

おきたまでいちばんゆるい8ページ。

かわしま通信

Kawashima Tsushin

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

Vol. 61
Winter 2021

2021年もかわしま通信をよろしく願っています。



かわしま通信編集部が密着！

写真を学ぼう！スマホカメラ講座

KAWASHIMA NEWS 想いが伝わるデザインの秘訣

実践！かわしま通信編集部 特別企画 他





写真を学ぼう！

スマホカメラ講座

テーマ
料理

川島印刷のカメラマン・Uさん&Hさん監修の、スマホカメラでもワンランクアップできる撮影テクニック講座。かわしま通信編集部でも毎号撮ることが多い「料理」を中心に、より美味しそうに見える撮影のワザを少しずつ紹介していきます♪今回は、初心者にもおすすめ！テーブルフォトや構図について説明します。

第三回

基本編～テーブルフォトを楽しむ～

最近、SNSで素敵なテーブルフォトをたくさん見かけるようになりました。おしゃれなテーブルフォトって憧れますよね。最近写真に興味がある編集部メンバー・Mさんもテーブルフォトを勉強中とのこと。いざ撮影してみると、撮影した写真の構図がパツとしない…。しかし、構図を考えるのが意外と難しい！一体どうすれば素敵な写真が撮れるの！？皆さんもこのような思いをしたことはありませんか？ちなみに右の写真は構図を意識しないで撮影したテーブルフォトです。「素敵！」とは少し程遠い写真ですね…。実は、ほんの少し配置や構図を工夫するだけで、印象をガラリと変えることができます！そこで、今回は初心者にもおすすめのテーブルフォトの構図をご紹介します♪

Before

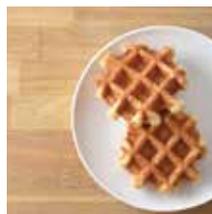


テーブルフォトって？

料理や小物、花瓶などテーブル上に置かれたものを、室内で撮る写真のことを「テーブルフォト」と言います。

構図やアイテムの工夫で写真が劇的に変化!?

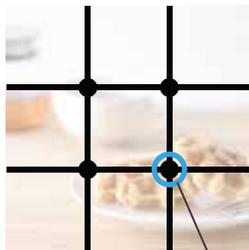
実はこの3枚の写真、Beforeの写真と同じアイテムを使用しています。構図を意識するだけでなく、背景やアイテムを少し足すなど工夫することでここまで雰囲気が変わります。構図については次のページで詳しくご紹介します。



初心者にもおすすめ！テーブルフォト構図3選！

三分割法

三分割法は撮影で基本的となる構図です。画面をたて横に三分割して、交点や線にメインとなる被写体を配置するという方法です。この線を意識することで、画面全体が落ち着いた雰囲気になり、バランスのとれた構図になります。



今回はこちらの交点に合わせて配置しました

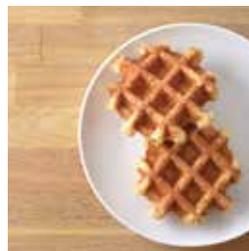
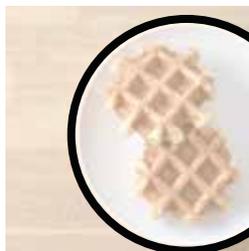


S字構図

被写体を斜めに配置し、アルファベットの「S」のように曲線を2個合わせたような構図です。斜めに配置することで、全体に動きがありバランスよく撮ることができます。

C字構図

アルファベットの「C」のように、被写体の一部を切り取る方法です。SNSや料理関連の本でよく見かける構図です。シンプルな構図なので、レストランやカフェでの撮影でもすぐに活用できます。



“自然光”を活用しよう

料理は自然光での撮影がおすすめ！右の写真は同じ構図ですが、それぞれ蛍光灯の光、自然光で撮影しました。照明が違うだけでこんなに雰囲気が変わるんですね…！自然光の方が料理の雰囲気や色を綺麗に撮ることができるので、ぜひ活用してみてください！

蛍光灯の光



自然光



今までなんとなく撮影していたテーブルフォトですが、ほんの少し工夫するだけで劇的に変わりますね！今回紹介した構図をヒントに、自分だけの素敵なテーブルフォトに挑戦してみてください！

— 次回『基本編～花の撮影に挑戦～』 —

想いが伝わる デザインの秘訣

広報誌が劇的に変身!?相手目線で作る発行物の作り方

講師PROFILE



佐久間 智之 氏
PRDESIGN JAPAN ㈱
代表取締役

元埼玉県三芳町職員。2020年2月に退庁し独立。公務員時代には独学で町報「広報みよし」を印刷以外すべて自分の手で作り、全国広報コンクールで日本一の内閣総理大臣賞受賞に導く。

公務員じゃなくても役に立つ!

