笑　顔

菊花

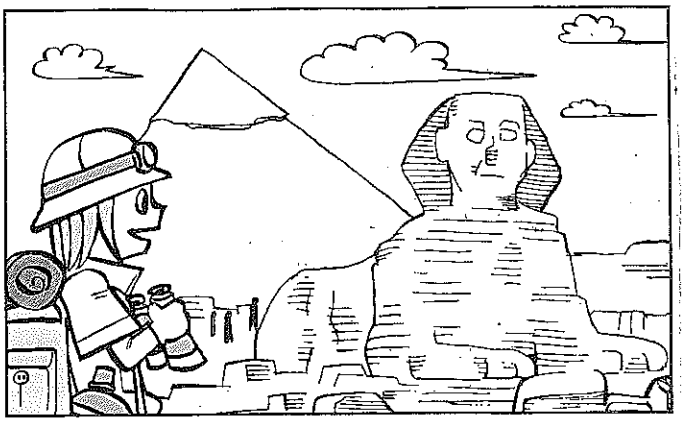
11月のニューズレター　Vo. 105

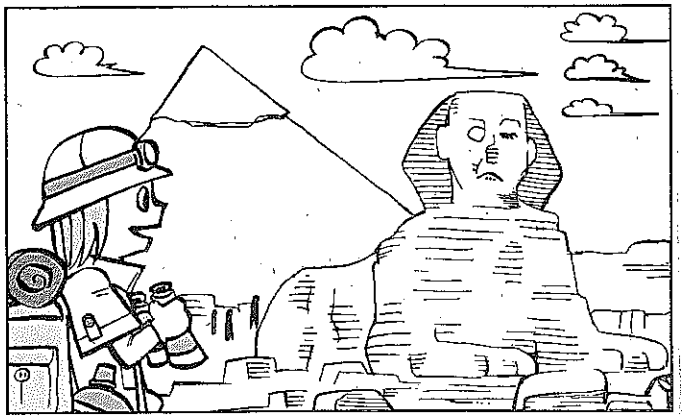
菊の香薫る佳い季節となりました。

㈱迫広砕石

今若い女性が注目!! お腹が凹む筋肉

問題　まちがいが6ヶありまず。





「腸腰筋」
- 腸骨筋・大腰筋・小腰筋の3つからなる。
- 背骨と骨盤をつなぎ姿勢を保つ筋肉。
- しっかり鍛えれば脂肪燃焼効果も高く姿勢が正しくなるのでヒップラインが上がったり、お腹が凹んだり、腰痛肩こり予防に。

腸腰筋エクササイズ①
1. 腰に手をあて背筋を伸ばし鼻を吐きながら前に踏み込む。
2. 自分に合った歩幅で行う。
3. 左右交互に10回づつ行う。

エクササイズ②
1. 腰に手をあて背筋を伸ばし鼻を吐きながら後ろに踏み込む。
2. 自分に合った歩幅で行う。
3. 左右交互に10回づつ行う。

「イライラ解消法」

医学的側面から「イライラする」という状態は脳の辺縁系と呼ばれる部位が活動過多になった状態だそうです。
イライラが起こることは人間としてごく自然なことで上手に付き合うことが大切だそうです。

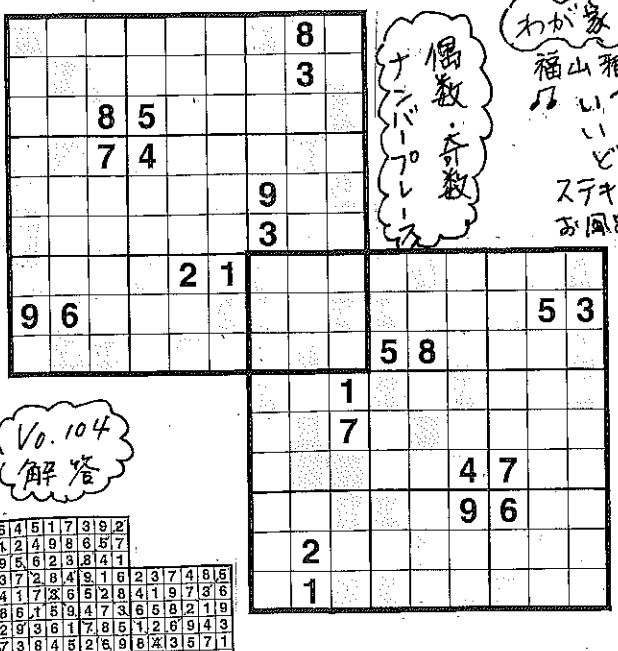
- ビール「プレミアムモルツ」「スーパードライ」はその香りにリラックス効果が確認されているそうです。
- 頭での解消法は「自律訓練法」
  『気持ちが落ち着いている』『両手両足が温かい』
  『お腹が温かい』『額が気持ちよく涼しい』など
  心で唱えながら心身をリラックス状態に導くと緩和されます。

偶数・奇数ナンプレの解き方

【例】

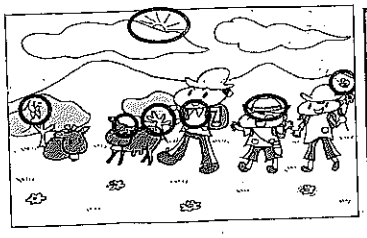
7	1	6	3	9	2	4	5	8
2	5	9	8	4	6	7	1	3
8	4	3	5	7	1	6	2	9
5	6	2	4	8	3	9	7	1
1	3	8	7	6	9	5	4	2
4	9	7	2	1	5	3	8	6
9	8	5	6	2	4	1	3	7
6	7	4	1	3	8	2	9	5
3	2	1	9	5	7	8	6	4

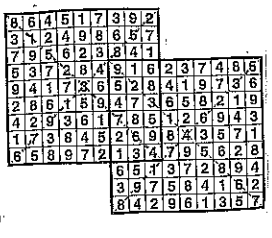
〈ルール〉
●基本的な解き方は普通の9×9のナンプレと同じです。
【例】のようにアミのマス目には偶数(2, 4, 6, 8)が、それ以外のマス目には奇数(1, 3, 5, 7, 9)が入ります。偶数と奇数の入る位置に注意してください。



偶数・奇数ナンバープレース

Vo. 104 解答





わが家のあたしん家

福山雅治さんの「家族になろうよ」♫
いつかお父さんみたいに大きな背中で
いつかお母さんみたいに静かな優しさで
どんなことも越えてゆける家族になろうよ♫
ステキな歌詩ですね。Sさん家のお父さん(41才)お風呂の中で替え歌を作りました。

♫いつか父さんみたいなハゲには
なりたくない。そう言ってた二人の息子。
30(歳)すぎ 今では立派な
M(型)とO(型)だよ～♫

お父さん、この替え歌を20年後、息子達(現在中1と小5)の結婚式で歌う!! と今からはりきってます。

迫広砕石　検索

2012. 11