

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

公益財団法人
福岡労働衛生研究所

いきいき REK

vol.004
Spring

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
宇部センター

元気 de 行こう!
「西の京」を訪ねて 山口市

REK健康講座
ロコモティブシンドローム

カンタン! ヘルシーベース操
ロコトレで、
ずっと元気な足腰を!

お客さま訪問
アサヒビール株式会社
博多工場

Coffee break
私のとおき! 映画

こころの広場
『メンタルヘルス』
Q&A、はじめます。

産業医のつぶやき
産業医と病院の医師

「宝くじ号」導入のお知らせ

健康増進事業のご報告
産業安全衛生トピックス

お弁当歳時記



山口

Yanaguchi



【瑞光寺五重塔】年間を通して、日没～22時まで、ライトアップされる

山口のまちのルーツは、室町時代の大内氏にまでさかのぼります。大内氏は室町・戦国時代に、西国一の勢力を誇った大名で、朝鮮王朝や明国との貿易で得た富で、独自の文化を築きました。長門・周防国の守護に任じられた24代大内弘世は、京に憧れ、136

大内文化を代表する建築の一つが、國宝瑞光寺五重塔です。大内氏26代、盛見が、兄義弘の菩提を弔つため、1442年頃建立されたと伝えられています。屋根は檜皮ぶきで、上層に行くほど塔身が細くなる優美な姿は、日本三名塔の一つに数えられています。春の桜、夏の新緑と四季折々の美しさを見せ、とりわけ夜ライトアップされた姿は幻想的です。



室町時代にまでさかのぼる みやびの歴史

山口県山口市は、「西の京」と呼ばれ、独自の華やかな文化を受け継いでいます。

今も、その歴史が香る山口のまちを歩きました。

「西の京」を訪ねて

元気 de 行こう!

山口県

公益財団法人 福岡労働衛生研究所 宇部センター



【宇部センター】
山口県宇部市浜町2-7-29
TEL:0836-43-7988

- ① 受付
- ② 待合室
- ③ 測定コーナー
- ④ 心電図検査
- ⑤ 医師診療
- ⑥ 宇部センタースタッフ
- ⑦⑧ 健康セミナーやイベントも開催



宇部センターは、宇部市を中心に山口県下の企業様へ、幅広く健康診断の受診機会を提供しております。また、健康教室・各種セミナーなど、企業・地域の皆さまへの健康増進・維持管理にも力をいりています。



近い将来には、宇部センターにて検診車と機材を常時配置し、巡回健診と集合健診会場の拠点としての充実を図り、地域密着の総合労働衛生機関を目指します。

また、お客様のご要望に応じた健康教室・各種セミナー等を開催し、企業・地域の皆さまの健康増進・維持管理を目指しています。現在、企業様への巡回健診・宇部センターにおける集合健診時には、必要な検診車・機材が福岡より駆けつけ、山口県在住の看護師さん・検査技師さんにお手伝いをいただいている 있습니다。

宇部センターは、宇部地区を中心にして、広く山口県下の企業様にお集まりいただき、健康診断を実施しております。

地域の健康増進の拠点として成長を続けています。



【常栄寺雪舟庭】枯れ滝である「龍門の滝」の前には「鯉岩石」を配置し、龍に変じる鯉を表現



【山口サビエル記念聖堂】聖書の一節を表したスタンドグラスが、壁や床に美しい光を映し出す



【山口サビエル記念聖堂】高くそびえる2本の塔が印象的な白亜の教会



【平成大内御膳】湯田温泉の3ヵ所のホテル・旅館でそれぞれ趣向を凝らしたコースを味わうことができます(要予約)写真は大内弘世コースの例



【狐の足あとは】湯田温泉の情報収集の拠点。カフェや3種類の足湯(有料)も



【大内氏の宴再現】明応9年(1500年)に大内氏館(山口市大殿大路、現龍福寺)にて、大内義興が足利義稙をもてなした記録に基づき、32膳、110品以上の料理を再現。(料理はレプリカ)

人々を引きつける「西の京」

ています。

「西の京」とうたわれた山口には、多くの文化人・要人も訪れました。常栄寺雪舟庭は、29代政弘が、室町時代に活動した禅僧であり、水墨画家でもある雪舟に命じて造らせたものと伝えられています。池を中心に戻策しながら回る池泉回遊式庭園で、雪舟の山水画を思わせる名園として、国指定史跡及び名勝に指定され