公務員の広報デザインch / 佐久間智之

YouTube チャンネル登録はコチラ



かわしま通信・突撃取材! **「住民に伝わる広報とデザイン思考」極秘潜入レポ!**

昨年11月、米沢市教育委員会様主催の「令和2年度第2回小中学校生進学習担当教諭並びにコミュニティセンター関係職員合同研修会」が置賜総合文化センターで開催され、広報に関する講座をかわしま通信編集部で特別に受講させていただきました。

今回の講座では、「相手に伝わる」デザインの秘訣や基本、チラシ作りのポイントなどを学ぶことができました。さて、相手に伝わる広報誌、そして想いを届けるデザインとは一体何なのか?デザインとは「設計・手段」であり、「簡素で分かりやすく情報を届ける」こと。おしゃれ・かっこいいよりも「わかりやすさ」が重要であり、誰に見てほしいのか相手の立場に立って考える、文章も専門用語ではなく誰にでも伝わる日常的な言葉に置き換える…といった、想いを

相手に「伝える」ではなく「伝える」を意識することが大切です。そして、作ることを目的にするのではなく、誰に届け、どうしたらゴールになるのか、そのためには読み手にどう訴求して行くのかをしっかりと設計



していくことがポイントだそうです。この話を聞き、かわしま通信だけでなく、日頃の制作物は本来どんな役割を持つものなのか、改めて考えるきっかけになりました。今回、受講してみて、「ハッ!」とするような気づきやポイントがたくさんあり、初心にかえったような気持ちで受講することができました。今後もお



客様に親近感をもっていただける、そしてつながるきっかけになるようなかわしま通信を制作していきたいと思えます。



🔪 **フォントを変えてみよう!**

UDフォント(ユニバーサルデザインフォント)を活用するだけで文字が読みやすくなる!?

似たような文字の判別がつかない…など、文字の読み間違いを経験した方もいるのではないのでしょうか? UDフォントはこのような問題に対応したデザインの書体のことです。例えば、「8」と「3」の見間違いを防ぐため、UDフォントでは文字の形の見分けがつかないように工夫されています。弱視の方や老眼の方への配慮がされているフォントなので、ぜひ今後のかわしま通信でも活用してみたいと思います!

UDフォント書体デザインのポイント例

UDフォントではない書体の場合 **833**
文字が小さくなればなるほど形が似ているので見分けがつきにくい



UDフォントの場合 **833**
アキが確保されているので8と3の判別がしやすい

🔪 **かわしま通信編集部の学び**



「伝える」ではなく「伝える」を意識する
専門用語を使って伝えるのではなく、日常的な言葉に置き換えた方が相手にも伝わりやすい…ということに共感しました。デザインだけでなく、普段人と話す際も相手に伝わるように意識していきたいです。(T・M)



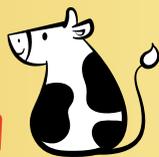
「使う書体も「相手目線」で」
読みやすく、文字のかたちが分かりやすい書体。UDフォントをただ使用するだけではなく、より分かりやすく工夫していくことが重要だということ強く感じました。(S・K)



「情報弱者をつくってはいけない」
「デジタル化が進んだとしても、アナログ媒体をないがしろにしてはいけない」という言葉に強く共感しました。(N・K)

川島印刷スタッフが
お届けする
ゆるふわコラム

今年も一年がんばりモオ～ス!! 2021



Staff Voice

丑年女スペシャル



WEB プラス事業部
鈴木 綺
H9.7.17生



あけましておめでとございます! 目標にもある通り、今年はとにかく「自分磨き」に力を入れたと思っています。仕事に活かせるスキルはもちろん自分の趣味など、自分が納得いくまでレベルアップしただいですね。自分が頑張った成果を目に見える形で残したいので、仕事でも趣味でも色々な資格を取れたいなと思っています!



2020年のベストショット

←うちの愛犬、マロンちゃんです。
お客さんには可愛い顔しか見せませんが、実はわがまま、甘えたがりの間かん坊です。いつも一緒にいるからこそ見れる一枚^^



制作部
長崎こよみ
H9.1.24生



明けましておめでとございます。昨年は色々大変な1年ではありましたが、今年は出来ないことより今出来ることは何かを考えながら、前向きに楽しく過ごせたらと思います。人との出会いを大切に、より成長できる1年にしたいです。



2020年のベストショット

←五色沼で撮影した1枚(笑)
防寒対策でフードを被ったまま撮影したのですが、写真を確認した際、私の顔があまりにも綺麗なまん丸で母と笑いが止まらなかったです(笑)

KAWASHIMA WORKS

MISSION

いいで中津川“どぶろく&ももろく”のラベルをリニューアルせよ!

