

電整支部

レクレーション活動報告

電整支部がボウリングを通じ親睦を深めた！

二〇一七年六月三〇日(金)MKボウル上賀茂で職場の連携強化と組合員の親睦を深めるためにボウリング大会を開催しました。ボウリングは職場や世代を超えて大変盛り上がり、懇親会のガーデンバーベキューでは職場の話や、組合活動に関する意見なども出て非常に有意義な時間となりました。特に電整支部は複数の職場があるため、普段はなかなか接する機会のない組合員同士が交流を持つ良い機会となったように思います。今後もこのような活動を通して支部強化を図って行きたいと思



本局支部

レクレーション活動報告

本局支部がボウリングを通じ親睦を深めた！

二〇一七年六月二十四日(土)ラウンドワン京都河原町店でボウリング大会を開催しました。当日は組合員と家族の総勢二十七人が参加し、ボウリングを二ゲーム楽しみました。参加した組合員からは「普段あまり仕事で関わりが少ないが、交流が深まった」と好評でした。ボウリング大会終了後は、懇親会を開催し、更に親睦を深め有意義な時間を過ごしました。本局支部では今後も様々な活動を実施し、支部の結束を深めて行きたいと思



脳に刺激を！超難問？ナンプレ

「ナンプレ」のコーナーです。ちょっと一息！頭のリフレッシュしてみませんか？下記のマスに「全国百貨店共通商品券」千円分をプレゼントします。どしどし応募してください。

1		3			6
			8 9		
	2			4	
3		8			9
	6			7	
	7			2	5
		7			6
			4 1		
2				3	
					9

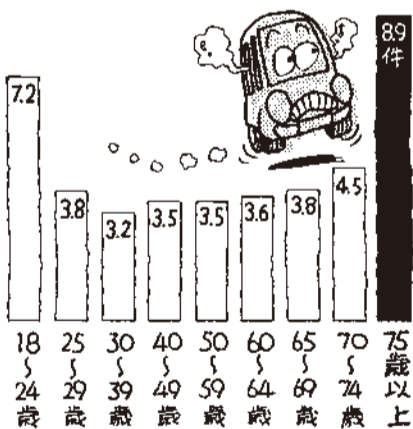
このナンプレが解けた方は、支部名、コード番号、名前、機関紙に対するご意見ご要望等を記入の上、京交本部 教宣部機関紙編集チームまでお送りください。締め切りは八月二十五日(金)必着です。なお当選者の発表は次号以降の機関紙「京交」で！

From みぶ

死亡事故、75歳以上で急増 安全運転への対策手厚く

高齢者による交通事故が続いている。死亡事故件数の割合を見ると65歳以降増え始め、75歳以上になると急増する。

免許保持者10万人あたりの死亡事故件数 (第一当事者の年齢別、2016年)



高齢になれば免許を自主返納、というのが理想だ。しかし、交通手段の乏しい地方では車は必需品、運転できなければ生活が成り立たなくなる。

そんな場合はとにかく安全運転を。まずは自身の運転能力を客観視すること。そして民間業者の運転見守りサービスを活用するなどして慎重な運転を心がけたい。

深い呼吸で体の調子を整える
「呼吸」とは。まず口から吸った酸素は肺へと入り、毛細血管を通じて心臓へ送られます。ここまですが肺呼吸です。酸素はそこから、動脈を通じて脳や内臓、腕や足などの体の隅々に送られます。その先で血管は細くなり、ついに酸素は細胞のすき間へ細胞内へと入っていきます。これが細胞呼吸です。細胞ひとつひとつが呼吸をしているのです。細胞内へと入った酸素は、胃腸で吸収された栄養とともにエネルギーを生み出す原料になったり、脂肪やたんぱく質の分解を助けたりします。その副産物として出てきたのが二酸化炭素で、それは再び毛細血管から肺へと戻り、血管から放出されて呼吸として体外へと出されます。ここまでの一連の流れが本来の意味での「呼吸」です。普段、呼吸に対して無意識だと思えます。疲れた時や朝起きた時、両手を広げてと背伸びをするように大きく息を吸い込む深呼吸では、普段より酸素を多く取り入れることができますので、体も気持ちもリフレッシュします。



都尋ちゃんのひとり言

深い呼吸で体の調子を整える

「呼吸」とは。まず口から吸った酸素は肺へと入り、毛細血管を通じて心臓へ送られます。ここまですが肺呼吸です。酸素はそこから、動脈を通じて脳や内臓、腕や足などの体の隅々に送られます。その先で血管は細くなり、ついに酸素は細胞のすき間へ細胞内へと入っていきます。これが細胞呼吸です。細胞ひとつひとつが呼吸をしているのです。細胞内へと入った酸素は、胃腸で吸収された栄養とともにエネルギーを生み出す原料になったり、脂肪やたんぱく質の分解を助けたりします。その副産物として出てきたのが二酸化炭素で、それは再び毛細血管から肺へと戻り、血管から放出されて呼吸として体外へと出されます。ここまでの一連の流れが本来の意味での「呼吸」です。普段、呼吸に対して無意識だと思えます。疲れた時や朝起きた時、両手を広げてと背伸びをするように大きく息を吸い込む深呼吸では、普段より酸素を多く取り入れることができますので、体も気持ちもリフレッシュします。