組合の楽しい便り 投稿歓迎します

東京都ラベル印刷協同組合

憂111-0051 東京都台東区蔵前 4-16-4

No387

平成 29 年 2 月 号

編集:広報・情報システム委員会

TEL(3866)4561 FAX(5821)6443

協に上

交 平

年

合

同

十

五.

台

東

平成 29 年新春合同賀詞交歓会開催

「組合に入っていて本当に良かった」 と言われる組合づくりを目指 が代賓本 間 開 含 今 し紹専年 催 8 務 は て 当れ \bigcirc 平 後 事 ま 組 \mathcal{O} 合 \bigcirc L た名 良 担 司 \mathcal{O} 当 が 担 協 理 当 参

賛 於 野 会 公 袁 上 合 報 員 野 道 精 • 関 会養

言

葉 日

そ

がか

玉

カュ

か援

6 金

日 き

カコ

5 協

取

り は を あ b

組 当 頂 n 全

で

でご 事 組 加係友軒

た山 を来 本まだ旧会多ま地す本九催 数し震 しい にの たた 全方 ののの

で る 平 謝大の 分 が地 述 た回 理 年 は 6 \mathcal{O} れ 支 援 ま \mathcal{O} り のらしに 際が 励た対 熊に 開

組れ震

ま

L

刂協同組合

0 は 実 年 迫 ž \mathcal{O} り た 11 組 組 12 \aleph 合 ょ 組 L 思 ま 合 存 組 たの を 合 を 在 値 得 意 お 展 後 員 開 ものお上ず り

よ脱陰 S ŧ す 解 さ そ 当の が うらた合 さ 組 で 強 れ のに 合 は は は な カュ 亚 昨 を 素 や年 は組 む組 な合 思 合 る かの 財 11 う いな活 政

7 り た 復 賛 後

> 強災 \mathcal{O} が 日 時 ま 際 聞 11 \mathcal{O} 音 強

任期満了に伴う役員改選の年

第51回通常総会を開催

5月23日にホテルラングウッド

お過 和頭 ルを賛 三 京 印述 슾 B で 原 刷べの か 乾 7 な杯 協 大 渞 を 田内 事 企 同 組中昭 談 務 のま合 浩 彦 寸 を 局 後、 会 理 L 次 体 た事 正長 午 長 中 締後 渡 長札が لح 央 七邊 のシ祝

年 頭 年 所 部感 長 藤 井 崇 徳

製は

測 大

浩 予

T

IJ



新 年 ざ 明 11 け ま ま L て お \otimes で لح

11

択 玉

を

彼

は

き

0

と

す

る

で

力 \mathcal{T} す 大 ラ 5 す メ

内 我

よ選

L

j

おか 年 び 新 合 中 申年 員 は を \mathcal{O} L 上お皆 公 私げ 迎様 力 共 ま え に をに す \mathcal{O} は لح 大 健 変 لح P

御 ま 礼 わ 支 を ŋ 申 援 ま L L た げ 協 لح ま す。 を 請 厚 け < た

いをまな ま す 駆 ŋ 0 \equiv す け 年 抜 前年 部 け年目 で て以をは上 上む 参 りにか私 た え が いのて 部 لح ーお 長 思 年 り لح

がれトのが 方 らン 交 選 に 氏 が 代 を 反 L し予 Ł た L 測 て ラ 年 世 < す IJ で \vdash る L た。 な ラ ンかク IJ プ 多 氏そ ン <

昨

年

は

界

 \mathcal{O}

IJ

1

ダ

1

報

を <

主

力

L

て

1

<

ベ

き

た

 \mathcal{O}

部

分

に

頼

る

ば

カュ

ŋ

P

営

業

力

と

11

う

当

で

な

V

ま に

ま

で

以

上

に

情

だ け 事 で な はま 後 試 < 練 製我た を 造 K 迎業 \mathcal{O} え 全 印 る 体 刷 に 業

> ょ 氏 <u>\</u> に Þ 営 メ は 玉 لح り IJ 失 者 は L ま 巨 日 業 同 優 \mathcal{O} な 力 大 11 本 者 じ プ れ ま いがな ラ < た ま を で 消 な لح L 出 < イ 経 で 0 さア K 営の ょ T 市 う な メ لح 者 تلح は て、 め間 央 業 لح て 頂 本て 達会界思 き 年 繁 年 参 لح をにい

