

地域No.1のアフターサービスを目指し 笑顔溢れる情報を発信します！！



# コスモ情報

第62号

こんにちは！

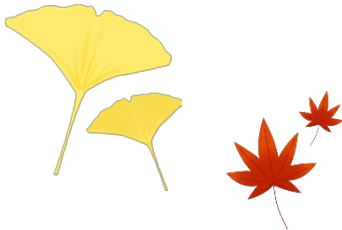
今年も夏が終わっても暑い日が続き、体調管理が難しい気候でしたが皆様は元気に過ごされていますか？

最近になりようやく秋らしい季節になってきましたね。

特に朝晩は冷えるので、油断せず暖かくして眠ることを心がけましょう。

これからは気持ちの良い秋晴れの日をたくさん満喫したいですね！

それにしても、今年も残すところ2ヶ月・・・早いですよね・・・



## はじめまして

10月に入社致しました五十嵐浩道と申します。

サービスと一緒に訪問してご挨拶させて頂いているお客様もいらっしゃいますが、今後ご挨拶を含めて訪問させて頂く予定ですので、その際には宜しくお願い致します。

年齢：47歳

担当：営業（主に電話機、照明、セキュリティーシステムを含めたネットワークの構築等）

趣味：野球、ソフトボール

お客様にとって最適の情報通信システムの構築や経費削減のお手伝いのご提案をさせて頂き、更にお客様に信頼を頂けるような営業を心掛けていきますので、何卒よろしくお願い致します。（文・五十嵐）



## スマホ老眼

老眼は早い人で40歳くらいからと言われていますが、最近はスマートフォンの使い過ぎによりまるで老眼のような症状「スマホ老眼」を訴える若者が急増しています。

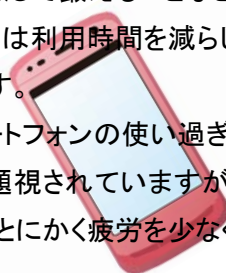
スマートフォンの画面を長時間見続けることで目のピント調節力が低下し、画面から目を離すとぼんやりしたり、遠くが見えなくなるといった症状だそうですが、思い当たる方も多いのではないのでしょうか？

昨年のスマートフォン利用率は20代で9割以上、10代と30代でも約8割だそうで、今後も増える見込みから若者のスマホ老眼が国民病になるとも言われています。

スマホ老眼は一種の眼精疲労のため、目の周りの筋肉を刺激して鍛えることなどで改善しますが、やはり第一には利用時間を減らして少しでも眼を休ませることです。

近年スマートフォンの使い過ぎによる様々な身体の不調が問題視されていますが、なかなか手放せないとなればとにかく疲労を少なくしてあげる事が大切ですね。

（文・瀧口）



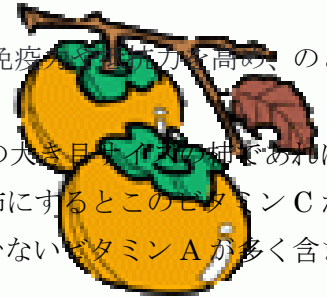
## 柿の効能

晩秋、木枯らしが吹き始めるころ、柿は旬を迎えますが、このころは風邪をひきやすい時期でもありますので、毎日柿を食べていれば、風邪の予防になりお勧めです。

柿にはビタミンAやCが含まれており、これらの栄養素がウイルスに対する免疫を高める力が高い、のどの粘膜を強化してくれるからです。

ただし、生の柿と干し柿とではこれら栄養素の含有量が変わってきます。生の大きなサイズの柿であれば、一つ食べるだけでほぼ一日分のビタミンCを摂取する事ができますが、干し柿にするとこのビタミンCが損なわれてしまいます。これに対し干し柿は、元々柿には他の果物には比較的少ないビタミンAが多く含まれているのですが、干し柿にする事でビタミンAの含有量が二倍になります。

柿は体を冷やしやすという作用もありますので、食べ過ぎにはご注意ください。(文・小西)



## 新型ノロウイルスに注意

既にご存じの方も多いかもしれませんが、今年の2月以降ノロウイルスに新型が発見されたようです。厳密に言えば新型に変異したこのことですが、ノロウイルスとは激しい食中毒を引き起こす大変感染力の強い危険なウイルスで1から2日ほどの潜伏期間を経た後、激しい嘔吐や下痢を引き起こします。新型の何が恐ろしいかと言っと、簡単に言えば今まで人が免疫を持っていなかった型に変異していると言つこと。ただでさえ感染力が強いのに更に免疫が効かないとなれば大規模な感染拡大が予想されます。ただ予防方法や対策については従来型のノロウイルスと同じで良いみいたいなのでそこは安心ですね。現在一般的になっているウイルスの経路はノロウイルスに汚染された生牡蠣や貝類を加熱しないで摂取した場合。ノロウイルスに感染した人が、手を洗わずに調理してその食品を摂取した場合。ノロウイルスを含む糞便や吐しゃ物を処理した後、手についたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれた場合。以上の3点に気を付け手洗いがいをしっかりと備えましょう。

(文・池ヶ谷)

## おもしろ！クイズ！！

ヒントは絵を参考に！


■第1問 寒くなるほど、あつくなるものって何??

■第2問 ダイエット中の人、甘いものを控えなければいけない期間ってどのくらい??



回答を下記へFAX(料金無料)して下さい。正解した方に抽選で素敵なプレゼントを差し上げます。

答え 第1問 \_\_\_\_\_ 第2問 \_\_\_\_\_

FAX  (0120) -02-5554

ご意見・ご要望などお寄せ下さい。

～お問い合わせはこちらまで～

株式会社コスモ情報機器

〒420-0885

静岡市葵区大岩町 1-25

TEL 054-209-1919

FAX 054-209-0151



皆様の声を  
お聞かせ下さい！

<編集 大塚>

(株) コスモ : 料金をのりとのり音鳴