



## 生活のリズムと健康

人間の体には、太古の昔から、日の出とともに働き、日が沈めば眠るという「体内リズム」があります。この「体内リズム」が乱れると、ストレスがたまったり、免疫力が落ちたりしてきます。4月は新生活スタートの時。生活のリズムを整えて、快適な生活を始めましょう。



### ◆生活のリズムをリセットする方法◆

#### 1. 規則正しく早寝早起き！

早起きが苦手な人は、朝一番に朝陽をたっぷり浴びると「体内リズム」がリセットされます。

#### 2. 昼間は散歩・ウォーキング！

昼間の適度な運動は、夜の寝つきを良くします。

#### 3. ストレスをいやすリラクゼーション！

自分に合ったリラックス法を見つけて楽しみましょう。

#### 4. 食事は朝・昼・夕3回きちんと！

特に朝食は大切です。朝食を欠食する人は、夕食時間が不規則になるほか、夕食後の間食も多く見られ、1日全体の食生活リズムに乱れが見られます。朝食で、いきいきスタートしましょう。

## 笠間のがんばる企業紹介⑦

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

### 株式会社 北関東工場

国内はもとより、世界中で活躍するダンプトラックや油圧シヨベル。過酷な環境下でも確かな性能を発揮する日本製の建設機械には、(株)汎建製作所のタンクやマフラー類が数多く搭載されています。

同社が押辺地内に北関東工場を設立したのは平成18年10月。奈良県に本社を置く同社にとって、東日本の拠点となる工場です。工場の最大の特徴は、高い精度を実現する生産システムにあります。製造されるタンク類は、1台当たり600〜800種の部品で構成されていますが、1つでも付け方が不完全だったり、違う部品が取り付けられたりすると不合格になってしまう。また、機種ごとに必要な部品が異なるため、従来はそれらを集めるだけでも相当な知識を必要としました。そこで同工場が導入しているのが「ピッキングシステム」です。ランプが付いた部品棚とコンピュータで制御されるこのシステムは、製品の種類に応じて、必要な部品のランプが点灯します。作業者はランプが付いている部品だけを集めるため、専門の知識がなくても必要な部品を間違いないで集めることができるという仕

組みです。同工場では、このシステムを自社で設計・製作・設置し、高い成果を挙げています。世界的不況が厳しさを増す中、顧客のニーズに素早く対応し、最良の品質とサービスの提供を目標に掲げる同社の姿勢が変わることはありません。目標の実現に向け、今日も全員の英知とエネルギーを結集させています。



製品と従業員の皆さん



ピッキングシステム

(株)汎建製作所 北関東工場  
従業員数▼35人(全社250人)  
敷地面積▼10,277㎡  
※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線562)