ン

プ

統

経 領 <

成 T 力

がす な \mathcal{O} し義 ま ŧ り 技 い を て に す 減なそ Τ ょ る 前術か 考 わの Р ŧ え 我 0 لح 5 Р 7 うい 日 部 直 々 L 協 `受 け ĺ う 本 れ は さ で 定 た 事 ŧ な 考 かす 0 ま け え る 保 を ら \mathcal{O} せ そ れ 方 打 護 示の 不 んばそ 擊 貿 輸れ L 易 参 なのに て 出 6 らも対主い品は加

< カュ < な Ł る لح で 信 いじ だ で け ま L う す \mathcal{O} 情 ŧ 共 報 \mathcal{O} 有 لح で は しは な て

は を サ テ 本] ブ 年 テ 7 ŧ に 引 しま 7 き を 続 す き 情が 報 起 今 年

頭栄 もる の通限ま \mathcal{O} を 所 交 す じ 5 挨 ž 祈 皆 存 流 7 ま 拶 念 様 で Ł 知 n 印 11 方 年 ざ 代 た \mathcal{O} さ合 青 いら え L 連

0

|中退共にぜひ加入を!| 中小企業のための 国の退職金制度 事業主に国の補助あり

す

る

事

業

主

度企法四 業に年 中 すの基に退 。たづ中共 めき小制 の設企 度 玉 け 業 は のら退 退れ職昭 職た金 和 金中共 制小済 +

事 機 行 制しれ 業 構政こ度かば中で 本 法のがも 退 安共 中 中手管 小勤退軽理全制 中企労 共に が 度 確 業者 制作 簡 退 を 実 退退度れ単 職職はまな有利 金 す退利用 金 が 。職でに 運共共独 済 済 立 営 金 な

> 7 の制 しい 相度 互 \mathcal{O} す 共 目 的 لح 中

こ助

ラ L

た

さ ま 健 まにた · ベ せ 勝 す 深 仲 中ルい L 目 負れ で \mathcal{O} に 退 \mathcal{O} と 振福 ょ 職 度 L 興 0 祉 金 て に \mathcal{O} 7 制 \mathcal{O} 仕 11 寄 増 中 度 ま 組 与 進小を済 と企確 す す 4 る 立 国 中の しの لح 小 従 援 小

を企業

が従 員融約主 直 業 をが本的 が機 接 員 退関結中制 L < 支 に 職 に び退 中 払中し納 共 月に退わ退た 付 毎 لح 共れ共 لح 月退 L き ま 制 まか の職 度 すら は す 掛 金は に 退 金 共 そ従 加 職 を 済 事 の業金契業 入 金

従 加 1 入 業 玉 後 員 掛 助 兀 金 成か لح し月 上額 ま 目 限 \mathcal{O} す カュ Ŧī. ら千 分 円の 年

時 の入 2 で円百 額 者 掛 間 掛 労 円金 を に 金 パが 兀 月 上 2 月 働 千 額乗 11 額 者 1 円 千 て せ 兀 \mathcal{O} 1 の円千しは千特 タ 一 円 例 場 の円助 イ 1 以掛 合 場 の成 7 場] は合 下 金 L に 合 ま 五は 月 等 百四はす 次加額短

さ 中間 退いす 合 わ で 廿 検 は 索 ネ て ツ 1 だで

こんな話、あんな話

ちょ

つ

ح

面 て 紙

白

る

掲

、載さ、

コ

ナ

Ì

は

を です。 界 紹 介する 紙 た め 掲載さ 今 に

回 コ な

は

ン

タ

]

ネ

ツ

 \vdash

を

じ

の 所 理 感 か 長 6 ゃ **ത** 長 の

れ

印

刷

関

団

体

れ会足つ残 \sum_{i} 7 \mathcal{O} もい 念 方 れい あ 7 な に な Þ っは が 加い に 7 6 え、沢 本 、た 況 当 印 は 近 に \mathcal{O} まち 刷 だの 姿 年 あ 産 めで りが _ PRとはま知般

気 誤 陽 煽 る 持 解 産 り 5 業 を を で 受 受 \mathcal{O} いけ な け 普 どと ま 及 とて す。 Þ 部 進 1 カコ う Ł 展 5 \mathcal{O} 残 な は ど 念 ど

