

笑顔

3月のニューズレター

Vo. 97

桃の節句が過ぎると、
春の訪れを感じます。

W交差ナンバープレース

(株)迫広碎石

- ・タテ列9マス、ヨコ列9マスに1~9の数字が1つずつ入る。
- ・太い線で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が1つずつ入る。
- ・マス目にある4本の対角線上には1~9の数字が1つずつ入る。



Vo.96 解答

8	1	6	3	4	7	2
4	2	5	9	7	3	1
6	1	8	7	2	5	4
7	9	4	1	3	6	5
3	5	8	1	6	7	4
9	3	4	7	5	8	2
1	4	7	3	8	6	5
8	5	2	9	1	4	3



2012年
桜開花予想
<2月22日発表>

広島
3月30日頃
予想開花日



中国地方はこの冬 平均お
気温の低い状態が続き
ました。
桜の開花は 平均例遅れ
そうです。ただ、長い冬を
越した桜は きっといつもの
年に増してきれいに咲く
ことでしょう。(気象予報士コト)

JWA 日本気象協会

お風呂の達人

— バスクリン社員が教える究極の入浴術

石川泰弘 著

バスクリン現場社員が長年の入浴剤研究でわかった「正しいお風呂」
の入りを大公開！ 心身の疲労回復からダイエットまで目的別入浴
テクニックを伝授する一冊。



1. 疲労回復の入浴法

お湯の量… 全身浴
お湯の温度… 40度
入浴時間… 15分

全身へかかる水圧により心肺機能が高まり
血流が良くなって疲労回復につながる。



2. 肩凝り解消の入浴法

お湯の量… 全身浴
お湯の温度… 41度
入浴時間… 10分

肩凝り解消の入浴法を実施すると、筋硬度
(肩の筋肉の硬さの数値)を計ると筋硬度が下がる。



3. 免疫力アップの入浴法

お湯の量… 全身浴
お湯の温度… 40度
入浴時間… 20分

お風呂上り後30分は体を冷やさずに、上がった
体温を徐々に下げるのが大事。
免疫力アップの入浴法を実施すると、
入浴2日後くらいに、細胞を強くするタンパク質
であるヒートショックプロテインが増加する。
ヒートショックプロテインは約1週間ほど活動するため、
免疫力アップの入浴法は週2回でOKです。



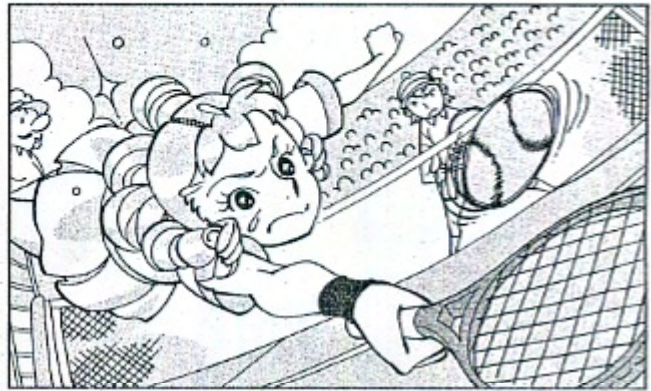
お家のあつし家

休日の夕方、お父さんが家族でお出掛けした時のこと。
お父さんは、すでにアルコールが入っていたのでお母さんの運転です。
Greene (お笑いグループ)の「キセキ」という曲をBGMにドライブしていた。
この曲を選んだのが向直いでした。
♪明日、今日よりも好きになれる♪ と子供達3人がいきなりドデカイ声で合唱。
父、負けじと歌詞カード片手に大合唱。家から目的地まで30分ですが、この一曲を
リピート、リピート……。

途中、父からなぜ？か、上手な拍手の仕方、歌い始めとサビの歌い方の指導が入りました。

しまいに父は指揮者になり(助手席に座り、顔と手は後ろ向き)、「ハイ、(ハハハ、そうそう)のびー、など」
とやってました。台風の日はよかったです。晴天の日だと、対向車に父の1人だけ姿が見えませんでした。
(ほすかい)

問題 まちがいがある6ヶ所あります。



迫広碎石

検索

2012. 3