

# 貼るカイロで ぬくぬく大作戦

暖かかどろみで掛けに、マフラー etc ...  
冬のオフィスでは、さまざまな寒さ対策を目にします。  
そんな中、私のおおめは、「貼るカイロ」です！  
今や、コンビニでも売っている貼るカイロ、実は貼る  
場所が効果がさらにアップするんです。  
おおめの貼るポイントを3つ、ご紹介しまあ。

## 1 背中の中央・肩甲骨の間のやや下側

ここは、心臓から内臓全体へ血液を送る  
ための血管が集中しており、全身を温める  
のに最も、効果的。肩甲骨の中央より  
やや下側に貼るのがポイントです。

## 2 尾てい骨の少し上

近くには「仙骨」というツボがあり、特に  
足元の冷えに効果的。くつ下に貼る  
タイパのものより効果があるとも。  
タテ貼りにあるのがおおめです。

## 3 おへそ下、約5cm

ここには、生理痛に効く「丹田」という  
ツボがあります。温めることによって、  
精神を安定させて、気持ちを和らげ  
る効果があります。



● 冷えは背中から、と言われるほど。  
ゆい貼りにくく貼るのが効果的。

背中の中央・肩甲骨の中央より下

尾てい骨の少し上

おへそ下、約5cm  
さむい、おひさま、おひさま!!

今月の豆知識

お昼休みに楽しめるトリビアサイト↓ニッポンの雑学



# 私の一番好きな映画 今回は... 映画

私は休みの日に映画を観るのですが、気分転換をしたい時に見る  
一本が『ザ・ロック』(1996年 アメリ制作)という映画です。

あらすじ  
海兵隊の英雄(エド・ハリス)が政府に反発。天然要塞の監獄へ  
たてこもり、猛毒化学兵器テロを起します。  
そこへ送り込まれたのはFBI化学兵器処理班(ニコラス・ケイジ)と、  
過去に唯一監獄から脱獄したとのある英国諜報部員(ジョン・  
コネリー)。米国へ向けて化学兵器ミサイルが打ち込まれるのを阻止  
すべく奮闘します。

おすすめポイント  
レ・アツレつてもシリアスで分かつやうなシナリオ。アクションシナリオ展開の  
バランスも絶妙です。潜入後の2人のやりとりが軽快なので、ほどよく  
肩の力を抜いて鑑賞できます。それに俳優陣が豪華!

この映画は昔後映画を観たはじめて  
見やすいと思います。  
ぜひ観てみてください!  
(伊藤)



## アタック紹介

初めまして! 12月から 山台本社に仲間入り  
させていただいた阿部晋一といいます。  
かわいらしいキャラもの、まんがが好きで、グラク7  
ジャックは暗言レベルで読みました。  
最近はボードゲームにはまっています!!  
がんばっていきますので、  
どうぞよろしくお願ひします。

INCRAVE インクレイブ株式会社  
ONE+編集部  
〒980-0804 宮城県仙台市青葉区大町2-10-14-5F  
<https://incrave.co.jp>  
one@incrave.co.jp  
みなさまのご意見・ご感想をお待ちしています

すき間日時間に読んでください!

# ONE+

## ワンプラス リニューアル実験号

11月29日に干コケーキは  
いかに?



- 2月のよみもの
- 第1回平成を振り返る  
心に残った広告コピー
  - "5G" がや、てくる!
  - 貼るカイロで  
ぬくぬく大作戦
  - 私の一番好きな映画
  - 新しい仲間紹介



第1回 平成を振り返る(録音)

# 心に 残った 広告コピー

新年号が4月1日に公表されることが決まり、いよいよひとつの時代が残りわずかとなりました。平成30年史を3回にわたって振り返ります。

平成  
元年

くうねるあそぶ

日産  
セフィーロ

メディアといえばテレビとラジオが主流の時代。これは糸井重里さんのコピーですか。コピーライターというお仕事があることをこの時初めて知りました。

カッジョ・インテグラ!!

ホンダ  
インテグラ

今年退位される天皇陛下の愛車のキャッチフレーズ。思い、きりぎりすをハリウッドスターのマイケル・J・フォックスに言わせていたCMが印象的でした。

平成  
7年

インテグラ・インテグラ!

byグラビ  
モアりました

24時間単発ですか

三菱  
リオン

働き方はこの30年でいふく変わりましたね…。専従と一兼者になったフレズは引き継ぐ印象に残りやすいです。

そうだ! 京都、いこう。

JR  
東海

今も使われている名コピー。

平成  
元年

平成  
3年

平成  
5年

平成  
6年

いくせ! 100万台

SONY  
プレイステーション

「あ、数字出しちゃうんだ。」と当時思っていた。ゲーム業界はギラギラした時代でした。ちなみに100万台は半年で達成したのです。

平成  
17年

お金で買えない価値がある

マ  
スター  
カード

その夢・その体験、プライスレス。カードはVISAがほとんどだった時代に、マスターカードの矢張り度を上げろと言葉です。

平成  
17年

一瞬も一生も美しく

資生堂

マキアージュのホスターにあった言葉と記憶していますが、今は資生堂のコーポレートメッセージとして定着しています。

平成  
30年

結婚しなくても幸せになれるこの時代に  
私はおなアと結婚したいのぞく



長いのにグッとくる。時代背景を表す心に響くコピーだなと思います。

今回はインクレイブ社員が選んだ「広告コピー」でした。みなさんはどんな広告コピーが心に残っていますか? バブル→バブル崩壊、テレビ→インターネットと経済もメディアも大きく変化した平成。後半は生き方にフューチャーしたコピーが、たいやうに感じました。次回はIT30年史です。

## 5Gがやってくる!! (もうすぐ!)

### ■5Gって何?

「第5世代移動通信システム」の略称。2020年の実用化を目指しています。名前の通り、モバイル通信はこれまで4世代の進化としてきました。

1G

・アナログ回線で、通話のみ。  
・「ポケットベル」・「ビジーホン」時代。

2G

・デジタル回線に移行し、一般家庭に普及。  
・メールの送信や専用サイトが見える「ガラケー」の登場。

3G

・高速通信に対応し、本格的にインターネット利用が可能に。  
・「スマホ」の登場で、Webサイトのあり方が変わり始める。

4G

・3Gを超える高速通信に対応。  
・インターネットの主役がPCからスマホになり始める。

### ■5Gは「もっと通信が速くなる」ってこと?

そうとも言えますが、それは一部でしかありません。5Gによってもたらされるものは、一般に以下の通りとされています。

高速大容量 : 映像配信、ゲーム、VRなど、大量のデータを扱うコンテンツに有効。

低遅延 : 自動運転、VR、遠隔操作など、リアルタイム性が重要なコンテンツに有効。

低コスト : IoT機器など、多数の端末が必要で、コンテンツやシステムに有効。

同時接続 : 端末が密集する場所でも影響なく利用が可能。

…となれば、今までのモバイル通信でもできなかったような事が、5Gの普及によって実現されるかもしれません。

これまでもモバイル通信の進化によって、私たちの生活は大きくその形を変えてきました。そして5Gが当たり前になる近い将来はもっと、今の私たちが想像もできないようなものが、生活をより便利に、より楽しいものにしていく事でしょう。楽しみですね。

(伊藤ま)