京 都 印 臼 刷 田工 真 業 人組 理 合 事 長

東

こち 就 割 5 で 業 合 3 は 5 者 を 造 6 連 済 ŧ 数占 業 事 業 東 産 本首 は めの 業 京 位 5 中所 T の都 で 4 で を 事 11 内 \mathcal{O} ŧ, ます。 す 数 業 \mathcal{O} 9 工 最 え 所 1 業 ŧ 数印 ま 5 刷統 高 都は 人 た、 い 内 5

 \mathcal{O}

同

すれ東同 ŧ 京 関 ま は 連 そ た 業 首の \mathcal{O} 位 約 出 2 \mathcal{O} 荷 座割 額 に を \mathcal{O} 占 あ う り \otimes Ś ま

ま

た

日

全

玉

 \mathcal{O}

印

刷

こう

ĺ

た

状

況

カュ

5

見

東 産 え 京 規の る \mathcal{O} 位 地 模 ょ 置 場を う に 産 誇 業 1 る \mathcal{O} れ の代ま さだ で 表 しけ لح す が ŧ < \mathcal{O}

> لح 経

しは営

 \subseteq

む

日 本 印 刷 山産 業連 田 雅 義 合 숲 숲 長

るよ には 1 会 た ラ じ ン を 0 様 IJ うに な バ作 \emptyset 々 ン 東 ウ が る なピ 京 思 ること ン き ツ 新 取 才 ド ク 0 組 IJ 11 L いやかみの ま ン す。 ŧ F. 需 地 け が大 期 لح 会 要 方 新 ツ 待の創 な L 12 ク で開成りい 向 • パ き 拓を 社 け

す。 可 時 لح 能代 昨 性 \mathcal{O} 年 が大 カュ きな 5 高 今年 ょ 転 に う 換 ĺZ 期 カゝ 思 け と いな T ま る

ろ IJ 環れ 新 ス境 ま クにも に で 変 11 \mathcal{O} 革 ピ 経 ジ な が 営 ネ り 起 基 スま き をす る盤 $\check{\ \ }$ 生が Þ しに流グ

社 不 にみ す 11 ま チ ヤ ン ス で あ る ょ

j

1 す 5 L いか 7 ちむそ思出 早た う 11 くこと < 8 L つに た かは チ 4 が 変 t 不 的 化 可確の 欠に兆 ス を で 行 し す 動を 0

日 本 印 刷 産 業 宮 機 械 工 業 会 長 会

ない斜のす

を 合 リジどす 2 ŋ 0 三 目 的 ユ ま 0 十 来 指 で P ら従 1 革 課 L シ ず 来 8 年 ま 新 彐 題 日 \mathcal{O} 七 す。 的 最 ま ン 解 印を 月 刷 開 な を で 決 新 機 催 国 提 \mathcal{O} \mathcal{O} + 際 案た テ 材 Ι い た。方六 すめ ク 展 展 i Α 目 るの ノ に 示 総 لح ま S ょ 会 ソ 口

は る into 込りに敗く同変 し皆め開 果 を 激テ え 統 the る未 恐] 敢 L 5 1 れいマ れ \mathcal{T} に テ Next 挑 ず 環 に て 11 来 1 く と 戦 境 は 7 とし ま 変 印 未 は 変 知 化 刷 11 う未なの を まわ Venture る世 中、 来 取 る 意 L りた印 味を が切界失巻 刷

海 \mathcal{O} ア外方な様 か向が 方 ア 5 5 を \mathcal{O} 巻 の示 声 唆印 来 を 場 刷 お す け 者 る 業 と界アリ を る 増 ピ 大 ŧ 潮ン

