



あなたに適した椅子で

集中力を上げて生産性をUPしよう!!



昨今、「働き方改革」という言葉を耳にする機会が増えました。

簡単に言うと長時間労働を是正し、労働生産性を上げるという事なのですが、

働く環境づくりを提案している私たちに何かお手伝いできる事はないか考えてみました。

今回は、オフィスの中で最も親しみのある椅子をメインに、労働生産性を高める方法の一例をご紹介します。

② 機能で椅子を選ぶ — ロッキング・ランバーサポート・キャスターの機能、あなたに最適な椅子は？

▶ ロッキング …… 大きく分けて3種類あります

背ロッキング	背座ロッキング	シンクロ ロッキング
背もたれだけが動くもの	座面ごと動くもの	背もたれと座面がシンクロしながら動くもの

※疲れにくさでは、[シンクロ ロッキング] がオススメ!!

▶ キャスター

意外と知られていないキャスターの話。床に合ったキャスターを選ぼう!!

● ナイロン



カーペットなどのやわらかい面にオススメ

● ウレタン



マルチに使えるキャスター

● ゴム



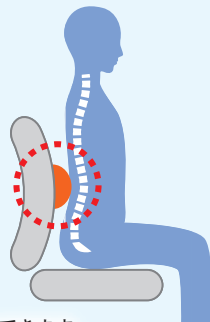
フローリング、Pタイルなど固い面にオススメ

▶ ランバーサポート

腰を支え、人間にとって最も適した座り姿勢にしてくれる機能。

ポイント

種類も価格も様々ですが、安いクッション製のモノはあまりオススメできません。1ヶ月くらいでへたってきちゃうかも……。高価ですが、エア式やワイヤー式はオススメできます。



意外と知らないかも? 正しい座り方



軽くアゴを引き、背筋を伸ばす

背筋を伸ばし、適度な腰椎の前彎を保つ

お尻を背もたれに密着

座面の端と膝裏の間にこぶしが1つ入る程度

椅子が高すぎる場合は、レバーで調節する

膝が股関節と平行か、膝がわずかに高くなるようにする

③ 色で椅子を選ぶ — 職種別・オススメの色は?

青色ベースにオレンジ色	黄色	赤色	緑色
心の仕事にオススメ	創造力UP! デザイナー等にオススメ	肉体労働を伴う職業にオススメ	金銭に関わる職種にオススメ

④ 生産性があがったら……

ご紹介したように、適した商品を適正に使用することで、集中力が上がり、作業効率が高くなります。弊社では、椅子等といった商材以外に、お客様を取り巻く環境を変えていくご提案をご用意させていただいております。ぜひ御社の「働き方改革」のお手伝いをさせてください!



職業病

初めまして、営業部の東城です。早いものでこの職について13年目になりました。文具屋の営業という鉛筆とか消しゴムを売りに行っているというイメージを持たれる方が多いです。

しかし、実際には机や椅子、コピー機といったオフィスで使用されているモノ全般を取り扱っています。営業でお客様の所へ訪問するとコピー機や椅子のメーカーなどが気になります。家に帰ってもテレビでオフィスの場面などが映ると、コピー機や椅子に目がいってしまいます。文具屋営業の職業病なのかもしれません。みなさんもそれぞれのご職業ならではの気になるポイントがあるのではないのでしょうか？みなさんならではのマニアックな視点を是非教えて下さい。



STAFF 四条店 営業部
東城 鐘増

20年程、散髪は自分でしています。最近では手の感覚だけで後頭部も見える様に切れます。私に切ってもらいたい方はお声掛け下さい。失敗しても責任は持てませんが……。

伏見でおうどん

伏見店の周りには地元や観光の方に人気のお店が多く、その一つがうどんのお店「饅頭の神」です。京都らしい奥に細長い造りで、店内は和風モダンな落ち着いた雰囲気です。ツヤのある細麺で、優しい風味のお出汁とよく合います。夏には冷たいおうどんが美味しいですが、からだにやさしいあんかけのおうどんもおおすすめです。お店奥には坪庭を眺めることの出来るお座敷もあります。一品料理や伏見の地酒を中心にお酒の種類も豊富なので、夜は居酒屋としても楽しめるお店です。



