



第56期 第一四半期終了

冬真っ盛りの2月から春を迎える3月に入りましたが、今年はとても暖かく過ごしやすい2月から3月となりました。2月なのに群馬の方では25.8℃の最高気温となるなど、5月の陽気となった2月でした。3月も比較的暖かく過ごしやすい月になると思いますが、寒い日との寒暖差に注意して過ごして頂けたらと思います。

第56期も第一四半期が終了となりました。医療機器や電源・充電器の生産で、仕事の方は何とか確保することが出来ました。ただ特定のお客様向け製品につきましては、中国経済の景気後退で仕事に影響が出始めた第一四半期となってしまいました。お客様との継続協議や外注している工程の内製化の準備も行っておりますが、大きく進展するのは第二四半期以降となりました。3月以降もお客様との継続協議や内製化の方を継続して取り組んでまいります。医療機器や電源・充電器、そしてトランス・コイルなどの製品も受注増となるよう、こちらも引き続き取り組んでいき、下期の回復に向けて進めていきたいと思っております。部門長をはじめ社員皆様には、引き続きのご協力をよろしくお願い致します。

それでは3月1ヶ月間体調にはくれぐれも気を付けて頂いて、今月もどうぞよろしくお願い致します。

社長 太田 聡
 編集担当：島

ハラスメントについて（第20回） 【エアハラ】

今回のハラスメントは、エアハラ（エアコンハラスメント）を取り上げます。

【エアハラ（エアコンハラスメント）】

寒がっている社員がいるのに、エアコンの設定温度を極端に下げたり、猛暑日または真冬日にもかかわらず、エアコンを使わせないなど、エアコンに関する嫌がらせ行為のことをいいます。

寒さ、暑さを感じる程度は人それぞれです。特に男性に比べ女性の方が冷え性の人が多い傾向にあります。そのためエアコンが苦手な女性も多く、冷房の設定温度で快適に感じる温度は男女間でも差があります。それを理解したうえで、エアコンの設定温度を調節することが重要です。

またエアハラには、【エアコンハラスメント】の他、【エアーハラスメント】もあります。

【エアーハラスメント】とは、職場や家庭などの人と接する場において、場の空気を意図的に壊そうとする嫌がらせ行為のことです。空気を読めない（KY）とは違います。

相手のことを思いやる気持ちが大事なのだと思います。



宿敵【花粉】

3月に入り気候も暖かくなり、花粉がより飛散する時期が到来します。毎年この時期になると早朝から耳鼻科は長蛇の列をなすイメージです。あの長蛇の列になるべく並ばないためにも花粉症について紹介します。

最初に、1日を通して花粉の飛散が多いのは【昼】と【日没前後】です。早朝はスギやヒノキ林周辺から飛散し始めた花粉は午前中に郊外、住宅地、都市部へと飛散します。この飛散量は昼ごろまで維持され、午後に入ると落ち着き、日没前後(夕方)に再び多くなります。夕方の気温の低下による空気の対流で、上空の花粉が地上に落ちたり、落ちていた花粉が再び舞い上がるためです。花粉飛散量が非常に多い春先の花粉症シーズンには、午前中や日中だけでなく、夕方の花粉の飛散にも注意が必要です。そして、花粉症といえど個人差があると思います。少し鼻水とくしゃみが出る人、くしゃみが止まらず鼻水に常に悩まされている人。自分はどの程度なのか以下のように分類されます↓