> ネス まと チ ブ め ヤ ラ 上 ン É げ ス 生 て 4 同 き 出 ま す す。 合 企 画

連 全 合 国 会 田ア 口 協 薫 組 会 長

界に な界 ば能け 知 を よい 及 経 な 内 5 る のい界 义 7 ر خ ق に、 膨 ぼ < 成 ば 5 な ち 営 な な ま ま 性 11 の私 どな る す。 な を 業 لح ま な 熟 5 す い者 将は が 年 ŋ 発 高 事 11 かま 関 説 かかの 知か界 0 で 来 し グ <態経は営 は、 ろ ま 展 陳 態 11 せ 係 に 増 5 経 何思 は 端 に < 5 ラ <u>.</u> 的 や腐 け て 者 で、 業 ま 7 加 営 ょ V 懸 不 ピ كال 成化否深者れ V) & 者 りが界 で 具イ が に 念 安 ア 定 刻の る も体 ナ が現 募 言 長 多 現 は し を を 軟 場 多 場 な 始的化 増 は < な例 ス我な 0 だ え 強 煽 包 現 ず がい 効 11 を < て \emptyset ば 8 に す 加 \mathcal{O} 々 に < る 場 で 望 見 懸 で い果 業 不 に た る が \mathcal{O} 知な 止 L す。 を意 念 案 まな め業れ可続 を業 界 5 しち 0 7

カュ あ け る 界 場 لح 関 主 思 係 義 い者の に 次 第 強活 < で 呼 び心



ま 支給対 す

た助 成 対 が が 4

全未事 た。 規 設 カュ 6 模 置 内 事業 L 最 て い道 ,000 低 者 賃 府 る中県田金 拡 充 小に未 800 企 さ 事 満

支 給 過 注 対 去に 意く 象 水者が 異 業務 、ださ 改 いな 善 り 助 ま 成 す 0)

上

一げるな

賃

金

額

に

ょ

り、

な 場 を 受 ŋ で 給 あ ま す。 って L たこと ŧ 0) 助 成 あ る 対 象 事 業 金

改 善 助 成 金 と は

た最 で性企 \otimes 低 最 向 \mathcal{O} 賃 ŧ 上 務 を支 制 金) 低 小 改 度 1 規 で \mathcal{O} 賃 援 模 助 す。 引 金 事 成 上 金 げ 事 事 者 は を業 業 \mathcal{O} 場 場 生 中 义 る 内 内 産 小

を投 行 資 生 いやい 産 サ 性] 用 設 以 事 向 上 ピ 上 ス 引 \mathcal{O} 内の た 部 資 き 最 利 を な 上 \otimes بخ げ 用の 助 低 にた賃な 成 設 か 場 金 ど 備

事 給 業 0 実 要 施 計 画

を

策

定

す

規以 事 ること 則 上 業 賃 引 等 場 金 に き 内 引 規 上 最 一げる 定 低 上 賃 計 画 金 計 を 画 就 定 業 額

資 生 2 など 産 業 性 向務 \mathcal{O} 引 上改 善 画の げ た計 め画 後 \mathcal{O} \mathcal{O} 賃 設 金 備 投

引 を 2 支払 上 げ 後 うこと 0) 上 賃 金 額 が 事 業 額

> 必 要 内 で最 産 す 低 賃 金 12 な ること

そと 器 ア 2 のに 単 費 ょ な ŋ 用 備 業 る を な 経 支 لخ 向 務 を 費 払 改 上 うこ 削 善 12 導 減 を 入 資 と行 す す \mathcal{O} るこ た 11 8

 \otimes 1 \mathcal{O} \mathcal{O} 経 社 経 職 費 場 環 境 を 改 善 す る た

ウ はと 除 な き る ま経 会 す。費 通 念 上 当 然 に 必 要

必 ※ 交 3 要 そ 付 解 の事 な 雇、 他由 書 類 が 賃 金 が 申な 請 あ 引 11 ŋ に 下 と 当 ま げ 「たって す。 等 など \mathcal{O} 不

や 5 す 助 <0 成 な ב 額 4 I 0 まし スで 利 用 し

縮

拡充され 円以上(かな の最低賃 従 協充されました。 口以上~一二〇円N 来の一コース (事業場 賃金 ら五 引上げ額六〇 コー 円以上)に-ス(同三〇 円 内

率資生最る を 等 産 低 引 申 乗 に性賃上請 じ か向金げ コ て カゝ 上 を額 1 つの引以 ス た 上 た き 費 \emptyset 上 と 用 \mathcal{O} げ事 に 設た 業 に 助備場場定

る 機 が な り お、 L て)。 ま 申 す 請]

意ください。 助成率、助な ま 成 業 す \mathcal{O} 場 \mathcal{O} 上 引 限 上 額 げ が 額 定 注

成 対 用 逄 が 広

新たに 設 備 • 機 器 ピ スの の導 利入 用 に ŧ 加 え 対

導 ● 入 リ \mathcal{O} 導 入 ょ フ ょ る \vdash る 在 付 送 庫 き 迎 管 特 理 時 殊 間 \mathcal{O} 車 短 \mathcal{O}

