

## ◆コラム「サ活」

最近「とどのう」という言葉を聞いたことがありますか？  
この言葉は、サウナに頻繁に通う人々、通称「サウナー」の間で使われる用語でサウナ→水風呂→休憩を繰り返すことで訪れる快感を指します。私は3ヶ月ほど前にこの「とどのう」という状態がどんなものなのか気になり、サウナ活動 略して「サ活」を始めました。  
最初は初心者の方、サウナの入り方からルールを様々なサイトを見て勉強。今では、サウナ10分→水風呂3分→休憩10分×3セットの「とどのう最強ルーティン」を作り、楽しんでいます。  
サウナの効果として疲労回復・美肌効果と色々挙げられていますが、一番のメリットは心の健康ではないでしょうか？定期的にサウナに入ることによって自律神経系を安定させ、ストレスを緩和するそうです。コロナ禍でストレスが溜まりやすい日々に「サ活」を取り入れストレス発散してみたいかがでしょうか？

営業担当 F



Photo : T.Murakami

8月の花

「サルスベリ(百日紅)」

\* 開花時期…7月～10月  
\* 花言葉…雄弁 愛嬌 不用意etc.

## ◆IKO社員の休日を大調査！「実は私、スケートボードにハマってます！」



今はオーリーを中心に練習しています。新しい技に挑戦するときは動画を見て予習を行います。基本的にスケートボードは恐怖との戦いです。何度も挑戦し、恐怖心を無くして成功に繋がります！

**OLLIE【オーリー】**：スケボーと一緒にジャンプする技。  
オーリーから派生する技も多く、スケボーの技の基本

### アイテム① 使い終わった板(デッキ)

スケートボードは板の消耗が激しく、数か月に1回ペースで交換が必要です。練習の証として中々捨てられません。



組み立て後

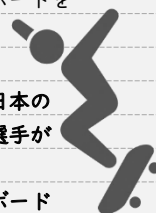


### アイテム②

#### NEWパーツでセットアップ！

スケートボードは消耗した部品から交換するのが基本ですが、気分新たにすべて新しくすることができます。先日1年近く使っていた部品達を全て交換しました！気分が上がりますね。

- 多趣味な技術センター勤務のDさん。
- 今回は、話題のスケートボードを
- 紹介いただきました！



- 「先日のオリンピックで日本の堀米雄斗選手・西矢椛選手が金メダルを取りました。これを機会にスケートボード人口も増えるのでは無いのでしょうか。直ぐ始めたい！そんなあなたにはとりあえずコンプリート(すべて組まれたもの)を買きましょう。1からそろえると高額になってしまいますし、何より部品の種類が多くて迷子になってしまうかも。専門店へ行って選んでもらうのもO。」



高輪橋架道橋(行燈殺し・首曲がりトンネル)

5月末に菅首相も視察を行っている、一部保存が進められている高輪架道橋。150年前の遺構ということで、確かに日本史の授業で見た明治時代の鉄道の絵とそっくり。当社が隣接するのは第2街区という地域で、出土状況が良く40mほどを新設の公園と隣接して保存するとか。

そんな工事区域で、警備員さんが「オバケ道路はこちら」という表示を身に付けているのを発見。行ってみると、天井の低いトンネルにたどり着きました。地図アプリだと「行燈殺し・首曲がりトンネル」というすごい名前です。タクシーの表示灯や人の頭がぶつかるほど天井が低い。そのためついた名とのこと。オバケの由来は…？ちよつと見つけられませんでした。まだ先ですが2030年には新しい通路ができて、いずれなくなるそう。少し寂しい気もします。



◆高輪ゲートウェイの今  
消える？

オバケ道路

ホームページ：<https://www.ikont.co.jp/>

ムービーライブラリー：<https://www.ikont.co.jp/product/movie/index.html>

採用事例：<https://www.ikont.co.jp/product/industry/index.html>

製品選定サポート：<https://www.ikont.co.jp/product/support/index.html>

ご不明な点はお気軽に **IKO**・取扱販売店にご相談ください。

ひっぴ雲  
バックナンバー  
公開中！

IKO VIRTUAL  
SHOW ROOM

IKO MECHATRONICS SITE

お問い合わせ先