日本に初めてキリスト教を伝えた

フランス司コ・サビエルも、大内氏の館を訪ねた一人です。サビエルが山口を訪れて400年を記念して建てられた山口サビエル記念聖堂は、平成3年に焼失したもの、平成10年に再建。信仰の場としてはもとより、パイプオルガンのコンサートなども行われ、多くの人に安らぎを与えています。



【一の坂川】春は約200本のソメイヨシノが咲き誇り、桜の季節はライトアップも実施

歴史を伝える街並みを散策

市内を流れる一の坂川は、都を模したまちづくりの際、京の鴨川に見立てられました。今では、川の両岸は散策路として整備され、春は桜の名所、初夏にはゲンジボタルの名所として、市民に親しまれています。

一の坂川周辺には、堅小路など、大路・小路と京をしのばせる街路が多く残っており、山口の室町時代から江戸・幕末、そして維新と続く、重層的な歴史を感じさせる地域です。

この一角にある山口ふるさと伝承総合センターで、「伝統工芸 大内塗」と出会いました。絢爛豪華な大内文化

の象徴でもあった大内塗は、大内氏の滅亡と共に衰退、再び脚光を浴びるのは明治期になつてから。今日の大内塗は、大内朱と呼ばれる渋い朱色の漆と金箔で大内菱をあしらっているのが特徴です。盆や皿などの日用品の他、男女一体で対になった「大内人形」は、夫婦円満の象徴として、お祝いの贈り物にも喜ばれるのだとか。

堅小路にほど近く、かつての大内氏の館があつた場所にある龍福寺は、毛利氏によって建立された31代義隆の菩提寺です。紅葉の並ぶ参道は、初夏は新緑、秋は紅葉の名所として訪れる人を迎えてくれます。



【大内人形】大内弘世が京都より妻を迎えた姫を慰めるため、京から人形師を呼び寄せ、つくらせたのが始まりと伝えられる



【龍福寺】室町時代の代表的な寺院建築として、国の重要文化財に指定

白狐伝説の湯にほっこり

湯田温泉の起こりは、約800年前といわれ、白い狐が傷をいやしたという伝説が伝わっています。湯田温泉が位置するのは、大内氏の館の西南方向。風水では「西の守りは『白虎』といわれますが、音が同じ「白狐」の湯は、商売繁盛の運気が授かるともいわれています。

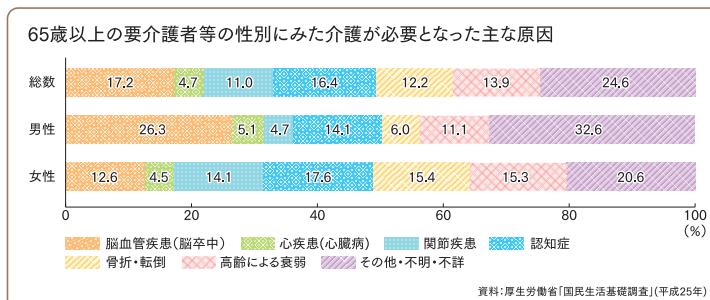
湯田温泉で味わえるのが「平成大内御膳」。中世における大内氏の最大の宴では、室町幕府の前将軍足利義種を、110品以上の料理でもなしめたとか。当時の味を忠実に再現するため、しょうゆや砂糖みりんなどは一切使わず、塩や煎り酒、たれみそという当時の調味料を使っていただきます。肌に優しい美肌の湯につかり、殿様気分で御膳を食して、明日へのパワーをチャージしてみてはいかがでしょう。

【ロボモードイブシンンドローム】

**健康寿命を延ばすため
運動器対策を考えましょう**

「健周寿命」という言葉を「有じて制限される」となく生活できる年齢のことを指す。医療の充実等により平均余命を延伸していくことが重要であると考えられています。

一例として介護保険という側面から考えると、「要介護・要支援」に至る要因としては1位・脳卒中、2位・認知症、3位・高齢による衰弱、4位・骨折・転倒、5位・関節疾患で(平成25年度国民生活基礎調査)、運動器に関連する4・5位を合わせると約23%、全体の約4分の1を占める重要な要素となり、健康寿命にとって運動器に関する対策は必須と考えられます。