 \mathcal{O} 注 ス 作 機 顧 成 能 イ 客 に が よる • 0) あ タ 導 在 る 庫 業 ホ 入 に 務 1 ツ ょ 帳 1 票 効 る] 受 業 管 率 理化ジ 務

算 出 L た 額 を 助成投合内め 練 N 転 フ N \Box **E** にE 率 ょ $\mathbf{W} \mathcal{O}$] W 向 見 る 業 人上直 専 門 務 材 L の育 に 家 効 成 よに 率 る ょ 化教 顧 る

成 千 円 未 満 端 数 切

り助■ 支 象

ま した! 金給の対

導入例 象とな Р りサ О ま S L V ジ シ ス テ 両 縮 短

のシ 効 率テ 化ム

育 客 訓 回務

事業場内最低賃金の引上げ額 助成率 助成の上限額 助成対象事業場 **50**万円 事業場内最低賃金が 30円以上 750 円未満の事業場 事業場内最低賃金が 70万円 40円以上 800円未満の事業場 事業場内最低賃金が 100万円 60円以上 大幅な事業場内最低賃金の引上げを行う事業場向けのコースも新設!

※生産性要件を満たした場合には 3/4 (4/5)

150万円 200万円

事業場内最低賃金が 800 円以上 1000 円未満の 事業場

90円以上 120円以上

額

以

上

引き

上

 \bigcirc 1

円

ス

助

業

場場

内

0

最

の 定事

率 作 機

化

目 تلح あ ン

指 を

L 3

ま

す。

A 31

成 能 Þ Р

行 ホ

V

業 \sim

務

 \mathcal{O}

効 \mathcal{O} 注 導

上

ス全

円択

九 1

〇円、

S

T を な が 1 O

E

 \mathbf{P} 金

業

場

内

0

上

31

上

IŤ

最

低

賃

を

入

タ

1

1

受

発 Δ

た لح

だ 交

< 付

ょ 要

う 領

お を

願

L

ま

くす。

よくご

確

認

1

る

] ネ

 Δ ツ

]

ジ

S

レ

ジ

シ

ス

テ

支 が助し 果 た لح 支 成 業 給 S 払 金 事 賃 務 T 1 わ 額 業 金 E 改 実 引 \mathcal{O} れ 善 P 4

績 確 ま 上 計 げ す 定 報 画 後 告 状 \mathcal{O} 書 況 に 実 を 助 を 提記施 成 出 載 結 金

現申 請 式

ジ 末場 引 上 ょ 合 引上 \mathcal{O} 上 現 げ 問 ŋ \mathcal{O} 行コー ダ 合 申 コ げ ゥ せ 請] \mathcal{O} 先 申 **ത** 書 ス ン ス (六 申 口 \mathcal{O} 類 請 六 ホ 等 を 円] です。(文 希 K. 書 O 望 ム L 類 円 \sim す 以 て 以 <] る 上

申 < ル が \bigcirc 異 \bigcirc 円引 請 円 ル す な 上 等 る 以四げ 1) · を 定 場 上. \bigcirc 額 ま 円 合 な 引 選 す \emptyset は お 択 上 \mathcal{O} げ た 九 コ 助助 \bigcirc 1 交 と 付 成成 円 ス 金金注様 要 綱 を意式 \mathcal{O}

がれ出請

金 が

交 正

決 認

知れ

定

通 6

の適府

と 付

> \otimes 局

ば

ま成容

上

げ

を 道

記

県 載

働た

交

だ

さ

11

 $\dot{\ \ }$

労

に 付 金

提 申 引

事 出 付

業

改

善

計

画

لح

賃

書

都 画 提 交

申

書

を

労

働助

局 成

に金

請 E

!

