

社員研修



今年も社内研修で大山登山を行いました。毎年このことから、天候はあいにくの曇りで、写真写りがパツとしないのは残念でした。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。

今年も社内研修で大山登山を行いました。毎年このことから、天候はあいにくの曇りで、写真写りがパツとしないのは残念でした。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。それでも、無事に下山出来たのでよかったです。

でストレス耐性も培えます。地元の皆さんなら小中学生の時に一度は登ったことがあるかと思いますが、大人になってから登る景色は、また一味違います。試してみる価値はありますよ。

この機能をご存知ですか？

浴室換気暖房乾燥機は、子育て世代や忙しい主婦などに人気の設備機器のひとつです。近年では、新築やリフォームの際に検討する方も多くみられますし、ハウスメーカーの住宅商品では標準仕様となっている場合もあります。また、分譲住宅(マンションや建売住宅)だけでなく、賃貸マンションでも取り入れられている例もあり、身近な設備機器となってきています。



これからどんどん寒くなってきますが、浴室換気暖房乾燥機を設置して良かったという声には、「浴室がジメジメしないので、掃除が楽になった」、「小さい子供がいるので汚れものも多々、いつでも洗濯物を干せるのが安心」、「花粉症なので、外干しなど、家事が楽になる機能にメリットを感じている方が多くみられます。また、介護が必要な高齢の家族がいるので、洗濯はもちろん、暖房機能もヒートショックの防止になり重宝している」とも。また、多くの方がそのメリットを認めている一方、「光熱費が気になって、使用頻度は高くない」、「多機能すぎて、あまり使いこなせない」、「ミストサウナを使う時間がない」という声もあるようです。電気式は初期費用が安いのですが、浴室が温かくなるのにどうしても時間がかかりますし、衣類が乾くのにも時間

がかかります。ガス式ですと初期費用は決して安くはないのですが、浴室が暖かくなる時間が早いし、衣類が乾くのも早いです。しかも、電気式は頭の付近と床面付近との温度差が大きいのですが、ガス式ですとムラなく暖まります。

10年後、20年後の家族構成はもとより、入浴スタイル、洗濯の頻度や量によって、必要な機能も異なりますし、空間や予算、ランニングコストを含めて、トータルに検討することがポイントです。ご興味がおありでしたら、お気軽にご連絡下さいませ。

トリゴネコーヒー



生のコーヒー豆に含まれている「トリゴネン」という成分には認知症の予防に効果があることが富山大学の服部教授によって2004年に発見されたそうです。ただ、そのほとんどが焙煎する段階で変質してしまい、なくなってしまうそうです。澤井珈琲は独自の低温技術焙煎と氷温トリゴネン成分熟成保存方法によりトリゴネンを通常の2倍も含まれるコーヒーを開発されたそうです。それがこの「トリゴネコーヒー」なんだそうです。味わいは、あっさりとしていて軽い感じです。コーヒーというよりも紅茶感で、ピラミッド型のティーバッグになっているそうです。より手軽に簡単にお楽しみ頂けますね。読書の秋、食欲の秋のお供にいかがでしょうか。楽しみながら脳の活性に役立つのはうれしいですね。ちなみにノンカフェインのものもあります。

カラオケ



意識してできなくても、家族や友人と一緒に歌うだけでHappyな気分になり、ストレスなんか忘れてしまえますよ。

化」です。それも1℃や2℃くらいの温度変化ではなく、グーンと温度が変化するのが季節の変わり目ですよ。私達は温度によって体温調節をしています。しかし急激な温度変化は、自律神経による体温調節機能を狂わせてしまいます。そこで借金も時間もかからず自分で体調を整えることができる効果的な方法があります。それは腹式呼吸なんだそうです。自律神経は文字通り「自律」しているもので、私たちが「意識してもできないこと」を担当しています。血液を流す、食べたものを消化する、排泄の準備をする、ホルモンを分泌する、などです。「エイッ」と血管を広げることができないように、自分の意識ではどうこうできないのが自律神経。しかし、自分の意識で働きかけられる方法が「呼吸」。唯一の方法といってもいいかもしれません。そこで楽しみながら腹式呼吸ができる物といえは、「カラオケに行く」というのがいいでしょう。ポイントは、息を吐くことに意識を集中させることです。肺に入った空気を腹筋で絞り出すような感じです。腹式呼吸で吐き出すときに声を乗せて歌ってみてください。歌うときは、話すときの2倍の強さを意識してください。そして、サビの部分にきたら、高く大きい声を出します。腹式呼吸を通常の2倍以上、1音、1音を強く吐きます。そうすることで健康とHappyの両方を手に入れる歌い方になるそうです。ここまで意識してできなくても、家族や友人と一緒に歌うだけでHappyな気分になり、ストレスなんか忘れてしまえますよ。