川島印刷で制作させて頂いた
事例をご紹介します!

- お客様名/ (一社)飯豊町観光協会様・株飯豊町地域振興公社様
- 営業担当/佐藤 康徳 ●制作担当/沼澤 静江

お客様の悩み…

- ・今使っているラベルのデザインがバラバラなので統一感を出したい
- ・どぶろくを通して飯豊町「なかつがわ」の知名度を高めたい



Before

おめでたい日の祝い酒にもピッタリ!

After



制作担当者コメント

どぶろくは、昔お酒が簡単に手に入らない時代から村人が密かに作り続けてきた秘蔵酒。それ故に、暮暮ったく温かみのある書体をとってご希望で、オリジナルの筆文字を書かせて頂きました。正直なところ、この文字にはとても苦戦し、納得いく字が書けずに悩んだこともありましたが、今こうして無事商品に貼られ世に送り出すお手伝いが出来たこと、本当に嬉しく思います。観光協会の皆さま、白川荘の皆さま、ありがとうございました!

紅白のどぶろくてカンパ〜!!



◎飲んでみた感想

何れ〜めっちゃうまい!!どぶろくに対する固定概念(=業人には飲みづらいクセが強いお酒?←失礼)が覆されました。白はピリリと辛口、ピクが甘めで女性向け♡想像以上に飲みやすいので、初めての方にもオススメです。ぜひお試し下さい!!

お客様から頂いた声

(一社)飯豊町観光協会様

飲み口良くていつものまにかへべれけ。いいでのどぶろくは、女性向けの“ももろく”や、火入れしない生のどぶろくなど多種になり、統一性をもったブランディングが必要と感じていました。今回はデザインの仲介役の立場でクライアント様と川島印刷様との妥協点(落着き所)を調整していく仕事でしたが、これだ!という形に仕上がりに、これからの発展が楽しみです。

■お問い合わせ先
白川温泉 白川荘
TEL0238-77-2124

■取り扱い店舗
白川温泉白川荘(飯豊町)
めざまの里観光物産館(飯豊町)
結城ホテル(南陽市)

*生のどぶろくは白川荘の店頭販売のみとなります。



実践！かわしま通信編集部 特別企画

6ヶ月で-13.6kgに成功!!

— 当社若手社員が“本気”でダイエットに挑戦しました —

みなさんこんにちは、当社1食いしん坊のNです！今回の特集は、昨年11月に1周年を迎えた米沢市の複合型パーソナルジム『BODY MAKE studio LAËSSE(ラエッセ)』様をご紹介します！

この季節、こたつから出られない・年末年始に美味しい物を食べ過ぎた…など、さまざまな理由で運動不足になったり、体重が増加してしまったりした方が多いのではないのでしょうか。

実は私、7月上旬から12月末までラエッセ様でのトレーニング+食事指導という本格的なダイエットに励んでいました。その結果、約半年間で実に13.6kgの減量に成功！

そんなラエッセ様の魅力と私の体験談を、これからダイエットを考えている方々に向けてご紹介いたします！

当社若手社員N(23)のダイエット記録



6ヶ月後



Before 71.9kg

体脂肪率 42.8%
B M I 29.6
体内年齢 38歳

After 58.3kg

体脂肪率 32.5%
B M I 23.8
体内年齢 23歳

この頃はとにかく食べてストレスを発散していました。運動は全くせず、休日は基本ベッドから動かないでパソコンで動画を何時間も見ると言う生活。そりゃこうなっても仕方ない...

今まで着ていた服にもゆとりができ、久しぶりにテレビ電話した友人に「顔周りがスッキリしたね!」と褒められて嬉しかったです(^^) 食事も以前と比べずいぶんと健康的に♪

6ヶ月間トレーニングした結果...

13.6kgの減量に成功!!

【若手社員Nのダイエットの特徴】

外食も適度に楽しむ 変化緩やか型

私は6ヶ月で体重を13.6kg減らしましたが、他の会員さんに比べると変化が緩やかなタイプ。会員様の中には、たった3ヶ月で体重-11kg・体脂肪率-12%という方もいらっしゃいます！ただ私は食べる事が大好きなので、食べ過ぎに注意しつつたま〜に外食していました♪



◀外食する際は食事内容と量に気をつけるのがポイント！
低糖質・高タンパクなメニューだと◎

《 体重 & 体脂肪率推移表 》



\\ 脂肪燃焼とストレス発散に効果絶大!!
Nを短期間の減量成功に導いた人気プログラム
ボディメイックスpecialを体験▶



体と精神を鍛える！

筋力トレーニング

まず初めは筋力トレーニング！

海野さん(元RIZAPトレーナー)の指導のもと、スクワットとベンチプレス体験しました。ベンチプレスが苦手なN。いつもくじけると途中でギブアップしていましたが、今回はMさんの応援もあり、くじけることなくダンベルを上げることが出来ました。また「私は未経験だから(--;)」と不安そうなMさんでしたが、海野さんがフォームから丁寧に指導して下さったので、未経験のMさんも安心してトレーニング出来ました(^-^)