★花粉症の重症度チェックで自分がどの程度花粉症が酷いのか確認してみましょう。

【最重症】 ⇒ くしゃみの回数 21回以上／鼻をかんだ回数 21回以上／口呼吸の時間 1日中

【重症】 ⇒ くしゃみの回数 20～11回／鼻をかんだ回数 20～11回／口呼吸の時間 1日のうちかなりの時間

【中等症】 ⇒ くしゃみの回数 10～6回／鼻をかんだ回数 10～6回／口呼吸の時間 1日のうちときどき

【軽症】 ⇒ くしゃみの回数 5～1回／鼻をかんだ回数 5～1回／口呼吸の時間 口呼吸はないが鼻づまりがある

病院へ行くときの参考にしてみてください、次は花粉症対策に必要な成分について紹介します。

★花粉症予防・対策に効果的な3つの成分↓

1. 乳酸菌 ⇒ 乳酸菌には腸内環境を整えて、免疫力を高める効果が期待できます。

2. ビタミンD ⇒ 免疫機能を高める効果があるといわれています。

3. 食物繊維 ⇒ 腸内環境が改善されると免疫力が上がり、花粉症の予防・改善につながる

これらの成分をみて分かるように腸内環境を整え、免疫力を高めることが大事だと分かります。結局のところ、規則正しい生活をして免疫力を保ちましょうという事です。適度な運動と質の良い睡眠とバランスのとれた食事、またストレスを溜めない・・・む、難しいですね。まず手始めに腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか。



編集担当:横井

信長の死 ～徳川家康～

先月号のあらすじ

～本能寺の変により織田信長が死去、どうする家康～

1582年 本能寺の変

武田家を滅ぼし、三河・遠江・駿河の三国を領有した家康は、武田戦の戦勝を賀するため安土城を訪れ、その後信長の勧めで和泉国の堺で東の間の休息中だった。明智光秀の襲撃によって自害した信長、その知らせを受けた家康は自分がとんでもない窮地に立たされていることに気付く。長く共にしてきた織田・徳川同盟軍は無くなり、何よりも「織田信長」という圧倒的な力を失った。次は自分が討たれるのではないかと、家康は絶望します。自害も考えた家康だったが、家臣たちの説得の末、領地の三河へ戻ることを決意します。安土城から200km以上を様々な人たちに助けられながら岡崎城へ帰還することに成功。これを「神君(家康)伊賀越え」と言い、家康最大の危機として数えられています。

同年 天正壬午の乱

織田信長が死去したことにより旧武田領(甲斐・信濃・上野西部)が空白になり、ここを手に入れるための戦いが徳川家、北条家、上杉家で騒乱します。

結果、上杉家は北信濃4郡、北条家は上野西部、徳川家は北信濃4郡を除く信濃国、甲斐国全域を手にした。家康は上杉、北条とそれぞれ和睦しており、それにより多くの領土を得ることに、徳川家勝利となる。

1584年 小牧・長久手の戦い

信長の亡き後、次に天下を取ろうと動いていたのが豊臣秀吉でした。秀吉は信長を討った明智光秀を破り、さらに信長の重臣だった柴田勝家をも討ち取ります。こうして秀吉に対抗できる人物は、家康だけになりました。家康は急激に勢力を拡大していた秀吉に危機感を感じており、信長の次男であった信雄と同盟を結びます。秀吉軍は10万という圧倒的な軍力で挑みますが、それでも家康・信雄同盟軍を墮とせず、寧ろ返り討ちに合うなど、この戦いは長きに渡って続いていきます。結果、秀吉と信雄が和睦、これ以上お互いが削り合いを続けても第三勢力に潰されかねない状況に陥ってしまうことを懸念、家康もそれに従うしかありませんでした。この戦で徳川家康という脅威を感じた秀吉、家康に接触を試みます。(どうする家康)

編集担当:横井

編集担当より

令和6年能登半島地震により、被災地域には観光需要の落ち込みが見られることから、災害起因のキャンセルが発生している北陸地域(石川、富山、福井、新潟)において、旅行・宿泊料金の割引を支援する「北陸応援割」が実施され、宿泊料金の最大50%が補助されます。

実施期間前の既存予約や日帰り旅行は対象外になるなど注意事項もありますので、詳細は観光庁や各県のHPを参照ください。観光を通じて北陸地域の復興に協力しましょう。

率直なご意見・ご感想をお待ちしております。
general@apollo-elec.co.jp

発行  アポロ電気株式会社

〒438-0004

静岡県磐田市匂坂中1600-11 磐田さぎさか工業団地

TEL: 0538-38-2228

FAX: 0538-38-2898

URL: <https://www.apollo-elec.co.jp>

編集担当: 管理室

発行日: 令和6年3月1日