①立ち上がりテスト

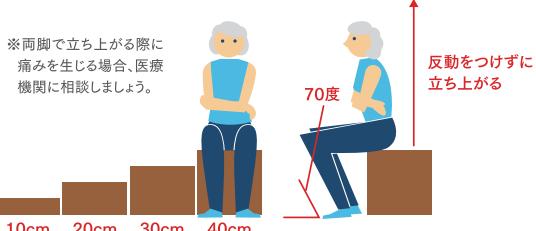
〈片脚の場合〉

②40cmの台から両脚で立ち上がりしたら、片脚でテストをします。
①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



〈両脚の場合〉

①10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけて立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



立ち上がりに困る。口コモモセシムジンHRヒリ転載(日本整形外科学会公認) 口コモモセシムボロークモ防政發公式サク

ロコモチャレンジIHPより転載（日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト）

た状態)と規定されるのが、40cmの高さ(一般的な椅子の座面高さに相当)で腰かけた状態からどちらか一方の片足で立ち上がりができない状態であること”を知つてもらうためのものです。口コモは高齢層の問題と捉えられがちですが、このテストでは若年者でもできない状態になつている方もおられます。

③口コチェック

今回は、「ロコモ25」より簡略な「ロコチェック」をご紹介します。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。7ページからは、REKの健康運動指導士によるロコトレも紹介しています。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
 - ② 家の中でつまずいたりすぺたりする
 - ③ 階段を上るのに手すりが必要である
 - ④ 家のやや重い仕事が困難である
 - ⑤ 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
※リットルの牛乳パック2個程度
 - ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
 - ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコチャレンジ! 推進協会 Copyright© Japan Locomo Challenge Promotion Conference. All rights reserved.

あなたは大丈夫？
口コモテストでチェック

いと年齢とともに身体の衰えを感じやり維持されますが、これらが十分でない適度な運動遊びが欠かせません。

そこで運動器の重要性や疾患の予防啓発の為日本整形外科学会から「ロコモ」という概念が提倡されています。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をさし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

度テストがあります。①立ち上がりテスト、②③ステップテスト、④ヨコモ25 [問診調査] の3種類です。立ち上がりテストについては、「Try-40cmプロなどで思うように動けなくなる状態が危惧されます。

早めの対策で
口コモを予防しましょう

あなたは大丈夫？
ロコモテストでチェック

て 近月を販賣 おじから 目に
り維持されますが、これらが十分でな
いと年齢とともに身体の衰えを感じや
すいです。

そこで運動器の重要性・疾患の予防啓発の為、日本整形外科学会から「口コモティイブシンドローム（以下口コモ）」という概念が提倡されています。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をさし、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

骨や筋肉の量のピークは20～30代ま

すくなり骨折や各種関節疾患の発症などで思うように動けなくなる状態が危惧されます。

口コモのリスクを調べるため、口コモ度テストがあります。
 ①立ち上がりリテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25（問診調査）の3種類です。立ち上がり度テストについては、「TRY・40cmプロジェクト」という活動があります。ロコモ度1（ロコモが始まった状態）と規定されるのが、40cmの高さ（一般的な椅子の座面の高さに相当）で腰かけた状態

口コモは各人で移動能低下の程度は異なり、対策としてのトレーニングも違つてきますが基本的な訓練として「片足立ち」、「スクワット」が紹介されています。

お近くの整形外科を受診され、ご自身にあわせた訓練方法について確認されるようお願いいたします。

神奈川県大磯町などでは、このようなテストを評価項目として口コモ検診を行なうモデル事業も実施され、特定健診(いわゆるメタボ健診)と併設することで受診率への好影響も見られたようです。メタボとの関連で言えば、肥満は口コモの危険因子となります。特定健診の目的は心血管疾患の予防ですが、口コモ対策としての側面からも運動・食事など生活習慣の改善を進めていただきたくと考えます。

ロコトレで、ずっと元気な足腰を！



その場で足踏みをする。物足りない方は足を高く上げる。



①姿勢よく座る。②腹筋や太ももに力が入っていることを感じながら、リズミカルに足を上げる。※呼吸を忘れずに。



右足を台から下ろす。
※右足からも同様に。

左足を台から下ろす。

右足も台に乗せて両膝が伸びるように意識する。
左足を台の上に乗せる。



「筋力トレーニングのポイント」

- ゆっくりと無理のないように行う
 - 痛みを感じるときは中止する
 - 呼吸を止めずに行う
 - 力が入っているところを意識する
- ※現在、痛みなどの不調のある方は、専門医にご相談ください。

