



◆コラム「五月といえば・・・」

五月といえば皆様は何を想像しますか？

私は五月病を想像してしまいます。

何もかも面倒くさく感じるこの季節、

毎朝起きるのも億劫になってしまいます。

最近の研究で、五月病は脳内でセロトニンという物質が不足することが原因であると言われているそうです。

セロトニンを増加させるには趣味を楽しむ、運動、日光浴、

トリプトファンという成分を含んだ食品を食べるなどがあります。

※トリプトファンは、大豆製品(豆腐・味噌)や、乳製品(チーズ・牛乳)など幅広い食品に含まれます。

私はセロトニンを増加させるために目覚ましの設定音を好きな曲にし、

アラームが鳴ったら大熱唱するというのをやっています。

これをする事で目覚めが少し良くなりました。

皆様もぜひ自分のスタイルでセロトニンを増加させ、

五月病に立ち向かっていきましょう！



Photo : T.Murakami

5月の写真
「あしかがフラワーパーク
の藤棚」

*撮影場所…栃木県足利市
樹齢160年の大藤です。
藤は香も良く甘い蜜のような香りが
園内に広がります。(2023年4月撮影。)

営業担当 A

ひっじ雲アンケート調査！ 教えて！「何した？今年のGW」



今月のGWは、どのように過ごされましたでしょうか？
久しぶりの帰省、旅行に行ったり、日頃の疲れをゆっくりとったり…。
楽しみにしていた連休が終わってしまった…と落胆されている方も多いと思います。
…という事で、今回のアンケート調査では、
今年のGWの過ごし方を教えていただけませんか？
今年はゆっくり過ごされた方も、来年はこんな過ごし方がしたい！
という来年のGWへの意気込みについても教えてください！
1分程度でどなたにもご回答いただけますので、**こちら**よりお気軽にご回答ください！
調査結果は来月のひっじ雲にて掲載予定です！

ご回答いただいた方※1のうち、抽選で3名様に…
「イクボぬいぐるみ(キーチェーン)」をプレゼント！



約9cmの
ミニサイズ！

本アンケート調査に
ご回答いただいた方※1のうち、
抽選で3名様に当社キャラクター「イクボ」
のぬいぐるみ(キーチェーンタイプ)を
プレゼントいたします！
※1 抽選にご参加される場合は、
発送先住所と氏名をご記入いただく必要があります。
※2 抽選対象は、期間内に本アンケートにご参加いただいた
お客様となります。
※3 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



ひっじ雲アンケート調査！教えて！「何した？今年のGW」

こちらをクリックしてアンケートにご参加ください！

回答受付期間：2023/05/09(火)8:00～2023/05/24(水) 18:00

▶ みんなどのくらい旅行してる？

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、控えられていた旅行…
ですが、徐々に旅行者が増えてきており、
感染症拡大前の数字に戻ってきているようです。
一方で、外国人の宿泊者数はまだ回復していないので、
「日本ならではの観光地に、人が少ない今の中に行ってみる！」
などのプランもおすすめです。
これまで外国人観光客で混雑するから…と避けてきた方も
改めて、日本の良さを実感できる旅行になるかもしれません。
また、移動手段にも変化があり、従来と比較して、
自動車での旅行者割合が拡大しているようなので、
連休でレンタカーやカーシェアの利用を検討している方は、
早めの予約を忘れないようにしたいですね。



※観光庁「宿泊旅行統計調査」調査結果より作成

次のGWまで待てない！という方に…次の連休はいつ？リスト 2023年ver.

3日以上連休	連休に含まれる祝日
2022年12月31日-1月2日	元旦
1月7日～1月9日	成人の日
5月3日～5月7日	憲法記念日、みどりの日、 こどもの日(ゴールデンウィーク)
7月15日～7月17日	海の日
8月11日～8月13日	山の日(お盆休み)
9月16日～9月18日	敬老の日(シルバーウィーク)
10月7日～10月9日	スポーツの日
11月3日～11月5日	文化の日

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。

ひっじ雲
バックナンバー
公開中！

NEW! 製品ページをリニューアル!
IKO MECHATRONICS SITE
IKO VIRTUAL SHOW ROOM
お問い合わせ先