



## ◆コラム 仕事のお供には「コーヒー」!?

私は学生時代、一丁前にコーヒーマスターを名乗ってバイトをしていました。恐縮ながら、今回はコーヒーマスターになるため、勉強したことを皆さまにご披露させていただきたいと思えます。ぜひご参考にしてみてください!

さて、コーヒーは集中力を向上させるという話はよく耳にされたことがあるのではないのでしょうか。コーヒーにはカフェインとポリフェノールが含まれており、健康にも良いといわれています。その理由は、ポリフェノールにクロロゲン酸という抗酸化作用を持つ物質が含まれているからです。

抗酸化作用とは、体内に取り込まれた酸素の一部が変化した活性酸素を抑制する働きをいい、がんや皮膚のシミ・しわにつながる活性酸素を抑制する効果を持ちます。

よって、コーヒーを仕事のお供にするだけで健康になるともいえるのです。また、コーヒーにも品種が多数あり、コーヒーの風味もそれぞれ異なります。

産地の日照・気候・土壌・標高がコーヒーの風味に影響され、品種はアラビカ種とロブスタ種の2大品種に分類されます。さらに2大品種の派生種は200種以上あるともいわれています。

中には標高1500m~1700mでしか育たない、レモンティーのような香り高い「ゲイシャ種」と呼ばれる希少価値の高いコーヒーも…。集中力を向上させ、健康にも良い。奥が深い飲み物です。

おやつなどと食べ合わせるのがおすすめです!ぜひ、お試しを!!



広島支社 営業担当 S



Photo : T.Murakami

6月の写真  
「あじさい池」

\*撮影場所…岩手県一関市

次々に咲く広大な敷地のあじさいから摘み取られた花が浮かべられてモザイクのようです。

## ひっじ雲アンケート調査! 教えて! 「何した? 今年のGW」 調査報告

先月のひっじ雲で掲載したアンケート調査へご協力いただき、誠にありがとうございます。今回は調査報告をしていきます! 本調査ではそれぞれの形で、長期休みを有意義に過ごされていたことが分かりました! 来年はどこに行こうかな、何をしようかなと考え始めている方にも参考になること間違いなしです。

【アンケート調査概要】  
期間: 2022/5/9~2022/5/24 アンケート方法: アンケートフォームへの回答

海外旅行以外の回答は、意外にも偏りが無い結果になりました! 皆様、規制がない連休を思い思いに楽しまれたようです♪  
次ページで「GWの思い出」も紹介中です!



山口県、島根県へ国内旅行。

富士山の麓でマス釣り

家族と温泉旅行

鳥取大山登山!!

家康の所縁の地を訪ねる旅行

新潟県村上市で温泉旅行

落語演芸鑑賞

実家に帰省して苗床づくり

知多半島一周ドライブ

京都御所、京都仙洞御所をガイド付きで見学

北千住の、旧日光街道「宿場通り」を散策

バイクで新緑シャワー  
新しいパン屋巡り

地元の音楽祭に参加

家族で近所の飲食店での食事

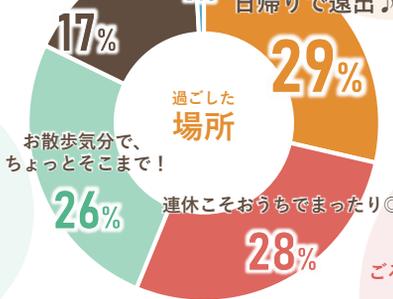


バンコクで博物館巡り。

Q1.GWを過ごした場所を教えてください。

久しぶりの海外旅行!

日本を満喫! 国内旅行☆



富士山までドライブ

イワナのつかみ取りとバーベキュー  
コンサートをたくさん聞いた

馬籠宿

駒ヶ岳

地元の畑仕事を手伝い

ひたすら家族サービス

イベントでポートメッセ名古屋に出展。

ツーリング(バイク)

台湾へ転勤する友人を見送り

都内の串焼き屋巡り ~町中華巡り

公園で散歩



潮干狩り

ただひたすら家中の整理整頓

農作業

(本、服、めがね、雑貨など、) 見て触れて買い物

子供の剣道の大会で審判とコーチ

家族とバーベキュー

ごろ寝

花植え、草刈り

趣味の車イジリ三昧 (車の整備)

趣味(合唱)の練習

試行する案件について、じっくり考える

子供の部活をサポート

家の掃除

好きな本をゆっくりと読む。たまに軽い運動。

手を付けていなかったゲームを消化



## GWの思い出

Q4. 今年のGWの思い出を教えてください。

伊香保温泉ウォーキング日帰り旅行は、歩数計で26,000歩を超えていて、新緑の中で森林浴をしながら体を動かして、とても健康的に過ごせました。ただ、**カップルと家族連れが多い中、おじさん二人**で行ったのが、少々、場違いだったかも…。

