組合の楽しい便り 投稿歓迎します

東京都ラベル印刷協同組合

憂111-0051 東京都台東区蔵前 4-16-4

No360

平成26年5月号 編集:広報・情報システム委員会

TEL(3866)4561 FAX(5821)6443

平成 25 年度 組合資料収集加工事業報告書 先進組合事例抄録



し組共年

事

業

先]

進

で

11

る 等 年

組に

例 的

を に

同か同

テ

7

を

決

ら報

毎 告

書

は

昭

和

五.

組 間 連 携 ഗ 先 進 事 例

全国中央会の「先進組合事例抄録」に組合間連携として紹介される

化 舗

組

合 商

間 工

を 六

ŋ

連連商

産

L

7

る

携店

街

営

運

営

合

を

越

え

成

+て 事

五. 11

年

度

は

L

組 お

合

例

述 ま 事

るはれ合

六 に

で

たてん

り

産組本生同に 抄ッこ ら上業店経 当録セれ詳げ 合大産組ま が震協合ず を 細 専 組 責 災 定 と北 な門 ス ŧ 合 L 任 を لح 調家 \mathcal{O} 海 が 7 緊 に な ょ な 査の 道 ま う 先組分協 す 締 急 シ 昨 لح な結時] 進合析力 年め 7 し相 ル 組事を を のた 互 印 合例行得 代 害 Ł 時東委刷 替 事のいな取次 \mathcal{O} 。例 エ 生に日託協月 が 間 なあの応新大企内 連

りたが独対のは小国経 済 組 り共す き 市 携 そ連 た 業 合 \mathcal{O} < \mathcal{O} 同 る な な 場 グ 間 \mathcal{O} そ経に 環変取の口 連 つ展れ 済は境化 ŋ 成 1 巻 事 熟バに が開 を にし 今が打 業 中て く化ルつ 協 で 同小お経 口 必破 な化い は組企 り済 \mathcal{O} 要 す \mathcal{O} て 進は る組 لح る 限 合 業 環 な新界単がこ 境中展

取合相組で録業年で 当 り 間互 合 報度は 委 上 連 ま組を告 玉 げ 携 託 で 合 発 組 生 締の 行 5 \mathcal{O} 合 小 先 産結北 先 箵 れ L ほ L ま進協 海た進料 し事 定た道が組収平 寸 た例 集 成 体 合 が緊九 لح 事 加 中 央 急州の例 L 工 組時 \mathcal{O} 中抄 て 五. 定 遠 先 中] 介 上 を \mathcal{O} 協 隔

十 千 収 収 لح 共 Ι \otimes 同 組集 Т 集 \mathcal{O} T 七 価 そ \mathcal{O} 実な 場 合化得組さ向引国 整 に す \mathcal{O} V 員 意 合れ ベ 央 締 成 備 実 同 る が ょ す 定 分 員 7 ル 地 لح 11 果 が 行 有 ル 士 野 \mathcal{O} 11 見 n 会 結 印 昨 る で と لح 期 さ 事 で が な 規 る 込 で し 刷年 効 待 \mathcal{O} 交 ŧ سل 模 ま 事はた 協 れ る 流 果 調 う さ る際 \mathcal{O} や今れ 業 一が同 北 ŧ にれよに 整 情 所 後 継 を る 組 組 月 海 う、 等 深 有は 続 合 9 る 協 双 報 合 に \mathcal{O} 組 道 定 を 方 設 双 لح لح 11 \otimes を 能員れ は T と 体が行 の共備方評 力はをも九 員 組 制確 う現組有 の価の取全協州

玉 中 央 会 が 報 で 取 上 げ

全

緊

急

時

相

互

委 託

生

産

協

定

を

盛 ŋ 上 が を つ 聞 た 今 な 年 が 度 最 。 ら 後 懇 0) 親 支 深 部 め 会

五. 4 次 西 月 丁 さ ま 支 + 目 力 部 L W \mathcal{O} $\overset{\mathcal{O}}{=}$ 桂 L (水 米 Е 人 福 で F 開 \mathcal{O} 支 K 寄 催 Α 新 席 東 さ 亭 支 D を れ 宿 楽 可 部 Α 区