足腰を強くする筋力トレーニング



①少し浅めに座って姿勢を正す。両手を太ももの上に置き、足を肩幅に開く。②2~3cm程お尻を持ち上げて5秒程キープ。



①膝を90度に曲げ姿勢を正す。両手でイスを握る。②鍛える足を持ち上げて、できるだけ膝を伸ばす。足首を90度にして5秒程キープ。

バランス能力を上げる片足立ち



支えになるものを持って片足立ちをする（椅子、机、壁など）。※バランスを崩さないように注意する。



①足を肩幅よりやや広めに立つ（ま先は約30度に開く）。②腰を落とし5秒程キープ。※膝がつま先より前に出ないように注意する。

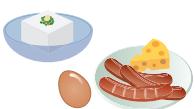
ロコモ予防の食事

食事からのタンパク質摂取は筋力を維持する上でとても重要です。朝食はパンとコーヒー、昼食はうどんと一緒になどの食事では不足してしまいます。朝・晩・夜の食事でまんべんなく摂る必要があります。動物性タンパク質の方が体内で効率よく活用されますが、脂質が多いといつデメリットもあります。植物性タンパク質も組み合わせて上手に摂っていきましょう。

● 食品を常備する

上手にタンパク質を取る工夫

- 食品を常備する
- 大豆製品など
- 植物性タンパク質
- 動物性タンパク質



●副菜にタンパク質をプラス
味噌汁に卵を入れたり、ひじきの煮物に大豆の水煮やちくわを入れるなどひと工夫を！



Coffee break

コーヒーブレーク



REK職員が、大好きなもの、大切なものを紹介するコーナーです。
次のお休みは気になる映画の世界に
ゆったり浸ってみませんか。



ブラック・レイン

葛藤しながら「正義」を貫く
日米トップスターの演技に注目!

私の大好きな松田優作の遺作です。高倉健とマイケル・ダグラスという日米トップスターが演じる両刑事が国の法律に縛られながら、葛藤しつづく、松田優作逮捕に向かう姿に「正義」を感じます。松田優作の悪に徹した「怪演」に注目!



出演:マイケル・ダグラス、高倉健、松田優作、アンディ・ガルシア
監督:リドリー・スクット
ブルーレイ:2,381円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント



バック・トゥ・ザ・フューチャー

タイムスリップものといえばコレ!
何回見ても、発見があります

スポーツカー・デロリアンで1950年代にタイムスリップ。だが、うかつにもその時代の両親の出会いを壊してしまい、自分の誕生の危機に!コミカルな仕掛けがてんこ盛りです。一度見た人も、また見てください!新しい発見があります。



出演:マイケル・J・フォックス、クリストファー・ロイド、リートン・ブソン、トマス・F・ウィルソン
監督:ロバート・ゼメキス
ブルーレイ:1,886円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント



青の炎

胸に突き刺さる切ない
ストーリーと衝撃のラスト!

二宮和也、松浦亜弥という若いアイドルを起用しながら、彼らの存在感や演技力の高さ、そしてストーリー性と映像美が際立つ作品です。怒りを美しい青で表現し、揺れる17歳の世界観を美しく表現した「一見の価値あり」の1本です。



出演:二宮和也、松浦亜弥、鈴木杏
監督:越川幸雄
DVD 2,800円(税別)
発売元:販売元 株式会社 KADOKAWA



天使にラブ・ソングを…

シスターの愛らしさと歌声に
幸せ気分で癒されます

1度は観たことがある方も多いので
は?かたづくるしい修道院が歌を通じ
て変わっていく様は、コミカルであり
ながら不思議と感動してしまいます。
頭をからっぽにして幸せな気分になり
たい方は、ぜひ。シスター達の愛らし
さと迫力満点な歌声も必見ですよ。



出演:ウービー・ゴールドバー
グ、マギー・ミス、キャシー・
ナジミ、ハベイカイテル
監督:エミール・アルドリーン
ブルーレイ:2,381円(税別)
ウォルト・ディズニー・ジャパン
©2016Disney



アサヒビール株式会社 博多工場

社員一人ひとりを大切に グループ会社全体で安全と健康を目指す

九州におけるアサヒビール製造の拠点であり、工場見学もできるビール工場としても人気のアサヒビール博多工場。アサヒビール博多工場健康管理室では、博多工場に関するグループ4社の健康管理業務を行っています。グループ会社全体で安全と健康を目指すアサヒビール博多工場の取り組みをご紹介します。

