

★★★ 月刊！大阪でんきレター ★★★



今月のトピック

- ◆ 社長のひとり言
- ◆ 私流のステイホーム！



社長のひとり言

3密ではなく「3ない」をご存じですか？

「運動をしない」「しっかりと食べない」「外出しない」

これらは「フレイル」を予防するための取組です。厚生労働省は2020年から75歳以上の後期高齢者を対象に「フレイル診断」の実施に踏み切ります。

私も初見でしたが、フレイルとは健常と要介護の中間にある心身の虚弱した状態のことを言います。

・身体 .. 歩行速度、口腔機能劣化、握力、ロコモ、サルコペニア

・精神 .. 食欲減退、認知機能低下、うつ

・社会性 .. 他人との触れ合い、趣味などへの関心

右のような要素が原因で、加齢も加え何らかのフレイルを発症するようです。残念ですが特に今の時期は発症可能性の環境がそろっているように感じます。

健康寿命を平均寿命に近づける目標を持てば、先程の予防開始は75歳ではなく、すぐにでも開始した方が良くに決まっています。現実的な話ですが、フレイルが出ない人はフレイルから要介護になった人に比べて介護費用が十分の一で済んだという分析も。

超高齢化社会になっている国内の状況、医療・介護費用の削減が叫ばれている昨今、フレイル予防は肝要ではないでしょうか？ 私たち大阪でんきに関わる皆さまには一人でも多く長生きして欲しいですし、後期高齢者を支える私たちも長生きしなければなりません。

世界が注目する新しい高齢化社会のあり方を見せる機会にもなります。新型コロナウイルスともしなやかに生きていける私たち日本人は、それができる民族であると願います。



としたりょう
山本 利太郎

大阪でんきレターは、当社のホームページでも見ることができます！過去の大阪でんきレターも見ることができます。コメントして頂けることもできます。コメントを頂けると、ホームページ管理人Kがとても喜びます！

やってみました！

最近、私の晩酌のお供は…、YouTube。むらたむのドラムの演奏をひたすら見てます、どうも原です。

シン・ニホンという本の著者で安宅和人さんという方がいます。もう経歴の総合デパートみたいなものすごい経歴を持ったひとなんです。

その本の中で、GAF Aのようなプラットフォーマーが作ったものを使い倒して、新しい価値をつくれ。それがこれからの日本かやっていくべきことだ的なことが書かれてました。

そこで、「ほお、そうか、ではやってみよう」というわけで今ハヤリのZoom会議（飲み会）をやってみました。

これが思った以上に楽しいです。多分、音声だけの会議（飲み会）だと、それほどでもないと思いますが、動画があることで、つながっている感がぜんぜん違います。動画ってやっぱりすごいんだな～と思わされました。ぜひ一度やってみてください。

ただ、難点は飲み過ぎてしまうことです（笑）



原 良



左上：私、原です。基本的に聞くに徹してました。途中静止画的なことになってました。

右上：当社の福井健太郎さんです。やや、疲れ気味ですかね。

左下：(株)ライフサワダの沢田社長。誘えば必ず参加してくれるだろうと見込んできてもらいました。

右下：荒井電気管理事務所の荒井さん。主任技術者とコンタクトを取りたい方がいましたら、荒井さんを紹介しますよ。

私流のステイホーム！



にし の ともひろ
西野 智博



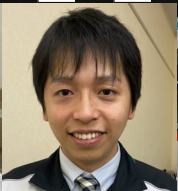
たに い ひとし
谷井 仁史



まつうら しんいち
松浦 信一



たいら きよたか
平等 清敬



にしだ けい
西田 慧



たかた てつお
高田 哲生



うちやま こうへい
内山 康平



こばやし しんや
小林 真也

断捨離してます。少しずつですが…確認していくと不要な物が沢山ありますね。この際と思い、思い切ってやってます。

「料理」です。健康診断も近く、コレステロール値を減らせる様にこれからも楽しみなが持続させていきたいと思っています。

けん玉にハマりました。日本けん玉協会認定のチャンとした競技用の物買って特訓中。「もしカメ」フルコーラスできる様になりました。

とりえず掃除しました。運動がてら床掃除。風呂掃除。嫁より掃除しています。

好きな洋食屋さん、イタ飯屋さんのテイクアウトを注文してお家で食べることです。GWは3回ほど頼んでしまっていて、体重も増えたような気がします…

毎週日曜、家の前の車庫の下や庭などにテントをはって家族で昼食をとってます。気分だけでもピクニックと思ってやってみると意外と楽しいです。

オンライン飲み会です。やってみたら意外と楽しくてはまりました。

電子書籍のレビューを読んで買うか買わないかを延々と悩んでいました。

ホームページをリニューアルしました！ 大阪電機商事で検索してみてください！

大阪電機商事(株)富山事業部

富山県富山市新庄本町1丁目5番34号

TEL：076-451-4100 FAX:076-451-3599

nishino@osakadenki.co.jp

(西野 智博)