人回語 さ で 身 進 内 \mathcal{O} 目 を λ 11 が 聞 場 落 が \Diamond で 12 出 で 語 行 続 6 な は 和 き る を わ P L 11 れ ま計 かた ほ れ休 7 兀 憩 米 組 ど 初 な を 福 合 ほ 口 参 \emptyset 雰 \mathcal{O} ŧ 加挟 に 員 さ 井 広 者 لح さ で λ 可 気 楽 W でニ そ L は \mathcal{O} 女 \mathcal{O} OV: む二 落 次 中の た 0

間面がるけは こと 白 に かに 組 落 ま お プ が 合 語 心 を 口 で 聞 Ł \mathcal{O} 配 加 で 者 初 < ځ う L 語 が \Diamond いた。 どう た て 笑 家 だ が だ 0 け 反 支 て 0 時 に、 ただ 間 さ応 部 す す 숲

が組の 会 落 は 6 لح B 聞 中 いが 合 語 \mathcal{O} 員 で は 0 で \mathcal{O} け 交 同 \mathcal{O} ま き 楽 流 まし 士 0 たく さなな 部 \mathcal{O} 飲 わ ż みた。 な 語 せ 6 で 别 食 る L を 3 \mathcal{O} 1 難 た 聞 る 雰 \mathcal{O} 日 ん 親 が囲支 \mathcal{O} さ、 睦 気 部

义 n た ようで



落語を聞きながらの支部会で懇親深める

第55回年次大会・東北大会

南三陸町ホテル観洋で開催

震災からの復興見てほしい

一人でも多くの参加を!

す観公宮 月 年 合 洋 遠 城 ル 次連全 邉 に 県 • + 大 合 日 正 あ ラ 会 \mathcal{O} 兀 会 本 昭 る 南 主 於 日 理 ル 東 催] 1 事 陸 南 印 て 北 のル 長) 刷 金 開 大 第印 催陸 華 \mathcal{O} 協 会 五刷 ホ山担 同 東 は 十 協 さ 組北 れ テ 玉 Ŧī. 同 まル定で 合シ十回組

なた で防前 け 1) て 防 災 \mathcal{O} 南 لح ま 災 庁 東 11 で た 無 日 あ 線 女 か 本 町 ま 性 で 5 大 لح 震 り が避 町 11 犠 に 難 民 災 え ŧ 牲 を に \mathcal{O} 有に呼最際 名なが後に、 年 にっかま

n 5 今 口 年の 復が東た。 興 経 北 し過 大 し会 渡 た 辺 かた は 理 を 東 事 見北震 長 てが災

飲

食 \mathcal{O}

を

L 語

な 家

人

落

ょ ること にて ŋ な 7 な 場 送 いは 0 災 こと に 迎 ま ま た \mathcal{O} 北 だ バ で L ŧ 鉄 た ス \mathcal{O} ン 組 を あ道 t 陸ボ ア 走 り が ク の町ル 6 復セ 的が せ仙旧 ス 開 な 場 催

す

所え

لح ス に 日 な \mathcal{O} 語 0 て 体 ŋ 験 V る 談 を 載 が を 語 て、 る \mathcal{O} る 台 し に バ 駅 7



会場となる南三 陸ホテル

ダ 1 あ る打 抜 き技 ı 術 0 ムジ 立 ャ /° を ン

+口 日 ダ 報 1 ピ ジ 力 ツ ネ テ ス イ 主 催 グ \mathcal{O} [(火)~ 平 成二

ラ 四 ヤ パン(D Ł F J 会

日

0

日

オ

ド東月二ホ京十〇 目 あ 指 る L 打 五. て _ ち 反 ル に 抜 田 十二月 を き お \mathcal{O} テ] 術 て Ο \mathcal{O} C 7 競 グ に 確 ラ 争 開 <u>\forall .</u> 催 を 力

シー エメ す] る 同 力 メ ル 展 1] • は ラ \mathcal{O} 力 紙] べ お ょ 抜 を 段 き。 び は ボ 抜 じ を抜 き \emptyset ル 型 型 لح

さ

れ

ま

す

口 開 ざ 目 催 になるものとなるものである。 年 はの 5 で 次 に 今 回 す 第 通 ŋ_。 が回 + が

0)