健康保険組合との「コラボ」で 健康指導も好成績

アサヒビール博多工場では、産業医3名とメンタルヘルス担当医1名、そして保健師1名の体制で、グループ会社4社約600名の健康管理に取り組んでいます。

健康管理室では、平成19年から、健康保険組合とのコラボペルスによる減量指導を行ってきました。毎年、健康保険組合が、15名前後の指導対象者を選定。保健師の住徳松子さんが、一人40分にわたる面談を行い、減量目標などを設定します。その後は、健康保険組合と協力しながら、半年間のフォロー

を続けます。「健康や食に対する意識が高く、運動習慣を持つ社員も多い」ことも功を奏してか、毎年6～7割の社員が減量に成功するという好成績を上げています。



総務部部長 畠山一行さんと総務部健康管理室 課長補佐 保健師 住徳松子さん

ロードを続けます。「健康や食に対する意識が高く、運動習慣を持つ社員も多い」ことも功を奏してか、毎年6～7割の社員が減量に成功するという好成績を上げています。

一人ひとりを大切に 健康に関する情報を提供

年数回、健康に関する講演会やイベントを企画・実施。胃がんや大腸がんなどをテーマにした講演会や血糖値が高めの方を対象とした「糖尿病教室」など

その他、10分ランチフィットнесやREKのトレーナーも協力させていただいた体力測定など、バラエティーに富んだ内容で、社員も楽しみながら参加し、健康に対する知識を深めています。

そのほか、健康診断の結果は、産業医と保健師の住徳さんが、一人ひとりに手書きのコメントを添えて送っています。「数回シリーズで、食事や栄養について学んだ『糖尿病教室』



対策にも積極的に取り組む方針です。これまでにも人間工学の専門家を招いて、高齢化に関する講演会を開催したり、老眼チエックなどを実行してきました。来年度以降は、高齢者に配慮した照度の検討や掲示物の色のコントラスト、見やすいフォントなどを検討する予定です。また、転倒防止のために下に響き、健康に対する意識や行動を変える一助にしていただけたら」と住徳さんは語ってくれました。

高齢化など社員の変化にも配慮した幅広い取り組み

今後は、雇用延長や社員の平均年齢の上昇を視野に、高齢化

の専門家を招いて、高齢化に関する講演会を開催したり、老眼チエックなどを実行してきました。来年度以降は、高齢者に配慮した照度の検討や掲示物の色のコントラスト、見やすいフォントなどを検討する予定です。また、転倒防止のために下に響き、健康に対する意識や行動を変える一助にしていただけたら」と住徳さんは語ってくれました。

アサヒビール博多工場 健康管理室では、「これからも社員や社会のニーズを踏まえ、多岐にわたる取り組みが続きます。



日本宝くじ協会の助成事業で新しい検診車を導入いたしました。

一般財団法人 日本宝くじ協会 様は公益法人等が行う公益事業への助成を実施されております。この度、同協会の平成29年度事業の一環として、当研究所の検診車の導入に際し助成をいただきました。

今回、日本宝くじ協会様の助成で導入した検診車は胃部胸部併用デジタルエックス線検診車で、昨年（平成29年12月）に納車され、今後は、当研究所が行う、職域の労働者の皆様、地域住民及び高齢者・社会的弱者の方等不特定多数の皆様に実施する精度の高い結核・肺がん検診、胃がん検診で使用します。



九州・山口地区を中心に中・四国地方と、西日本全域で、がん検診の推進や疾患の早期発見・早期治療、がん検診の受診率アップに寄与したいと考えております。

また車内には高齢者等への安全面を配慮し、移動部分に手すりを設置。聴覚障害の方にも不安無く利用いただくために電光掲示板を設置。さらに壁面にはラバーを貼るなど受診者様にやさしい検診車になっています。



【健康増進事業のご報告】

「笑いヨガ」でリフレッシュしませんか！

笑いヨガとは

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動です。インドの医師マダン・カタリアが考案し、現在、世界100ヶ国以上にその輪が広がっています。

笑いが健康に良いとする研究成果も発表されるなど、何よ

り、笑つていると、気分がよくなり、元気になります。
でも、気分が落ち込む日や、悲しい気分の日などは、簡単に笑うことができません。だからこそ、「笑いヨガ」なんです。笑いヨガで心身ともにリフレッシュでき、日々の生活が豊かなものを感じられます。

- 笑いの体操
- ヨガの呼吸法
- 手拍子とかけ声
- 笑いヨガの効果
- ストレス、精神的な落ち込みの緩和
- 腹式呼吸によって血流改善
- 痛みの緩和
- 自律神経のバランスを整える
- 血圧、血糖値の改善
- 自己治癒力の向上
- プラス思考になり幸福度が高まる



