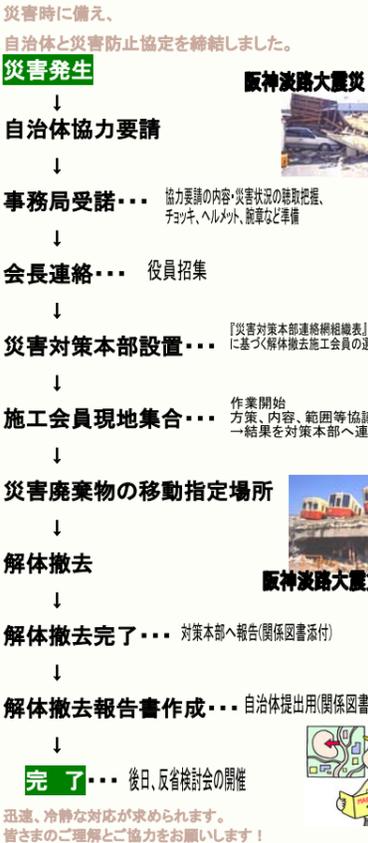
### お誕生日おめでとうございます!

3月 1日 富田さん (ハハコグサ/温かい気持ち)  
 19日 三木さん (シダレザクラ/優美な)  
 23日 岡本さん (ヒマラヤユキバシ/願成)

4月 9日 千藤さん(パンジー/物思い)  
 10日 山腰さん(チューリップ/博愛)  
 13日 清水さん(ハルシャギク/陽気な)

※(誕生日花/花言葉)です  
 素敵な誕生日をお迎えください。

### 福井県解体業協会 災害発生時の対応マニュアル



### 花粉症の`まめ知識`

#### 花粉症を起こす代表的な植物



#### 主な花粉の飛散時期



#### 花粉飛散の要注意日

- ・ 風が強く、晴天の日
- ・ 最高気温が高い日
- ・ 湿度が低く、乾燥した日
- ・ 雨上がりの翌日の晴れた日 など

一言で花粉症といってもたくさんの種類があるんですね!  
 初めて聞く植物もありました。しかもほぼ一年中(◎o◎)!  
 それぞれ、自分はこの時期のどの植物に弱いかな?  
 知ることも症状軽減対策のひとつですね☆

### vancouver2010

日本が一つになって選手を応援しました☆みんなそれぞれカッコ良かったですね!一生懸命取り組むその姿にとても感動しました。本当にお疲れ様でした!

### ほのぼののニュース

先日こんなかわいいニュースを見つけました^^  
 親を失った子ウサギを動物リハビリセンターが保護したところ、片足のハトが近寄り、なんと親のように子ウサギたちを暖めはじめたのです。



外に放つことができず保護されている、片足の伝書鳩のノア。彼が子ウサギのゲージに近づくと、2匹の子ウサギがノアの羽の下へと潜っていたそう。



「今じゃいつも一緒だよ」  
 リハビリセンターの人は言います。



子ウサギたちがウロウロしていると、ハトはクチバシを使って羽の下へと連れ戻し、見守っているそうです。

鳥とウサギの種族を超えた心暖まる親子愛のお話でした♥



### まさんのヒトリゴト

5月9日は母の日なのでね☆  
 お母さんにカーネーションを贈って  
 みようかな?キャットフードの格が  
 上がるかも(?) (笑)

編集後記  
 連日に渡る除雪作業お疲れ様でした!  
 寒さも次第に和らぎ、一雨ごとに春が近づいてきましたが、皆さまいかがお過ごしですか?  
 今回より、お誕生日と共に『誕生日花と花言葉』をご紹介します。  
 その花について調べてみるのも面白いかもしれませんね☆ぜひご覧ください。  
 お花見など、行事が多い季節ですが、無理せず体調を万全に整えて、元気に頑張りましょう!