

笑顔

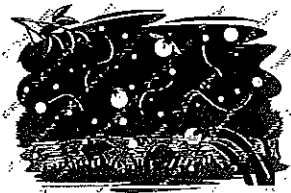
5月号

6月のニューズレター

Vo. 136

11) 迎に蛍が灯をともす季節となりました。

(株)迫広砕石



ついでに 下半身トレーニング①

ドライヤーがけ等の
身角度のついでに身体を
変える下半身の筋肉を
鍛えることでより健康に。
少しの負荷でも続ける
ことで大きな効果を
生み出します。

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

Vo. 135
解答

おが家のあかしん家

会社の事務が配車担当のKくん
「家のトイレが調子悪くて、流れ
にくくなってねー」と話すと
Kくん「えっ、事務ん家って
（おとんとんトイレだったん?）」
事務「へっ???」（笑）
（何度も家へ迎えに来てくれる）
（はずなのに-----）
事務「家は13階建のマンションなのに
（おとんとんはたいてい1〜2階）（笑）
13階からあがる（おとんとんトイレの最後を
想像するとおもしろいです。（笑）
いつもこんな愉快な会話で
楽しませてくれます。

すね

この運動を
30回

POINT!
猫背にならない
ように立つ

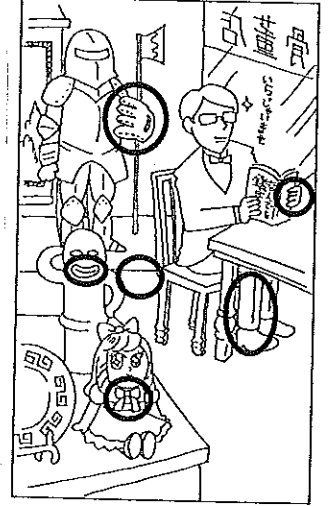


血流が良くなり
脚の歪みなどが
改善されます。
また、地面から
あがり足を上げずに
歩く“利足”の
改善になり、
つま先が止まら
なくなります。

すねのトレーニング

- ①足を腰幅程度に開きます。
- ②右足を前に出し、つま先を上げ下げします。（反対側も同様に）

ココを鍛える



二重ナンプレ

- ①通常のナンプレが二重に重なり合っています。
- ②2つのナンプレのルールは通常のナンプレと変わりません。
（・9×9列、ヨコ9列、ヨコ9列、縦9列に1〜9の数字が1つずつ入る
・太枠で囲まれた3×3のブロックにも1〜9の数字が1つずつ入る）
- ③ナンプレが重なり合っているマスは重ならない2つのナンプレに共通する数字が入ります。

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

問題 ちちがいが 10ヶあります。