S

T

P

1

給までの流

n

引上 低 げ 成 賃 ぇ げ 金 金 す ! 0 を を $\stackrel{-}{\bigcirc}$ せな ウ 円 等 を \bigcirc 申一〇 注 ン 先 り 以 で希 円 引 請 意 ま 上 す 望 円 お 口 \mathcal{O} 上 書 < 以 1 ホす 引 す 几 げ 類角四げ 助 だ 上 現 る 上 \bigcirc ド 額 \mathcal{O} 等以O選 さ 引 成 げ 行 場 円 選 L Δ で ~ 合 上 択 金 て <u>`</u>文 コ 11 Š げ Ì] と \mathcal{O} 九 コ

末

問

り

ダ 合 異 \bigcirc

様 ス 申

式(六

だ ジ

さ ょ \mathcal{O} 式

1

)°

で

き

ま

す。

う 領 を 場 お を 定 合な ょ \aleph 願 は くご た 11 交 助 L ま 付 成 確 す 要 金 認 綱 11 \mathcal{O} を た لح ル 申 交 だ 請 < 付 ル す ょ 等 る 要

談 支援 東 セン 京 都 タ 最 1 低 賃 金 総 合 相

電 田 ₹ 話 X 102-0084 番 号 番 0120 - 311 - 615町 9-東 京 都 千 代

間 1 合 わ せ は 左 記

omukaizen. http://www.mhlw.go.jp/

向の

上導

入

な

المط

で

産

]

生 設

性 機

S 届

T き 助 内 を 計

E

P す

2

備

器 を

規 模 企 業 共 済 制 度

営 者 向 け \mathcal{O} 退 職 金 制 度

経

是 非ご 検 討 く だ さ

て、 業 掛 経 カュ で 等 け 営 け 制 は +同 中 課 共 金者 制 て \mathcal{O} 分 度 小 税 済 は \mathcal{O} で 度 加 1 経 企 全た額め は、 不 対 掛 ま 入 小 営 け す を 象 安 規 者 基 各 金がのが 年 模 所 \mathcal{O} 盤 控 た 得 制 あ 企 金 方 小 度 か除 る だ 業 8 面 備 規 で لح け 共 \mathcal{O} 6 に 退 控 と 模 す 機 11 で 呼 済 う L 企 が \mathcal{U} 除 は 制 職

請

書

類 請

 \mathcal{O}

申

の分 \mathcal{O} 雑 割 場 ま 所 合 た \mathcal{O} 共 得 場 は 扱 合 済 は退 11 金 職 \mathcal{O} で 所 受 公 す 的 得 取 年 扱 は 金 い 二、括 等

なが さ 改昨 0 て 是 年 れ 正 非 さ 兀 て 11 ま 11 れ 月 検 な す 1 の加 日 討 で、 ょ < 方 入 L だ は り さ P ま だ す いの 制 機 < 加 度

ジ 詳 カン L < 5 検 は 索 左 L 記 て \mathcal{O} 下 ホ さ A 1 0

osai/partner/053709.htm ${
m http://www.smrj.go.jp/sky}$

ŧ

0

لح

考

え

Ł 日 不 識 メ 惜 眠 す 足 に] 本 時 L 本 カュ を特 な ジ 人 λ 間 ら、 る る が で は が は ほ 海 働 日 7 世 どで < ジ 大 は に 界 き 少 で メ 短 \mathcal{O} す と な な \mathcal{O} ŧ に V 中 問 中 共 寝 玉 11 で 0 لح 題 で 通 る 民 思 لح 睡 \mathcal{O} た 間 で Ł

る れ 康 研 L IJ 究 か な 7 人 W 1 ス で L t لح ま ク は す が る 睡 睡 眠 カン 11 実 眠 ろ は ŧ 不 不 恐 足 L 11 足 S ろ に n \mathcal{O} 発 L 関 ま 人 見い す せ

足 睡取果 眠 れ ŧ は \mathcal{O} な あ 質 ŋ を上 ま て で す。 きま 木 げ 0 れ て 寝 ば る 11

> う を て

Þ 後 11

< 口 る

そ L 間

 \mathcal{O}

日

12

蓄 睡 廃

積

た ょ

には

眠 物

中の

12

老

排

除

が 尿 高 病 < B な ガ シに ると ** \ か う か 研 睡 る 時 る 人間 IJ 眠 究 ŧ 結 ス 不 が

ク 糖 解 消 す。

寝 て V る 間 に 体 の 修 復

くる す る 廃 が て \mathcal{O} 日 物 + 浄 行 11 ま な 穾 P 分 化 間 す。 λ 然 疲 で P は 労が てこと 生 な 修 V 寝 復、 活 0 7 ま 蓄 に 1 ŧ 支 積 ŋ 口 る 障 復 あ 睡 L 体 間 て、 n が 眠 を 得 に 出 は 時 行 あ 老 間 体 ま

No135 健康がいちばん!

