



## 2015年 あけましておめでとうございます

創業57年を迎えました。永年の皆さまのご支援ご愛顧の賜物と感謝申し上げます。14年は自然災害の多い一年で、被災地の皆さまには心からお見舞い申し上げます。

アベノミクス三本目の矢「成長戦略」にわずかな望みを持ちましたが、消費税10%を含め延期せざるを得ないむなしの結末となりました。私たち有権者は12月の総選挙で経済対策最優先を選択。安心して働く場、安定する収入の確保を求めました。このことは今の日本の多くの課題に繋がり解決への糸口になりうることと想像します。企業側も安定した事業継続が可能なら、当然雇用人材の確保強化ともちろん新設またはあらたな設備投資へとすそ野が広がってきます。地方創生の一日も早い具体策と実行を願わずにいられません。

11月にホテルグランテラス千歳を会場に、皆さまの環境を提案しますと題して「Kamino Presentation Fair 2014」を開催しました。沢山のお客さまにご来場いただき、最新の節電・省エネ機器・電子文具、そのほか弊社の取扱商材をご覧いただきました。参加いただいた方々から実機に見て触れて、うれしい評価をいただくことができました。他市での事務機展と規模は違いましたが、身近な地元ならではの顧客ニーズに沿った内容で開催できたことは、日頃の皆さまの心温まるアドバイス示唆の賜物と感謝しているところです。今年も10月を目標に2015年カミノフェアの開催準備を現在進めているところです。ご期待いただきたくお願い申し上げます。

2015年どんな風が吹くか読めません。常に繰り返すアゲインストとフォローの風を上手に利用しなければなりません。ゴルフに例えると向かい風に対しては風の抵抗を受けにくい低い弾道で距離を伸ばす、逆にフォローの時は、正確な弾道で風に乗せて距離を確保。その場その場遭遇する環境は常時変化することを承知しなければなりません。必ずしも自分たちの都合の良い風ばかり吹くとは限りません。どんな風が吹いてもその風を上手に自分たちの力に変える、そのための天候を予測する力、風を読む力、強風が吹いても耐える力、ひとり一人の社員が日々変化するマーケットをいつも想像して行動することを習慣化し必要な諸々の準備を怠らないという覚悟が必要と思います。今年も全力でチーム力・社員力向上を目指して行動します。叱咤激励いただきますようお願い申し上げます。

2015

2014年12月

株式会社 カミノ

代表取締役 青木 昭弘

## 『身体を温めましょう』

数年通っているヨーガ・セラピーから一部ご紹介致します。

皆さん、ヨーガというどのようなイメージをお持ちでしょうか。始める前の私は、柔軟性を生かしたポーズをとるというイメージでした。実際は、呼吸をゆっくりさせ、筋肉の緊張と弛緩の格差を感じる。自分との対話。心の働きを鎮めストレスからの影響を弱め心身ともに健康になり免疫力を高めていくようです。季節柄、寒さが厳しくなってまいりましたので、身体が温まる簡単な運動をご紹介致します。

### スワイショウ（腕振り運動）

立ったまま肩幅ぐらいに足を広げ手は身体の横に手のひらを後ろ向きに下げおきます。

腕の力を抜いて鼻から息を吸いながら、肘から下を心臓より上にはいかないよう前方に振り、息を吐きながら、肘から下を後方へ振ります。長い呼吸ではなく、1呼吸1振りです。色々な方法があるようですが、ヨーガでは基本的に鼻呼吸で行います。息を吐くときには、不要な物を全部吐き出すイメージで行います。

続けて行くと肩が楽になり身体全体がポカポカしてきますよ。

ヨーガの先生は、毎日、最低でも100回とおっしゃっていました。

### 腹式呼吸

立ったまま足を肩幅ぐらいに広げ、おなかの動きを確認できるようにするため、手を下腹部に軽くあて、鼻からゆっくりと息を吸い込み丹田（おへその下）に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませます。

吸い切ったら、鼻からゆっくりと息を吐き出しおなかをへこませます。おへそが背中につくイメージです。

ヨーガの先生は、出来なくても出来ているイメージが大切とおっしゃっています。

吸う息は5呼吸・吐く息は10呼吸。吐く息は吸う息の倍の目安です。

口から吐き出す方法などもあるようですが、ヨーガでは鼻呼吸でおこなっております。

立ったままの他、座った状態・仰向けになってもできます。

待ち時間などちょっとした空き時間にも可能です。

因みに私は、先日の健診時待ち時間に座った状態で腹式呼吸をおこなっていました。

仰向け状態は、ヨーガの時にリラックスし過ぎて寝てしまうことも度々ですので、就寝前におススメです。

横隔膜の上下運動になり免疫力UPに繋がるようです。

年齢を重ねていくと健康が一番と日々感じます。

体調管理に注意し、これからも精進してまいります。

《 業務部 : 下畝 》



## 『注目製品』

今回は弊社で話題の魔法の掲示板『RACKAGE(ラッケージ)』をご紹介致します。

11月の弊社展示会で商品を展示させていただき、お客様からの反響がありましたので、今回の記事にさせていただこうと考えました。

従来ある掲示板は、書類を画鋏やマグネット等を用いて掲示していると思いますが、この『RACKAGE』はそんなピン等は必要なく書類を掲示することができる商品です。電池をセットすると、微弱な静電気が発生し用紙が貼りつくという仕組みとなっています。

以前にもデスクタイプの商品は販売していたのですが、老健施設様や教育現場様からの要望があり、今回大型の掲示板タイプが新発売されました。サイズは3種類で様々な用途でご使用いただけると思います。

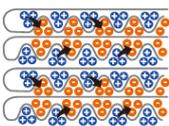
詳しくは担当の営業マンまでご連絡をいただければと思います。

《 営業第二G : 高島(卓) 》



### 【ラッケージのしくみ】

ピンやマグネットを必要とせず、微弱な静電気を発生させて紙を吸着させる掲示板です。



電気回路パターン

吸着面の電極に電気を流し、静電気を発生させて吸着させます。微弱な静電気のため、人体に影響はなく、静電気で「ビリッ」と感じるようなことはありません。



新しい年が、明るく希望の持てる年になりますことをご祈念申し上げます。

発行元 : (株) カミノ  
TEL : 0123-23-4255 / FAX : 0123-24-1381  
E-mail : kamino@kamino.co.jp  
ホームページ : <http://kamino.co.jp/>  
(カミノトピックスのバックナンバーもご覧いただけます)