

もう少しで12月...今年もあと残り約1ヵ月!寒さに負けず頑張っていきましょう!

—冷え性の種類と対策—

末端冷え	ほてり冷え	内臓型冷え	全身冷え
<p>体は温かいのに「手先や足先だけ」が冷たく感じる症状です。</p>	<p>手足は冷えているのに顔や頭はポットと熱くなっている症状です。</p>	<p>手足の先は温かいのに、心もとみやこの胸などに冷たさを感じる症状です。</p>	<p>身体全体が冷えているため、常に体感が低い状態であることも多いです。</p>
<p>足指をぎゅっと丸めてじゃんげんのクレー、全部の指を開いてバーの形を作ります。普段なかなか動かすことがない足の指を意識的に思いっきり動かすことによって血液の循環がよくなります。</p>	<p>ほてっている場所を一時的に冷やし、首やおなか、足首などを温めてみてください。特に首の後ろを温めると、温かい血液を循環させることができ、リラックスすることもできます。</p>	<p>食事は胃腸をあたためるものを意識的に摂るようにしましょう。冷たい飲み物や食べ物も避け、身体が温まるまで常温の飲み物を飲んでみてください。</p>	<p>夏場でもシャワーで済ませず、ゆっくり湯船に浸かることを心がけてみてください。湯船につかるとリラックス効果もあり、自律神経を整えることにも効果的です。</p>

MARU
の
オススメ



- 1 指の間を締め付けず、自然な形で保持
- 2 指間の汗を吸取してムシ防止
- 3 血行促進で冷え対策
- 4 足裏、指全体に均一に力が入るためバランスが取りやすい
- 5 バランスが取れることで踏ん張りがきくため肩こり緩和対策にも
- 6 足指が動くことで脳の活性化に繋がり、若さの維持にも
- 7 履いているうちに穴が開くことで毒素が出て内臓デトックス

5本指靴下最強説

YouTuber SASAKI の amazon.co.jp で買ってよかったもの



メーカー: Anker
商品名: SoundCore ポータブル Bluetooth4.0 スピーカー
特徴: 24時間連続再生可能・デュアルドライバー・ワイヤレススピーカー
内蔵マイク搭載
佐々木の感想
ポータブルバッテリーで有名なAnkerが出したワイヤレススピーカーなのでバッテリーの持ちがモンスター級で驚きました!スマホをつなげば通話もでき音楽も再生した際音質もそこそこ悪くなく大満足な一品でした。

¥3,999



メーカー: JBL
商品名: E25BT Bluetooth イヤホン
特徴: 2台同時接続可能・通話可能
佐々木の感想
ワイヤレスなのでコードが引っかかったり、絡まらないので非常に使いやすいです。JBLなのですが音質は価格相応な感じでした。

¥5,171



メーカー: エレコム
商品名: Bluetooth オーディオレシーバー
特徴: 音楽・動画対応・NFC iPhone android 対応 AAC 対応
佐々木の感想
家庭のミニコンポ等に接続しておけばスマホの音楽をミニコンポ等で聴けてしまう!2年くらい使っていますが壊れません。音も非常に綺麗です。

¥2,607

鈴木課長の「せり」の良い話

宮城県仙台に来て、「せり」という野菜がある事を初めて知り「せりってなんだ」と思い、一度「せり鍋」を食べに行ったら、たかが草だと思っていたら、これはうまい!調べてみると宮城県名産で作られたものを「仙台せり」と呼ばれ、せり栽培の歴史は元和年間(1620年)から栽培をしているらしく、お祭りと同じく歴史は古い。

食べ方としては、せり鍋が多く専門店に一度電話を入れたら一ヶ月先と言われるくらい、冬の人気メニューです。せりは根っこの部分まで食べられるので、前に行ったお店では茶のおひたしと根っこの天ぷらを食べたのがこれも美味い!せりの香りには食欲を増進させる効果があり鉄分と食物繊維を含み、貧血や便秘に効果があるそうです。仙台に来た際は是非一度食べてみてください。

写真散歩ゼストバージョン

写真散歩ゼストバージョン

万葉クリエートパークは「昭和万葉の森」の東側に隣接し、平成15年の春に開園しパーク内には原生植物が植栽された「四季彩苑」や、アスレチック遊具などが楽しめる「わんぱくランド」「ふれあい広場」「スイートロード」の4つのエリアで構成されています。

四季彩苑

5つの池に咲いたサザン、ハス、スイレンとさまざまな原生植物のほか、園内周りにササキやツツジが植栽されています。

わんぱくランド

北側の原生森林を遊んで楽しめる遊具が揃った4ヘクタールのマステックランドです。遊具17種のほか、展望台、人工のせり滑り台や、奥の池にローラー滑り台があります。

ふれあい広場

こどもは遊べる広場になっており、シセルター「日除け」や太陽回廊、パンチ、トイレがありこの広場から眺める遊具連中は四季彩苑の山の景色を望めます。スライドオフからという所まで天気の気配も楽しめます。

スイートロード

万葉クリエートパークの中心に位置し、各地へ通じる園路です。園内には、万葉集に記されている桜や西宮の植物の種をモチーフとした石のモニュメントが設置されています。

今年の春から入った新人企画の鈴木萌です!

皆さんからはもえび?すずび?もえちゃん?色々な呼び方で呼ばれています~。

生年月日: 1998年12月28日

好きな食べ物は? : うめぼし(特にちみつおめなやつ) ラーメン(こってり系)、チーズとかそこらへん!


嫌いな食べ物は? : 杏仁豆腐(くっそ味ない!) おから(くっそもサモサしてる!)

最近ハマっていることは? : スプラトゥーンとセブンのグラタンと車の中で頭振りながらEDMを聴くこと

彼氏いる? : いますよ(画面の中に♡)

好きな男性のタイプは? : 優しい、ポジティブ、私より金持ち

リスペクトしている先輩は? : 丸谷さん!!



平岡さんの最近読んだ本の紹介コーナー

『日本における近代国家の成立』 E.H. ノーマン 著
明治維新から明治初期、その後の日本の近代化当時の国際関係が歴史学者的視点で記録されている。歴史が明治の書物なので読みづらいが当時の地政学や軍国主義に向かう軍事費の支出などの資料を細かく記録されています。

『ONEPIECE 87巻』 尾田栄一郎 作
気が付けばもう87巻、いつ終わるのかな~。

『乱反射』 真井徳一郎 著
ひと言でいうと、ミステリー小説だが非常に面白い。多くの登場人物たちの小さなモラルの欠如が連鎖し一人の子供を死に追いやる。犯人無き殺人。読まれた父親の苦悩と自身の罪にも気づかされる。

アンケートコーナー

前回

たけのこの里派	きのこの山派
60%	40%

次回 移動するなら東北営業所? 関東営業所?

☆担当☆
課長・佐々木・平岡
福井・丸谷・鈴木(萌)

