

～最新の趣～

雪虫も現れるようになり、今年も後2か月で終わろうとしていますね。私Mは毎年、毎年、「趣味を持とう！」と思いつつも毎年何もせずに終わってしまっていたのですが、やっとみつけました！それは“ホットヨガ”です！ホットヨガとは、体にとって一番柔軟がされやすい室温で行うヨガで、発汗と汗の蒸発が一番適切に行われる環境で行うヨガです。そしてホットヨガは健康的にダイエットできるのです！ダイエットの基本は体を温めることで、体温、内臓温度が1度上がると、基礎代謝は約10%も上がるそうです！温かい環境で深い呼吸とともにヨガを行うことで、体の中から温め基礎代謝を高め、食べても太りにくい理想的な体質はこうして作られていくとのこと！ジムなどでハードな動きするのが苦手な私には、ホットヨガが丁度いい！私が通っているスタジオには約10種類のレッスンがあり、一番のお気に入りにはリンパヨガ(1時間)！体のリンパを流し、いつもむくんでいた足がすっきりします！通い始めて約1か月経ちますが、体が柔らかくなってきたことや姿勢が良くなってきたと実感しています。そして何より沢山汗を流すことがとっても気持ちいいです！いつも帰宅は21時頃になりますが、リフレッシュして明日も頑張ろうと思えます！ホットヨガおすすめです！気になった方は紹介します！女性限定のスタジオですが…(M)

- 1. 前屈系**
体を全面に圧迫し、背面を伸ばすことにより、腰や背中を伸ばし、また副交感神経を覚醒させてゆったりとした気分になります。
- 2. ねじり系**
体のねじれやゆがみ、歪りを矯正します。ねじることによって体の深部や背骨に強い刺激を与えて、交感神経を覚醒します。結果、気分が活発になります。
- 3. 後屈系**
後ろにそることで、猫背による前かがみ姿勢を整えます。胸を広げるので、気分が明るく前向きになります。心肺機能を整えます。
- 4. 側伸系**
体の左右の歪りを整えることで、陰と陽のエネルギーのバランスをとります。体側の筋肉に刺激を与え、柔軟に引っつきを絡めます。
- 5. 逆転系**
下半身が上になることで、普段受けている重力からのストレスを取り、全身の緊張やゆがみを根本的に矯正します。内臓下垂も改善し、全身の血液循環がよくなります。
- 6. バランス系**
体のバランス調整の能力を身に付けるために行います。バランスのポーズはゆがみがあるとうまくできないので、ゆがみの診断にもなります。集中力と心の安定をもたらします。



～しっかりと予防～

11月は寒さのためか風邪などで体調を崩しやすいと思います。なので今回は風邪の予防法を紹介したいと思います。まずはじめに風邪は接触感染です。ですから風邪の感染ルートのほとんどが、風邪の細菌やウイルスが付いたものを手で触れ、その手で鼻や口を触ることで感染しています。頻繁に手を洗う事が、風邪の予防には一番です。次にうがいです。お茶や紅茶ですと効果的で、お茶に含まれるカテキンには、強い殺菌効果があります。ちなみに、風邪の予防としてうがいをするのは日本人だけで、海外では、あまりしないそうです。三つ目は鼻呼吸を心がけることです。鼻の奥にはウイルス探知機能があり、ウイルスを感知すると、リンパ節に免疫物質の増加を促す信号を送り、免疫力を高めます。しかし、日ごろ口で息をしているとウイルスが感知されずそのまま身体の中に侵入してしまう可能性が高くなるので、風邪にかかりやすくなります。と皆様が知っていることだとは思いますが、なかなか実践はされていないと思いますので、実践してみたいか？(T)

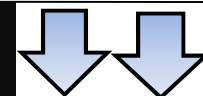


～冬に備えて～

今の家に引っ越した去年の今頃、暑がり寒がりめんどくさがりな私Mは、ストーブは常に23～25度、電気は付けっ放し、子供が小さいので毎日お風呂にお湯を張りながらも自分はシャワーを浴びる等々好き勝手やっていた所、光熱費が40000円を超え愕然とした記憶があります。そんな中今年も電気代が値上げということもあり、家では冬を乗り切る為、光熱費の節約に乗り出したいと思います。そこでやりすぎない節約は現実的ではないので、明日からでも取り組める節約術、豆知識を紹介します！まずは待機電力の節約です。意外と知られていませんが待機消費電力は全体の10%を占めます。そこで①スイッチ付省エネタップに変えて使わない物はスイッチをこまめに切る。今は安いタップも色々売られているのでオススメです。②旅行など家を空ける時は冷蔵庫などの場所を除いてブレーカーを落とす。今までブレーカーが落ちた時にしか触った事がなかったのですが、確かに細かく分かれているので場所を覚えれば簡単ですね。次は灯油ストーブの豆知識です。設定温度を下げれば節約になるのは皆さんも分かっているとは思いますが、具体的に設定温度をたった1度下げただけで年間約100L、10000円ほどの節約になるそうです。毛布に包まりましようとは言いませんが、使わない扉は閉めてちょっと厚着をして1～2度下げただけでかなりの節約になりますね。この調査結果を元に皆さんも一緒に冬を乗り越えましょう！(I)



新商品!!在庫しました!!



今回の新商品の紹介は「ニューレジストン」さんより
新型弾性オフセット砥石、その名は『スーパーレッド』です

サイズは **105x6x15**

特殊製法により、柔軟性を与え、研削時の衝撃を吸収することにより、使用時の

振動とはねりをおさえ、さらに研削時の「キーーーーンツ!!」という高音を抑えました。(社員全員実践納得しました。)



目詰まりの発生を抑え他社のオフセット砥石に比べ**60%**耐久性を向上させ、総研削量を約**1.8倍**長持ちさせることに成功!!取替える手間もすくなくりますので、

⇒**トータルコスト**のポイント!! の削減になります。

粒度は#36、用途は一般鋼、ステンレス鋼、アルミ等のバリ取り、面取り、ビード取り、開先取り、表面研削など、是非、1枚からお試しください。見積もり等は森忠まで!!(F)

森忠新聞

11月号
(第82号)
平成26年11月4日(火)
発行元: 株式会社 森忠
札幌市白石区
北郷3-2-1-3
Tel.011-876-1133
FAX011-876-1144
<http://www.morichujp/>