ŋ

層

 \mathcal{O}

改

善

 \Diamond

名 催 概 要 等

の

口

ダ

イ

力

ツ

テ

イ

・フ オ D] F ラ J Δ 2 1 t 4 パ

確 <u>\(\frac{1}{\chi} \)</u> 一をめい ざし て

争 力 あ る 打 抜

き

技

ŋ 次 Ŧī. 〇 名 第 先 着 定

員

に

₹]] ŀ ル (展 ・ザ・エ 示 ホ キ 1 ス ル] 0 規

込● 4 限 定 六 \bigcirc 間 小 に 間 な 先 n 着 次 第 順

ピ

十二日(水)

+

六

年

+

月

十

Т O C (テ 1 オ 1 シ

日報 ビ ジ

主

ネ ス 株 式 会 社

畤

(1)

セ

3

ナ

]

日

目

午● 目 午 後 前 1 時 ょ 0 ŋ 時 ょ 五. ŋ 時 午 半 後 ___ 時 日

 \bigcirc 分

ょ (3)(2)り 5 業 展 示 界 時(両 ホ 交 流 ル 日 パ] テ 午 イ 前 +

七 日目 時 五. 午 後 Ŧī. 時 兀 五. 分 ょ ŋ

セ 参加対 象お分 ょ び 般 見 学

ラベ 紙 ル 器 メー 段 ボ メー 力 ĺ ル 力] 抜

型

メ

1

ル

セ 3 ナ 1 受 講 料

ティ 名 に 間 にご 通 き二万 L 招 券。 待 業 円 界 +交 消 費

受講 定

属ダ

1

力

ツ

1

模ホ <u>۱</u> 申

9 満 小 締

■切 二千 動 員 計

開 催主旨 • 目 的

加 打 ク 工 抜 _を をシ ののア 新 を ラ● 得 彐 製 高 1 L 対 べ 紙 を必 。 き 器・ ること 造 デい 象 ル ン 11 IJ لح \mathcal{O} لح 競 ア 取 ア 段 を 実 争 ŋ 須とする 箔 パツ ボ を 現 力 発 組 押 打 リス] に あ 目 抜 見 4 L 打 ケー ル・シ 方と 大 S 抜 • 的 き ター き と オ れ 工 エ た収 L な \sim = 程 밆 ン など、] レ抜 ボ ユ パ ま成 益 分 \sim ル ツ 果] 型 力] \mathcal{O} 野 ス

 \mathcal{O} 展 示 内容

シー 自展パはボ 各 力 動 示 ネ 実 ス ス 平 ル・ラベ 取 木 製 機 機 盤 り • 义 展 以 サ 示で 口 機 上] 金 プ はの ル プ 箔 自 タ 印刷 ル 中 な 押機 IJ 動 ル カッ で 刃 < 打 打 、ビデオ、大型機 曲 = 抜 抜 ツ 機 工 1 機 \vdash

その 口] ル、 他 着 関 刃 剤、 材、 連 С キシブルダ ラバ A D \dot{c} A

併催 行 事

展 人とくら لح ダ ボ

]

ル

生活

لح

シ

1

ル

ラ

テ

]

マ

安

全 •

安

心ル

な展

注 \mathcal{O} を 生 ともに、 目さ 契機 活 産 目 素 業 を に、 れ 材 資 支 へえる とし ょ て 材 とし り 段 11 ま て 生 ボ 東 包 活 7] 日 す \mathcal{O} 可 ル 本 密 用 は 大 材 能 途 従 震 性 着 と 来 災 が L

者とを ま 6 安 7 す。 全 また 0 れ ボ る 中、 シ 安 1 役 0 なぐ 心 1 ル 割 メ が が ル 紙] 期 ま • メ 器 待 デ す ラ 力 ま べ さ イ シ ア と す ル れ] と 生 求 て は ル L 活 8

機 す。 ラ ベ 段 7 な 丰 協 商] ル \mathcal{O} に 力 ま 展 を 魅 品 ワ \mathcal{O}] いただ 力 す 示 を サ ドに ر ح プラ D 可 F き、【生 1 L 能 J 包 た ヤ 性 装 特 を 資 設 さまざ 探 材 コ 様 活 1 \mathcal{O}

