

笑顔

9月のニューズレター

Vo. 151

暑さ寒さも彼岸まで。
過ぎしやすい季節になります。

(株)迫広碎石

睡眠

体の中に累積された疲れを癒す方法はたくさんありますが、やはり直接的で効果絶大なのが質の良い睡眠です。

質の良い睡眠をとる方法

テニスボールなどを入れたウエストポーチを腰の前後に巻き固定します。
右を下にして横向きに寝ます。

ウエストポーチが寝返りセがずしてくれます。
右を下にすると胃の出口が下を向き食べたものがスムーズに流れるようになるので便秘、消化が良くなる効果が期待でき、それによって睡眠の質も高まるそうです。

まとめ

仰向きより横向きの方が疲れが回復しやすいのはしっかりと気道が確保され、いびきをかきにくい体勢になるからです。

わが家のあたしん家

今年も甲子園 盛り上がりました。
お金休みに 広島代表新庄高校の試合がありました。
常任、Yくん、Kくんはドライブがてら応援に行く約束をしました。
が、試合前日KくんからYくんへ電話が、「明日は家の都合で行けません。すみません」アハハハ
Yくん「いいよ、内ビうとびろ」と思った事で、熱気 溢れる甲子園に行くんですからサングラス、チぬぐいを購入。ドリンクは早々にクーラーに積めて準備万端。
もちろん洗車に車内はコロコロでゴミをとる。初の甲子園!!! すごく楽しみにしていたのがよく伝わってきますよね。

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

1/150 解答



問題 まちがいが 8ヶ あります。

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

対角線ナンプレ

- ① 9行列、ヨコ列のそれぞれの列に、1~9までの数字がひとつずつ入ります。
- ② 太線で囲まれたブロック内にも1~9の数字がひとつずつ入ります。
- ③ 点線で示された対角線にも1~9の数字がひとつずつ入ります。