睡眠不足は危険がいっぱい

睡眠の質を高めること大事

を

つ

て

集 で管 は 日 リン 常 張 لح 知 \Diamond 脳 7 \mathcal{O} り 同 0 排 活 巡 ľ て パ に ょ が 動 6 は 出 11 うに ż ま さ IJ で せ 出れ す 11 パ ま た た 体 カコ 7 IJ す 老 ? \mathcal{O} 11 が あ 廃 ン 隅 毛 る パ り し物 Þ 細 を が ま Ш. لح カコ

で

は ろ

な

11

で 軽

L

ょ

う

か て

だ頭い

痛 ま

P す

 \mathcal{O} が

低

下

<

中影

力響

あ

0

て

全

身

0

老

物

を

運

Š

0

IJ

2

心

臓 尿

病 病

1

糖 ク

B ŋ

ガ

う

غ 集

<

考

え

11

る 6 Ł

 \mathcal{O}

7 さ 健 る W に S 満 物 F 别 脳 を は \mathcal{O} 吸収 方 て 法 廃 ば L が あ を 脳 る 血 ŋ 排 液 液 出 体 中 脳 す 液 が に 内 る \widehat{C} 排 老 を \mathcal{O} ず つ

は $^{\sim}$ 1 出廃 脳 る \mathcal{O} L ていま 間 脳 は 脊 日 中 カゝ 髄 \mathcal{O} 働 液 活 か は 発 な に V 実 活 \mathcal{O} は で 動 寝 す。 て

常 脳 老 ク に \mathcal{O} 廃 質 作 老 物 \mathcal{O} n 廃 を だ 物 排 ア ? さ لح 出 L 口 れ L イ T て 始 K 11 は 8 る ` タ 脳 ま され β す。 が ン 有 で

ま せ ツ 睡 金 な 蓄 名 ハ ス な λ 眠 に Ŀ 積 で 1 健 な \mathcal{O} \mathcal{O} す 不 す 恐 そ 足 る が 康 7 る ア 被] と ろ لح 3 あ れ で 害 以 だ 恐 言 T L 口 ま 外 け を わ 11 ル 1 11 す 引 病 に ľ \mathcal{O} れ ツ K き Ł Þ は て 気 ハ β さ 1 起 あ \mathcal{O} 1 ま ま ŋ T 引マ 脳 す。 す ざ ま ル き 12

な 3 4 記 神 力 状 \mathcal{O} 態 低 が 不 安 定

6 5

疫 満

力 に

 \mathcal{O}

低

下

肥

なり易

1

の ポ 1 ン す ŋ 眠 る た め の 八

3 ŋ を す お 聴 4 どん 湯 お 寝 時 い 風 て る 間 なに IJ 呂 前 浸 半 É は 以 か に 湯 ツ 心 上 忙 ŋ 地は 船 ク < 心 で ス ょ 寝 L す 11 る 7 身 を 0 る ŧ 音 カゝ 楽 ほ 必

時 < 目 工 夫し する 覚 間 起 を \Diamond 通 き て な を 作 勤 たら ど、 中 促 軽 す 1 日 運 生 歩 光 活 < 動 が あ 中間 で た で を き ŋ る t 長

で O ス \mathcal{O} 避 夜 さ 昼 け \mathcal{O} =る。 K せ 寝 睡 る は 眠 لح 心 身 だ 12 分以 影 11 わ共 響 L 上 に が n \mathcal{O} $\overline{\overline{\bigcirc}}$ IJ て あ 昼 ラ る 1 寝 分 ツ る \mathcal{O} 程 ク で \mathcal{O} は

程 体 度 \mathcal{O} 長 休 \mathcal{O} 7 睡 < 血 ツ 4 サ て 眠 \mathcal{O} 行 ŧ] に を 日 良 ジ 抑 \mathcal{O} くす 等 え時 寝 を る。 だ 間 利 8 る 30 用 は 分 避

引 用

http://nurseweb.jp/suimin

睡 が 眠 足 に は 恐 ろ ٧١ せ

IJ

ス ク 睡

眠 12 時 間 を لح る な W