 $\rm jp/dfj014/dfj14_b.htm$ https://www.nippo. せ は ま



ABEL FORUM JAPAN 2014

国内最大のラベル関連イベント開催

概

要

は

次

の

通

ŋ

7月22、23日の2日間

東京国際フォーラムで

場 2 望 構 と 一新レデ す 人 て を ラ 成 V 1 玉 ンル ブ \mathcal{O} の当 べ \vdash る と ジ 11 発 さ Ι ワ 内 ル 資 ス を 1 1 ル で ユ印 ま信 わ P 1 \mathcal{O} 1 機 発 レ ベ 刷 市 ま ラ 1 す 丰 ツ 材 信 ン 日 レ 実 0 ザ ドト 本 場 セ ンベ す プ 産 す 唯 1 業 ラ 得 \mathcal{O} グ 終 る B 実 は ベ لح に す 今 を 彐 結 演 ピ ジ 関 لح 構 界 ラ のが ル る す を \exists コ 専 لح 場 将 築 る 含 ン ネ わ 人 門堂る パと 来 す の世 む フ スル で ネ テ ツ 展 る

名 開 期 ジ 日 称 催 t 東 パ ラ ン 二 〇 \bigcirc 京 ベ 玉 ル +兀 際 三 フ 年 一 フ 日七四 オ オ 水)] 月 ラ ラ

内主 容催 ラ + コベ ンル セ 新 フ 聞 ア V \exists 三ジ 玉

> O P セ 1 ツ ブ シ 彐 彐 ラ加 ベエ n ま

三 来〇 五 場 見 人 名 込 コ フ ア レ

トでの目 開

れ京

ま国

オ

催 \mathcal{O} 5

当

す 市

フ

ア す 際

ス 1 田

لح ベ ラ X + t

テ ン

プ

彐

で

内かは

 \exists

代 月

ム丸

目

え

る

本

ラ き

ベの

ン

でル回

場 を は ベ

唯迎

間四

パ

記]

念 日

す

~

五

Ι

V九

 \bigcirc 1

ル

フ

オ

1 年

ラ

ジ

ラ

フ

ラ

A

れ ブ は

ま ル

す 1 コ さ 東

ラシな新ルラ る ル プス ヨ ど た採 ン市 لح コ シ 兀 パ ンがな用 ド場 彐 フ は発 F. 事オ 動 ツ \bigcirc 表 ジ例 ケ ア 1 向 \bigcirc 基 さ ネ紹 なや 調 ジ ン 〇 テ れス 将 介 Ì やか来 講 まモ 業 ス \bigcirc 演 す デ 課 ら展 界 は名 ブ 0 題 の望に ル ル セ提提 ラ おラ \vdash ブ ベ ブけべ 案 起 ツ デ だ録 無 で ま ジ 予 はテ さ 料 フ す タ 展 タ] 定

実

実

ŧ

は多

L

7 機

11

ま ょ

す る

前 演

タ機べ回

業 情識躍 予べ レ 者 す 定 ル ン ナ ン ド る コ シ K 専ビそ 3 オ 、「テ 門ジ れバ ナ 1 家ネぞ] ルナ ク] タ れかスれ = らパ] 第 「ラ 力] な ル 線 ベイ 最ソ تخ ル 新ンで ン のや活 ラ タ を 1 仕ま上れを < 検 テ シ すのま交 査 彐 \mathcal{O} 。実 し え 実 装 ブ ナ 実機たた 機 置 ル ルル プ 実 が 1 印印 CTP演今レ 刷刷 出 ツ プ も回ぜ 展 機機 プ 予 は ン さ な Þ がれど、 リ 加 コ ン 前展 エン し

回開

さ

実 数

演多

て

定九 プ L ○ テ報 て 小一が 間ブ 提 以ル供 さ 上ト \mathcal{O} ツ 集べ実パ出プ ま ネ 展シ す ル 者 \exists ま関示やを 1 すなサ 予 は 多 7 < 全 掛 お \exists \mathcal{O} け り 方 £ ま \mathcal{O} 予 演 1 す 定 に ル 来し 絡 連 場 てめ 組 いた定 を 合 おま新 員 待す L 。いい以