毎年コツコツと続けている**日本全国海岸線の旅**、日本海側は青森金沢までを制覇していましたが、今年GWを利用して一気に下関まで進めることができました。兼六園鳥取砂丘、出雲大社などを訪れながら、各地のグルメを堪能しました。

食っちゃ寝ばかりでは体に毒だと近所を散歩して回ったら意外と**野良猫さん**が多いことを発見しました。

5月6日、7日 三河市民オペラ公演に、合唱（市民役）として参加しました。合唱は1年半練習、演技稽古は4か月（土日はほぼ稽古）、GWはすべて本公演に捧げました。公演当日は満員（両日合わせ2700名）の観客の前で、日本を代表するソリスト、オーケストラ、合唱団、スタッフみんな**最高の公演**をすることができました。

**初の我が子連れて帰省。**  
96歳になる祖母にひ孫を見せる事ができた。

イクメンゴリラのシャバーニを見に行ったのに、ずっと寝ているため顔が全く拝めず！  
**動物園のイクメン**はもう疲れてました！

孫に当然のようにおもちやを

「ピッしろ」（レジで金払え）と渡された！

減量目的で9日間筋トレして**連休明けに会社で「あの人誰？」**って言われるのを目標にしていたけど、並行して接種したカロリー（主にアルコール関係）の効果が絶大で無残な結果に終わりました。

長男を動物園に連れて行ったのだが、記憶に残っているのはゲームセンターの

**アンパンの乗り物**とのこと(;´Д`)

家族と川でバーベキューして**ハート形の石**を見つけました。

茨城県水戸市で大好きなサッカーチームを応援した後、**4日かけて合計137kmを全て徒歩で移動し**、ゴール地点の東京都調布市まで完歩！そこでまた大好きなサッカーチームの試合を観ました。徒歩での長距離ハシゴ観戦です。旅の様子をSNSやブログに上げたところ、同じサポーターたちからたくさんの反応を頂き、嬉しかったです。

久しぶりの県外旅行で大阪に行きました。大阪で有名な遊園地では、GW後半ということもあり、人も少なくてアトラクションなど比較的にスイスイ行けて沢山回ることができ楽しめました！**誕生日に最高の思い出**ができ幸せなGWになりました。

動物物が大好きな1歳半の娘を連れて**アフリカサファリ**に行きました。餌やりが体験出来るバスに乗って園内を周遊しました。いつもテレビに映ると大興奮の像やライオンに熊ですが初めて目の前で対面してあまりの迫力にびっくりして固まっていました。

今年は9連休でしたが遠出をしていないのに遊び過ぎて疲れました。。。

**幸せな疲れ方**ですね。

終活で片付け中、懐かしいものを発見…。  
**家内と交際の手紙、プリクラ。**  
思い出に浸った時間があつた…。

## 来年こそは、国内旅行をします！

青春18切符で広島や四国へ出かけてみたい

中尊寺金色堂をみたい

里帰りをしたい

北海道巡り

沖縄が北海道！

海鮮系が食べたい

ローカル線巡りがやってみたい

散財したい。沖縄旅行など

屋久島&種子島旅行。

飛行機に乗ってどこか行きたい

北海道  
五稜郭でお花見見物

グランピング滞在2泊3日

綺麗な海が見える所をドライブしたい

足を鍛えて、来年こそは自転車で**ヤビツ峠**を登りきってみたい

北陸と、九州には行きたい

東北

自転車を電車で乗せて、遠方地で走る**輪行**

息子を**野球観戦**に連れて行ってみたい

北海道**五稜郭**でお花見見物

山登り

家族で日本国内旅行（海外産まれの孫の為）

## 来年の抱負

来年ももちろん…  
**近場でゆっくり。**

家でゴロゴロしたい

編み物のイベントに出店

結局休み最後に**バグター**は無しにしたい

時間や手間のかかる料理にチャレンジして**知人にごちそう**してみたい

出かけるなら普通の日に**有給**を取って出かけるのが一番良い。

床のワックスがけや窓掃除や壁のカビ取り等を**時間をかけて**やってみたい。

愛亀のケージ作り

久しぶりに、**長期海外**いきたいなあ。

沖縄・台湾クルーズ

一生懸命に働いてきた**ご褒美に夫婦**で行きたい

大学の卒業旅行以来に海外旅行をしてみたい！  
まずは近場の韓国や台湾辺りから

少し足をのばして…  
**目指せ！海外旅行**

インドに一人旅

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。

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