スクワット



ベンチプレス



フォームの指導

久しぶりに追い込んだので翌日絶賛筋肉痛でした(^-^;)



ボクササイズ



サンドバッグトレーニング



キックボクシング



ボクササイズで脂肪燃焼！

有酸素運動

このプログラムの売りは何といっても「ボクササイズ&キックボクシング」です！

海野さんはテコンドーの選手兼コーチとして長い経験を積んでいるベテラン！

丁寧かつ分かりやすい指導をして下さるので、ボクシング未経験の方でも本格的なトレーニングをすることが出来ます。脂肪燃焼の他に、日々のストレス解消にも効果絶大です。

ちなみにこちらは経験者のNが体験！

久しぶりのボクササイズで汗が止まらない(笑)力強いパンチとキックで脂肪を燃やしていました。一方Mさんは、ボクササイズで動き回るNを必死に撮影していました(^-^;)

※詳細はHPをチェック
男性も変われます!!



Before

3
カ
月
後



After

※掲載許可をいただいております。

今回のダイエットで外見は勿論内面も明るくなり、前より自分に自信ができました♪海野さんには本当に感謝しています！ラエッセ様では無料カウンセリングを随時受付中なので、少しでも気になる...という方は、ぜひ見学してみてください！

今こそ自分を
変えるチャンス! /



若手社員N(23)



BODY MAKE studio LAËSSE

T E L / 0238-49-9666
E-mail / k.unno@bms-laesse.com
住 所 / 〒992-0022 山形県米沢市花沢町932-4
営業時間 / 月～金 13:00 ~ 23:00(最終受付21:00)
土曜日 10:00 ~ 18:00(最終受付16:00)
定 休 日 / 日曜・祝日 駐 車 場 / 5台完備(無料)



BODY
MAKE
studio
LAËSSE
公式HP



BODY MAKE studio Laesse 検索



@body_make_studio_laesse

かわしま通信 満足度調査！ WEBアンケートご協力のお願い

日頃より「かわしま通信」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。現在かわしま通信編集部では、お客様により充実した内容を発信するためのWEBアンケートを実施しております。全10問で、3分程度で完了する簡単な内容です。ご回答いただいた内容につきましては、今後のかわしま通信制作の参考にさせていただきますので、ぜひご協力くださいますようお願い申し上げます。

かわしま通信 Vol.61 アンケート回答受付期間

2021年1月5日(火)～3月31日(水)

右記QRコードを読み取るか、
下記URLを入力して
ご回答ください。

▼URLはこちら
<https://forms.gle/Rp4WmmsCiBq5r4y7>



小さな
印刷屋の
カメラ部
Kawashima Camera Club

「小さな印刷屋のカメラ部」

カメラについてもっと知りたい方必見！

普段の業務で撮影から補正まで行っているスタッフが「より“伝える”写真」をコンセプトに、カメラ・撮影・補正に関する様々なノウハウや日々の風景などを発信しています。



@kawashima.prt



川島印刷Facebook

“いいね”

ぜひお願いします♥



社内の取り組み、おトクなキャンペーン、米沢の情報…etc 発信中！

川島印刷 検索

次号

かわしま通信
Kawashima Tsushin

Vol. 62
Spring 2021

2021年春 発行予定

かわしま通信はときどき発行します。

かわしま通信 Kawashima Tsushin Vol.61
Winter 2021 2021年1月発行

発行／株式会社 川島印刷 〒992-0021 山形県米沢市大字花沢 221-2
TEL.0238-21-5511 FAX.0238-21-5514 URL.<https://kawa-prt.com>
企画・制作／広報委員会 かわしま通信編集部
編集／高仲美帆、鈴木貴美子、梅津泰之、長崎こよみ
表紙／高仲美帆
取材協力／米沢市教育委員会 社会教育課様、BODY MAKE studio LAËSSE 様
(一社) 飯豊町観光協会様、(株)飯豊町地域振興公社様

かわしま通信@WEB
(株式会社川島印刷 HP 内)
<https://kawa-prt.com>



かわしま通信 検索

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。
世の中の当たり前が当たり前でなくなりました。今までの習慣が変わる時こそ、自分も会社も大きく変わることができるチャンスと考えます。今年は「変化」をテーマに、また一段と実力をつけ、皆様のお役に立てますよう邁進してまいります。本年もご愛顧賜りますよう宜しくお願ひ致します。

2021年1月

株式会社川島印刷 代表取締役 川島 良範