る ど 最 、 内社ャ前最 八パ回先国ル か五ンの端内の 技外ほま ラ 小 間○べ術のかす がラ \mathcal{O} 出 フ 展 でオ結ル機 しに展 の頂 ラ 七ムす。 来き 6 ŋ 申千 2 し円 d 電 話 込 • み税 У チ は込 3 4 ラ ツ 3 8 ベ 6 ル 6 新 万 割 聞

ま品 B 示た先ル 端に 技 関 術 す 材 L のる 展 多 示 がの な刷 あ 新

> ŋ 商

L IJ オ で 11 す 事 ン 会 1 前グ 場 Δ 登 もに ょ 1 V) 来録ご ツ 事 場頂 用 \mathcal{O} 前 と 単 登 L 彐 入 録 は て な 場 登

ラ べ ル 新 聞 社 Η P ょ

<u>り</u>

ク る 業

短

信

ブ

な

B

ŋ

口

企

視

が

7

1

タ

ラ

ラベル新聞社がツアー企画 現地印刷会社を見学予定

LABELEXPO AMERICAS 2014

9月8日から15日まで8日間

近

ラ

ベ

ル

印 1

の社訪

の初

ス

ン

を 察

試 各 ラ を ベ ドみ 複 ツ 最 社 ま \mathcal{O} ル 数 T

> 経 1 社 郊

営 V

戦

略

を B て

学

Š 術 当 刷

ン

ド

技

向

問

L

動地会

オン のボ プ ス行 ク 本 シ 拠 1 程 オ لح 終 米 地 は 彐 1 L 日 最 フ ナ ナ 7 1 古 1 3 市 エ V \mathcal{O} ツ バ ツ 場 訪 日 都 ウ F ア 問 視 (土) 市] ソ K を は エ 察 公 ツ 大 兼 لح イ を 遠 ブ ク 学実ね • 初 ボパスや施た ラ \mathcal{O}

業 1] ル ス バ展 テ な が を 場 イ ン \mathcal{O} L た 訪 視 ン グ 歴 シ れ 察 セ 史 \mathcal{O} Ì ン 的 ち タ 試 午 建 7 飲 後 1 造 1 を 物 8 は ケ を 楽 ワ ツ 構 に 2 1 え L 1 シ 4 る 2 ナ 彐 年 IJ で な ツ 建 0 加つが 市 ク 匕。 設

イ

ガ

l

た

産

ナ

口 す 展 集

ウ シ

エ

ン

シ ラ

ベ

ル

工

丰

ス

ポ

グ

口

主

催

る

ル 玉

• タ

ラ

バベ

は

英

1

ナ

を

募

中

1

4 工 日 ラ

視

察 T

لح

ア

を

企

画

現 目

参

加 L

者

ス

1

ン

コ

七

こな

らどを

見

ル九

かべ

催聞

新

で

九

ベ月

b ル

ポ開

リれ

丰

ス

メ さ 社

在的カるは

2 ラ

た 0

IJ れ印 \mathcal{O} ア ル ギ 1 刷 技 <u>,</u> 上 機 術 ズ ゆゆ 海 北 \mathcal{O} 周 ソ IJ を 米 辺 \sim 舞 機 ユ 器 台 1 力 がシ に 欧 ゴ 披 彐 州 費 11 ら 円旅学以は 7 ワ 費 上 1 説 1 代用 の万 明 ン 場 2 诰 L 7 はチ 合 ŋ 0 B ŧ 3 ツ 0 ラ プ ワ 0 ら 5 う ベ 込 円 イ

先

進 ジ

多間 米 巡 数の 同 口 時 す の展 通 る 出示 ジ 港 ル 新 等 諸 行 聞 別税 社 氽 ま問オ 室 いイ 利 合 ル 用 サ わ 万 1 せ 4 場 は チ 0

場ツ

視ア

2

日

察 1

率予は

的定

さ

企

を

効 を で

は

日 に

表 が

ジ 0 た。 ヤエ代 \mathcal{O} ほ パ 代 7 IJ テ 表 イ 者 IJ アデ が ルニ 更ズソ と はン な

ŋ 新 代 表 者 は 左 記 \mathcal{O} لح

お

代 表 者 \leq ア

事 務 所 を 移

転 新 L \mathcal{O} (株) たほ 住 タ J. 所 力 左 電 記 機 話 に 械 事 務 作 所 Α 所 Χ を は は 移

F

次 電十住の 通 話 所 潮 n \bigcirc 見江 $\stackrel{\smile}{=}$ S 東 Ι 区 五. F 潮 六三三-ピ 見 ル 六 F 八

