



暑さが抜けてホッと一息...そんなあなたに

## 秋バテ注意報



猛烈な夏の暑さが和らぎ、ようやく夏バテともおさらばできる...!!

でも、なぜか疲れが抜けない...。

そんな症状があったら「秋バテ」かもしれません。

体調を崩しがちなこの季節を、準備とケアで乗り切りましょう^^

### 「秋バテ」ってなに？

夏の疲れが蓄積し、体力を消耗した結果、自律神経の乱れや血の巡りが悪くなって引き起こるもの。食欲不振や寝不足、めまい、立ちくらみ、微熱が続くといった症状となって現れることが多いです。この夏お世話になったナスなどの身体を冷やす食事から、身体を温めてくれる食事へ切り替えましょう。むくみのある人は、バナナなどカリウムの豊富な果物が効果的だそうです。右図を参考に自分にあった準備とケアをしていきましょう。

### 秋バテの対処方法



疲労回復には、豚肉や色の濃い野菜がおすすめ。



38~39℃のぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。胸から下の半身浴をしながら、洗髪や体を洗うために浴槽を出るという動作を2~3回繰り返すと血流が活発になります。



上着やカーディガンなどをこまめに着脱して温度を調節。ハイソックスやひざ掛けなどで下半身の保温を心がけましょう。



就寝時はできるだけ冷房を使わず、保冷剤を首や後頭部にあてて、寝苦しさを解消しましょう。

食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋。実に様々な楽しみ方を持つこの季節。一日一日の移り変わりが美しく彩られる、日本ならではの季節を存分に味わうためにも時間にゆとりをもって毎日を楽しめたら良いですね^^

# オフィスソリューションの決定版 Information Guard Plus



快適な業務を生み出すことに必要不可欠な「ネットワーク構築・セキュリティ対策・バックアップ対策」。それらを一括で賄える最強の機器を今回満を持してご紹介します。

働き方改革への切り札「リモートアクセス」にも対応している優れもの。要チェックです!!

## ウイルス等の不審な出入りを防ぐ

中から、外からのウイルスをブロック。  
強力なセキュア環境を構築。

## 情報漏えいリスクに備える

きめ細かいアクセス権限設定。  
アクセスログ管理で証拠保全もカバー。

## 障害や事故でのデータ紛失を防ぐ

障害に強いストレージを搭載。  
無停電装置も装備し、有事の際も安心。

## うれしい便利機能

リモートアクセス機能や  
名刺のOCR処理までこの一台で導入可能。

## IPB-7350 5年ライセンス版 HDD容量：2TB

5年ライセンス

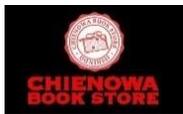
- ① ハードウェア不具合無償修理
- ② アップデートメンテナンス
- ③ お問い合わせサポート対応

5年リース月額

参考価格：18,000円（税抜）～

\*搬入・設置費用は別途。

\*ご使用の環境によって内容が変動致します。ご了承くださいませ。



ギフトが選べるちょっといい街の書店

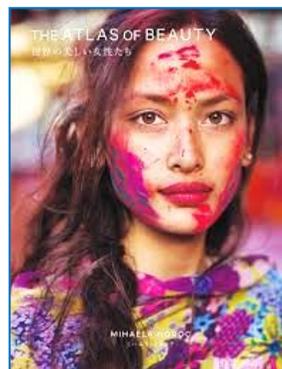
**CHIENOWA BOOK STORE** から今月のおすすめ!

## 10月のスタッフオススメ本 担当 H

- 『毎年、記憶を失う彼女の救いかた』(講談社)  
望月拓海・著
- 『ティーンズ・エッジ・ロクソール』(東業之日本社)  
熊谷達也・著
- 『風都探偵』(小学館)  
石ノ森章太郎、三条陸・著
- 『青の数学』(新潮社)  
王城夕紀・著
- 『武道館』(文藝春秋)  
朝井リョウ・著



CHIENOWAイケメン店長  
今月の渾身の1冊!



## THE ATLAS OF BEAUTY 世界の美しい女性たち

パイインターナショナル

ルーマニアの写真家があらゆる場所に存在する美しさと多様性を紹介する為に、50カ国以上を旅しながら撮影した女性たちの写真集。

アメリカやヨーロッパだけでなく、アフガニスタンや北朝鮮など様々な環境に身を置く女性たち。ぜひお手にとって写真の子カラを感じて欲しいです。男性、女性問わずギフトにもオススメです。

=== 【モノ売り】から【コト創り】へ ===

わたしたちは、お客さまの魅力・幸福の向上を精いっぱい応援します!

## 有限会社 一進堂

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町2-4-24

TEL : 048-464-3515

FAX : 048-465-0006

MAIL : info@isshindo-e.co.jp

発行責任者：一進堂 オフィスソリューション営業部

発行担当者：一進堂 オフィスソリューション営業部 CS推進室



◇◇◇ わたしたちの目指す企業 ◇◇◇

- ① お客さまにとって「替えがけない」サービスを提供できる唯一無二の企業
- ② 地域社会・日本に直接的、間接的に貢献できる企業
- ③ お客さま・協力企業さま・従業員の幸福を実現する企業