当研究所健康運動指導士の笑いヨガリーダーが、みなさんの職場に出向いていきます。ぜひ一度、この不思議な時間を体験してみてください。きっと



産業安全衛生トピック

厚生労働省労働基準局長より都道府県労働局長に対し「定期健康診断等における診断項目の取扱い等について」（平成29年8月4日付）が通達されました。そのなかで、「健康診断を実施する場合の留意」事項として「一部においては、血液検査等の省略の判断を医師でない者が一律に行つなど、適切に省略の判断が行われていないことが懸念される。（労働安全衛生規則第四十四条第2項）により厚生労働省告示に基づく、血糖検査・貧血検査等を省略する場合の判断は、一律省略ではなく、経時的な変化や自他覚症状を勘察するなどにより、個々の労働者ごとに医師が省略が可能であると認める場合においてのみ可能であることがあります。また同日付の労働衛生課長名の文書「労働安全衛生法に基づく健康診断の適正な実施について」においても、「略（健康診断項目の省略については（中略）個々の労働者ごとに医師が省略が可能であると認める場合においてのみ可能である）」と記載されています。

省略については（中略）個々の労働者ごとに医師が省略が可能であると認める場合においてのみ可能であることに十分留意する必要がある」と重ねて通達されました。また、平成30年度から実施される第3期特定健診・特定保健指導推進計画の円滑な実施のため、実施基準の一部が改正されました（平成30年4月1日から適用）。改正内容は8月1日付で厚生労働省健康局長と保健局長連名の文書「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準等の一部改定について」にあります。主な改正点として、血中脂質検査の見直し、心電図検査の基準の見直し、眼底検査基準の見直し、血清クレアチニン検査の追加等があげられます。



【手すり・ラバー】

移動部分には手すりを、壁面や角部分にはラバーを設置し、高齢者にも優しい安全対策を施しています。



【胃部X線撮影室】

九州で初めてとなる検査支援システム「e-検査ナビ」を導入。2カ所の液晶モニターで撮影の指示を分かりやすく伝えます。ヘッドマウントディスプレイ（写真右）を装着すると、うつ伏せなど、どの向きでも、モニターを見ることができるでの耳の聞こえづらい方のための電光掲示板も。



【胸部X線撮影室】

胸当てが上下する方式を採用しており昇降台を使用しないため、受診者にとって安全な仕様となっています。正面には、耳の聞こえづらい方のための電光掲示板も。

お弁当歳時記



**新生活も新しい仲間も
手作り弁当で応援!**

春は環境が変わつて忙しい季節ですね。そんな時は、頑張りすぎないのがお弁当を続けるコツ。前日の晩ご飯のおかずだけだつて大丈夫。野菜や卵を上手に彩りに使えば、ぐつと華やかになり、ランチタイムに開けば、注目間違いなし。

まだ、ちょっと距離があった新人社員や新しい仲間ともお弁当の話が弾んで、職場の雰囲気アップにも役立つわ！

REKの管理栄養士“えじー”こと江島薫の日々のお弁当ライフを紹介するコーナーです。

編集後記

“北極振動”とやらのせいなのか、今年はやたらと春が待ち遠しい。春になったら…の妄想を膨らませつつ、お決まりのキムチスープを飲む毎日です。
(桑萬)

飲む点滴!「甘酒」を飲み続けて早1年。今年の健康診断の結果に何かしら変化があるのか…と少しの期待をしつつ健康診断の日を待ちわびる今日この頃。結果をこうご期待!
(お茶園)

春は別れと出会いの季節、まちなかで新入学生や新入職員の姿を見ると、期待と不安が入り混じった不思議な気持ちを思い出します。新年度から心機一転、新しい事にチャレンジ!…と言いつつ

はや何年。
(せん)

月日の経過は早く、平成30年も1ヶ月が過ぎました。世間では新年号に向けての話題で盛り上がっています。今年で平成も30目に突入し感慨深いと感じる、平成生まれの私でした。
(maimai)

今回より新たな編集スタッフでお届けいたしました「いきいきREK」第4号、いかがでしたでしょうか?元気応援マガジンとして、皆様にお楽しみいただき、お役に立てれば幸いです。また、刊行にあたりご尽力賜りました皆様方へ心より感謝申し上げます。
(編集スタッフ一同)