Α Χ \bigcirc) = -1: 八 八 六 兀 兀

ル

F

兀

兀

参 に

玾 事 会 事

みナ

IJ 2

題場 時 ① 連 十 平 合八成 会 日 成 会 + 議午六 十室後年 六 四 五. 年 時 月

日

議会

さ

い平六度 決 +事 六 業 0 年 計 度画 7 つ予 に い成 7 に

3

0

れ込 組 三新階分明 لح 2 万 0 とが 1 が 円 了 4 合 カュ 規 \mathcal{O} 11 7 が 事 月 契 賃 組 行 7 て 4 承 報 \mathcal{O} 成 さ 業 約 貸 合わ本 告 主 分 赤は 字 要 収 \mathcal{O} 者 契 事れ 間 さ \mathcal{O} れ +決 最 ま 大 入 賃 が 約務 車 他 れ 五. の貸 算 終 L لح 決 が所退務 に た。 大 料 そ ま の職 理 的 L 解 に 度 い算 7 幅 る 除 金 事 \mathcal{O} な に さ て 報 な ま さ階 \mathcal{O} ょ 内 0 算 告 落 5 で 不 り た 八 れ 訳 足説 兀 ちに \mathcal{O} に さ

案験は雀いそみ今費 託 専 賃 7 が期が 契 務 貸 つ平 埼 \mathcal{O} \mathcal{O} 報は大約 理 V 状す 玉おは他 料 成 7 送 県 宿 告 何 幅 لح 事 を る 根 が 小 磯 組 さ لح に な が 半は 組 +に れか Ш 部 合 減 0 定 減 す 六 た 年 す で 町 決 温 研 了 な 0 年 階、 لح 了の定 修 たた る 泉 承る 度 کے 承 紙 旅 さ \Diamond な が 予 友 لح さ す 舌 行 れ \mathcal{O} 算 き研 た 見 か 本 階 れ 切に 人 体 修 りつ 込 5 件嘱間の 案

仮 眠 の 効 果 は

憶 て L 機 仮 た が ス 能 思 は 眠 ŋ 考 分 を 昔 が B ٤ 増 か 高 が か 尽 L 鋭 6 0 8 寝 て 脳 た 研 る \mathcal{O} 効 な \mathcal{O} ŋ 究 効 き ま 果 パ 3 注 0 果 効 す が フ 意 た れ 果 ŋ あ オ 力 7 そ る] が 記 お

に 0 \mathcal{O} IJ し 6 け 本 7 た で ズ 7 来 れ 1 す A 1 n 7 は る で لح 眠 時 は 感じ ると イ す る 正 よう な 体 b ク 常 る わ 内 \mathcal{O} ル 2 な ち、 時 事 に \mathcal{O} 時 \mathcal{O} 人 計 本 は

> 果 と 換 記 さ

が 11 え 録

あ う

ると

0

こと

所

12

移 VI

動 大 タ 寝

学

漝

Δ な 昼 食 後 に 眠 く

る

ズ

て と 活 \mathcal{O} 8 摂 ŧ ま 取 消 11 動 う ま 私 . う な す ち 夜 化 \mathcal{O} す L た 0) サ 際 に た ち 活 インで で、 そ 後 \mathcal{O} 動 あ れ 分 わ \mathcal{O} 体 で と な 睡 は る れ 消 活 は セ す サ 睡 眠 る 動 化 ツ 眠 眠 欲 は 活 食 イ \mathcal{O} 1 ろ 時 を ン で 無 動 間 \mathcal{O} う を す 感 意 を 物 を 出 が 識

は あ 仮 ŋ 眠 ま の せ 驚く べ き 効 果

介

す

率

良

V

昼

寝

 \mathcal{O}

方

法

を

紹

記

憶

力

 \mathcal{O}

向

上

す

お

7

報

告]

さ

れ

7

1

ま

あ

n

ま

す。

]

