

Yoka ※ Yoka 2019年11月号です (^。^)y-。oO。

★適切な睡眠時間は個人差が大きい★

経済協力開発機構（OECD）の睡眠時間調査によると、2018年に日本が最も睡眠時間の短い国という結果になったそうです。睡眠改善プログラムを手掛けるニューロスペース社では1万人以上の会社員の睡眠を分析された結果を紹介されていました。

一般的な会社員の場合は、ベッドに入ってもなかなか寝付けない状態であったり、スマホをいじっていたりと寝ようとしていない状態の人が多く結果だったそうです。通勤時の電車の中や、ベッドの前にソファで寝てしまうなども睡眠を阻害してしまうそうです。また、週末の朝2度寝などで起きる時間がずれてしまうと、月曜日にはブルーマウンデーといった状態になりやすいとの事です。

一方評価の高い会社員の場合は、寝る時刻、起きる時刻がほぼ一定の傾向が多く見られたそうです。起きて太陽の光を浴び眠気をシャットアウトし体内時計をリセットすることで15～16時間後に眠くなるリズムを作る事が重要だそうです。また評価の高い会社員の場合は寝る時刻にこだわらず、早く眠くなったら早く寝るのも特徴としてあるようです。

適正な睡眠時間は、一人ひとり異なり体内時計のリズムも人それぞれ異なるので、企業は従業員一人ひとりの睡眠のあり方が異なる事を理解し、尊重する風土にならないといけないと、ニューロスペース社では指摘しています。

☆そろそろ年賀状の準備・プリンタ大丈夫？☆

今年頑張って住所録を作成してしまえば、来年からは文面だけ作ればいいので、ラクラク！

1年ぶりに使うプリンタは大丈夫ですか？

年賀状作成講座受講したい方、プリンタの調子悪い方、お気軽にご相談ください。

★出張の思い出～青森編2～★

日本全国ではないのですが、以前勤めていた会社の出張で各地に行かせていただきました。その時のエピソードをご紹介します。

夕食の買い出しといっても夜の9時過ぎです。スーパーには残り物しかありませんでしたが、札を見るとほとんどが揚げ物？とりあえず晩酌のつまみになればいいので適当に買いました。

出張1日目の作業は7か所ある現場の状況を見て回りました。そのうち6か所屋外で現場間の距離もあります。一番遠い現場までは、車で1時間半ほどかかります。それに陽が沈むのが早い。10月半ばというのに3時過ぎるとあっという間に夜中のように暗くなります。どの現場お大幅に遅れていましたので、どうしたもんかと途方に暮れながら1日目の作業を終え、晩酌用のつまみを買って宿泊先に帰る事にしました。

夕方6時前なので結構残っていると思って寄ったスーパーですが、総菜は結構あったのですが、ほとんど揚げ物。青森では毎晩揚げ物か？… ……続く

写真で大喜利



トイレは突き当りを右です

★★11月のお誕生日さん★★

13日:心夢くん 18日:睦さん 27日:良子さん
＼(^o^)/おめでとうございま～す！！

Happy Birthday



11月の誕生月占い

スロースタートでも最後に勝利をつかむ
着実に実績を積んでトップに立つ人です。

☆☆教室からのお知らせ☆☆

消費喚起の後押しとキャッシュレス化の推進を目的に経済産業省が主体となって実施している消費者還元制度で、キャッシュレス決済を利用すると5%または2%のポイントが還元されますが、「PayPay」だけは10%還元されます。ご希望の方にはレッスンいたしますので、お気軽にお問い合わせください。

ニュースレター Yoka ※ Yoka

発行：ジェイ・システムデザイン 楽しく学べるパソコン教室都城校 〒885-0053 都城市上東町3街区11号
TEL：0986-58-8620 E-mail：jsysd-info@actins.net