

笑顔

わが家のあかしん象



7月初旬、弊社の若者衆(?)5人は大崎下島大長港へ夜釣りに行きました。

23時を過ぎると1人だけ40代の常務には体が堪えていなくてしょう。明け方4時まで車中でぐらすり寝てたそうです。常務の愚想「あかげ」で(ぼうずだった)。(笑)その爆睡中に本当の若者衆の所へ雑誌の取材がきましたよ。

K島くんがエサをしかけ、竿を投げ、H田くんが1メートル2センチのタチウオを釣りあげた取材です。

なぜかM下くんが雑誌のモデルに なってました。(笑) 副工場長は取材を機目にニヤニヤしながらも70歳の腕前で釣りを満喫してたそうです。楽しい会だったので第2回もあるそうです。



8月のニューズレター

空には入道雲。

暑さもひとしお増してまいりました。



Vo. 138

(株)迫広砕石

暑さに勝つカラダへ!

(ためしてガッテン)

ドライボディ 一帯に水分不足の体になっているので 脱水状態 → 熱中症になってしまう。

原因 筋肉量が少ない人は体内に水分を溜められないのでドライボディになりやすく、ほては熱中症になりやすくなります。

筋肉は水をためこむタンクのような役割をする

脱水状態 一体中の痛み、イライラ、だるさ、吐き気、頭痛、寒気、大量発汗

原因 脳が萎縮するからです。(実は熱中症と二日酔いは同じメカニズムです。二日酔いも脳にダメージを与えます。)

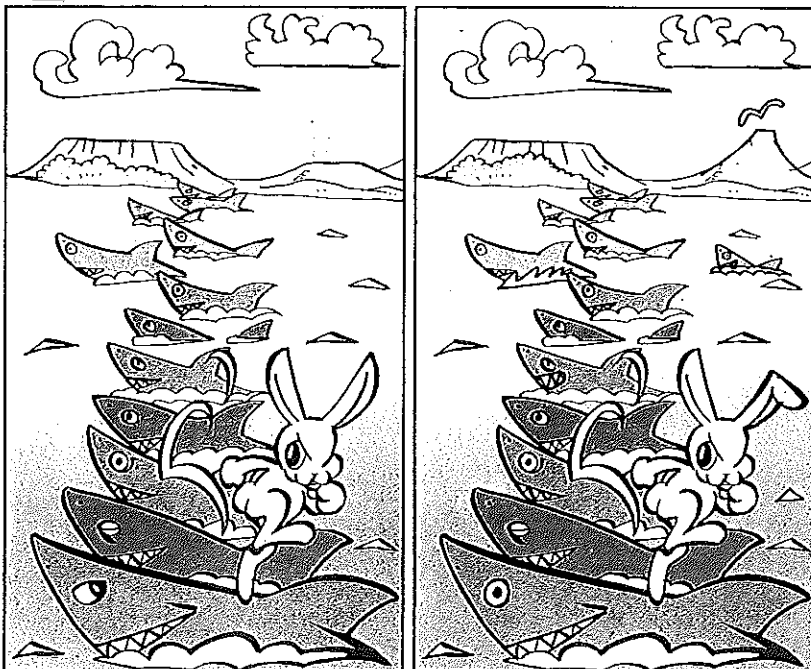
熱中症対策

- ① 水分と塩分をこまめに摂る
- ② 涼しい場所へ
- ③ 食事をしっかり摂る
- ④ 筋肉のトレーニング(下半身トレーニング)
イスやテーブルなどにつかまって膝を軽く曲げるスクワット。
10回/セットとして 1日2セット



熱中症対策で水分と塩分摂取はよく知られていますが、筋肉が重要とは知りませんでした。

問題 まちがい が 9ヶあります。



Vo. 137 解答

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

ナンプレ

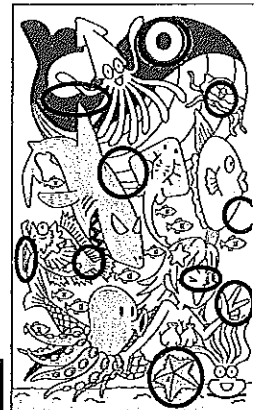
- ・タテ9列ヨコ9列それぞれに1~9の数字が1つずつ入る
- ・太枠で囲まれた3x3のブロックにも1~9の数字が入る

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

迫広砕石

検索

2015. 8



交差ナンプレ

2本の対角線にも1~9の数字が1つずつ入る。

不確定ナンプレ

・タテ、ヨコで数字は重複しない
・不確定の向きが各数字間で成立するよう、マス目を埋めていく。