カュ 昼 確

L に 保

6 眠

? < 来

と心 るな

配 W \mathcal{O}

す

る 寝 ら

必 不

要 足 お

な 7

て な

出

11

る

NO 124

健康がいちばん

夜眠っているにもかかわらず

日中に強い眠気生じる "過眠症

脳 に 5 力 が \mathcal{O} ょ 判 昼 ① 海 る 明 上 寝 馬 L が を 7 ること す 記 11 る ま う 憶 す。 が 場 は لح 所 11 で 研 に 0 実 記 た 究 験 保 管 者 カュ 憶 コ

は

あ

ŋ

ま

せ

W ŧ

カュ 眠

? <

れ

は 験

1

どう

に

な

る

経

き

いは

昼

寝

を

す

る

ょ

う

に

昼

食 て 人 ま 0

を

食

終

わ

0

た

後

Ł لح 人 間 に 組 ごろ 4 0 能 込 に づ で ま け カコ

5

12 た が

<

さ ま

デ

1

す

尽

れれ

 \mathcal{O} 自 然 な 現 象 で 0) す 体 昼 通 内 寝 ŋ 体 IJ が な 言 け 寝 7 2

な るこ あお わ 昼 夜 لح れ 寝 てい で \mathcal{O} 睡 学 時 眠 ま 間 す。 だ Ł け 情 で

<

良 生 覚 き 11 な え る か F, Ł は 情 お 報 れ 昼 が ま 多 寝 せ L VI ん た 時 ほ P う 受

こと 心れ 臓 7 日 3 で ギ 病 本 下 1 心 IJ る す 人 臓 る \mathcal{O} 三 \mathcal{O} \mathcal{O} 病 つ لح ヤ 心 死 IJ が 癌、 \mathcal{O} 臓 因 ス 11 う ク T 病 昼 で テ 検 \mathcal{O} 寝 脳 多 \mathcal{O} ネ IJ 卒 低 証 を 1 中、 とさ ス す 医 結 下 科 果 ク る

ツ 効 果 的 な 昼 寝 の つ の

 \mathcal{O} 間 昼 ① 寝 昼 で とること」で、 は寝 一時一期 五. その \bigcirc 分

を で さ 脳 は す せ 新 海 る 皮 書 馬 効 質 き 12 熟 す 効 て 睡 果 ま す を $\overline{\bigcirc}$ う る 上 بح げ 七 分 以 る あ 上 F. لح に な \mathcal{O} 昼 切 で

能 目 習 間 Þ 力 能 ŧ \mathcal{O} \mathcal{O} 力 脳 情 上 を は 報 活 高 を め 動 整 る 理 を す 続 摂 果 ځ る 2 な 昼 ŋ 寝

お 7

り、

11

る

を 出 ょ 7 る せ ŋ る ス ょ Δ لح う で ズ 12 な 必 る 頭 要 報 は な 整 \mathcal{O} か で、 情 な 5 理 が 験 引 報 に

部大ががに学、低 B バ F. 大 学 医 学

> を フ 的 0 エ 1 直 エ な コ Ļ ン 前 1 1 眠 ま \mathcal{O} ン 気 に Ŀ ま が 覚 飲 を 1 前 V 醒 含 す 続 む B に と 起 効 W お 力 ょ 果 だ フ 床 は K な 後 エ IJ ŋ 寝 \equiv イ ま ŧ \mathcal{O} \bigcirc う 慢 替 脳 力 を き ク フ 力 性 わ 分 を 結 は

ず な 法 夜 と 3 る < き ょ 後 \mathcal{O} そう تلح Ď 生 1 光 太 太 な タ < \mathcal{O} ý, 6 う 陽 سک لح 陽 睡 活 区 を 寝 1 ** \ 物 眠 别 浴 3 尽 11 \mathcal{O} \mathcal{O} カュ \mathcal{O} 質 障 0 を び 光 6 光 寝 人 ス て、 B を 目 ツ グ 害 0 る を を カュ 表 け 時 抑 と キ で 5 \mathcal{O} 浴 覚 浴 れ 制 メ 8 IJ 覚 差 特 ま び 目 る び ラト ま ぼ に す た 起 醒 覚 め け \Diamond 効 昼 き Þ \mathcal{O} 光 = る 果 夜 昼 6 逆 療 لح ン す ベ 5 日 ま

引 用

?page=2 ai/2138052274336553101 http://matome.naver.jp/od