STAFF 伏見店 業務部
三原 洋美

今年もまた暑い季節がやってきます。正直、夏は苦手なので憂鬱になりがちですが、夏だからこそ楽しめることや美味しいものを見つけて乗り切りたいと思っています。

オフィスレシピ vol.1 サッパリ! オイシイ! ブルーベリージュース

暑い時期にピッタリ♪

オフィスでも簡単にオリジナルドリンクが出来ちゃいます！
レモン汁を入れることでさっぱりとした後味がゴクゴク飲みちゃうジュースです。

●材料 (1人分)

- ブルーベリージャム …… 大さじ2
- 水 …… 200cc
- レモン汁 …… 適量
- 氷 …… 適量

●作り方

- ①ブルーベリージャム大さじ2をグラスに入れる。
- ②水200ccをグラスに注いでレモンを搾る。(市販のレモン汁でも良い)
- ③よくかき混ぜて完成!!! ジャムの果肉も一緒に食べると美味しいです。



ペンシル正美の

ステーションナリー占い

あなたの運勢を占う
「ステーションナリー占い」のコーナーです。

……あなたの「〇〇な文具」は何ですか?……
もしかすると、自分では自覚していない願望や長所、短所、心理状態などが隠れているかもしれません。以下からあてはまる文具を選び、それぞれの運勢についての説明をお読みください。



ロケット鉛筆がお好きなあなた……

仕事や学業の能力を上げるためにさまざまなことを吸収できる時期。これから身につけることはきっと大きなプラスとなるはず。ラッキーアイテムは自転車。



望遠鏡がお好きなあなた……

心配事があっても好転し、穏やかなココロでいられそうな予感。溢れる好奇心と行動力で色んなことにチャレンジできそうです。ラッキーアイテムは笹の葉。



地球儀がお好きなあなた……

毎日の仕事や雑事に追われ、のんびりしたい気持ちになっているようです。積極的に周囲と関わる事が開運のカギ。ラッキーアイテムはアポロチョコレート。

——信じるか信じないかは、あなた次第です——



〇〇新発見! コーナー

Vol.5 ついに海外進出?!……「美味しい台湾」

先日家族と台湾へ旅行に行きました。関空から飛行機で2・3時間という近さで、美食にありつける今とてもホットな国です!

今回は、旅行中に感動した食べ物をご紹介します。

いろいろ食べた中でもオススメは、かき氷で有名なお店「辛発亭」。

氷を特殊な機械で薄く削った、見た目食感もふんわりのかき氷です。

何よりその種類の多さにビックリで、大人数で行ってシェアしているんな味を楽しむ事もできます。私のオススメはピーナッツ味です。

3日間美味しい料理を食べ続け、満足して帰った頃には家族平均2キロ体重が増えていました……。



編集・発行 | 株式会社 正美堂

四条店 | 〒604-8804 京都市中京区壬生坊城町25
TEL: (075)841-4371 FAX: (075)811-6590

伏見店 | 〒612-8044 京都府京都市伏見区丹後町711
TEL: (075)601-5235 FAX: (075)601-5238

編集後記 — 編集担当者よりひと言

3人体制になったの初ニュースレター。
社内外問わずメンバー募集しております。
(上垣内)



いよいよ海やプールの季節がやってきましたね!!
今年こそは水着を買って海に行きたいです。
(上谷)



今年も暑い夏がやってきました。今世間は美白ブームですが、私は敢えて肌を焼いていきたいと思っています。
(茶木)



文具検定に
トライ!

解答編

正解は、④。STマークは「安全性」、JISマークは「日本工業規格」、JASマークは「食品」に関するマークでした。
(正美堂スタッフ正答率=94%)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20