

夏の暑さに負けるな！

みつまめ通信

2017夏
特大号

発行日：平成29年7月15日
編集&発行：(有)川戸工務店
TEL：0463-92-0348
FAX：0463-96-1571
Email: info@kawado-k.co.jp
HP：http://www.kawado-k.co.jp

ウォーキングのやり過ぎに御用心！？



こんにちは川戸光久です、「毎日暑いですねえ」が合言葉になっている今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？年々暑さが厳しくなっている中、気になる記事があったので読んでみてください！

足の筋力は20代がピーク。40代で70%、60代で50%までダウンするそうです！

■ウォーキングのやっではいけない
足の衰えの予防のために、手軽に始められるのはウォーキングですが、ウォーキングのやり過ぎはかえって健康に良く無い場合もあると警鐘を鳴らす医学博士がいます。東京都健康長寿医療センター研究所所長の青栴幸利先生は5,000人を対象とした15年以上の調査結果をもとに、ウォーキングのやっではいけない「注意点」を紹介しています。

①一日一万歩にこだわらない
8000歩を超えると、効果に大差がなくなる。何が何でも一日一万歩となる

と、かえって疲労が溜まってしまふおそれがあるとともに、過度になると免疫力が低下するそうです。

②運動時の消費カロリーを気にし過ぎない

カロリーは個大差を無視した数値であるため、同じ消費カロリーでも体重差によって異なるのであまり意味が無いそうです。

③汗ばむ程度は目安にならない

発汗は、体質に左右され、同じ気温でも季節によって異なるそうです。

④朝歩く事にこだわり過ぎない

体温の低い寝起きよりも、体温の高い夕方がベスト。上記③とともに平均体温を上げることで免疫力がアップするそうです。

⑤無理をしてはいけない

疲れているとき、天気の良い日、暑さ・寒さが厳しい時は無理をして歩かない。一週間、一カ月、一年間のトータルで考える事で、負担が少なく続けられるそうです。(事務所だより7月号より引用)

真夏の太陽たち

串橋の小田急線沿いにひまわり畑が出来ました



●ひまわり畑と小田急線

■伊勢原市串橋、森田さんの向日葵の花が6月上旬から咲き始めました。一輪一輪個性豊かな向日葵達が夏の訪れを知らせてくれています。眺めているだけでとても爽やかな気持ちにさせてくれるのは、ひまわり独特の癒しなのではないでしょうか？今年見逃してしまった方も来年はお散歩コースに入れてみてはいかがでしょうか？■小田急線の線路沿いに咲いているので、週末になると多くのカメラマンが市外県外から訪れます。厚木から来たと言う方に聞いてみる

と、インターネットの誰かのブログで向日葵畑の事を知ったそうです。(もしかしたらわたしのかも?)少し見頃を過ぎていたので、来年は早めに来ますと言っていました。

■撮鉄に特に人気があるのがオレ

ンジストライプのボディをした特急ロマンスカーLSE(7000型)です。わたしもこの車両が一番好きなので、車両・花・空の組み合わせを狙っていますが上手く撮影出来ません。来年こそは!と思います。

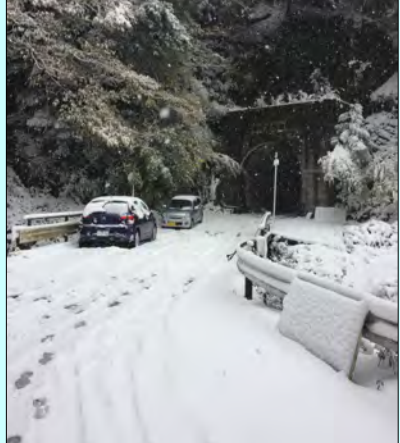


■また、2018年には全身赤色系の新型特急ロマンスカー7000型幼少デビュー予定なので益々カメラマンが増えそうです。

祝

第22回伊勢原市展「写真の部」審査員奨励賞受賞しました！

■去年の11月に伊勢原市では珍しく雪が降りました。ちょうど大山寺の紅葉がピークを迎え、紅葉と雪のコラボレーションを撮影しようと雪道を登って行くと、それはそれは素敵な雪景色が出迎えてくれました。この時は10時で大山ケーブルも動いていたので数名のカメラマンが写真撮影をしていました。



■大山寺は夜のライトアップ期間だったので、紅葉と雪とライトアップの写真が撮れたら凄いだらうと20時頃に再度登ってみました。ですが、大雪のために大山ケーブルは運休、ライトアップは中止になっていました。(それもそうですね)なので周りは真っ暗でわたし以外だれもいませんでした。

■右の写真は長時間露光(シャッターを8秒間開きっぱなしにして光を取り込む)を使って撮影しました。風が強く落雪と寒さが厳しくピントがブレてしまいましたが、約一時間ほど試行錯誤をして良さそうな作品になりました。

■入賞はわたしの技術力よりも、フットワークが勝ったのだと思います！



●審査員奨励賞 秋雪の夜に

行けばなるほど!

2017年新商品&おすすめ商品 ショールームフェア

フェア開催期間2017年7月1日(土)~2017年12月26日(火)

■ただいまTOTOのフェア実施中です。
この機会と一緒にショールームへ行きませんか?
御連絡を頂ければ予約をさせていただきます。
最新設備を体験しに行きましょう。

現ショールーム 8月22日(火)まで
☎243-0032
厚木市恩名4-2-22

新ショールーム 9月2日(土) グランドオープン!
☎243-0021
厚木市岡田4-3-12

臨時休館日 8月23日(水)~9月1日(金)

特典1 ショールームで新規お見積りいただいたお客様限定!
お見積りすると素敵な特典をプレゼント!

オリジナルアメニティストッカー
(新ネオレストロゴ入り)

ウタマロ洗濯石けん&洗濯板
(人気のウタマロ石けんと便利なコンパクト洗濯板のセット)

対象商品
【トイレ】
ネオレスト
NX・AH・RH・DH

対象商品
【キッチン】
ザ・クラウン

対象商品
【洗面化粧台】
エスクアLS エスクアLS
オクターブ
「きれい除菌水」生成器タイプ

特典2 ショールームで新規お見積りいただいたお客様限定!
システムキッチン「ザ・クラウン」ご成約特典
浄水器兼用「水ほうき水栓LF」へグレードアップ
または「きれい除菌水」生成器プレゼント!

ザ・クラウン

浄水器兼用「水ほうき水栓LF」
一本で浄水の切り替えも可能な、マルチな水栓。
光る「浄水」ボタンで浄水に切り替えが出来ます。

「きれい除菌水」生成器
キッチンのきれいを保つTOTOのクリーン技術。
水がつかつくれ、時間がたつともとの
水に戻るから環境にやさしい。

おすすめ商品
システムキッチン「ザ・クラウン」
クリスタルカウンター(柄入り)に2色新色を追加!
鏡面アクリル扉に2色新色を追加!

特典3 ショールームで新規お見積りいただいたお客様限定!
システムバスルーム「サザナ」マンションリモデルバスルームWGシリーズご成約特典
おすすめオプションにグレードアップ!

サザナ プレミアムHGシリーズ
マンションリモデルバスルームWGシリーズ
1台4役の強い味方
浴室換気暖房乾燥機「三乾王」
スイッチボタンでラクラク運転。
暖房、衣類乾燥、換気、涼風。
1台4役のスグレもの。

サザナ HSシリーズ
マンションリモデルバスルームWGシリーズ
従来の約半分も節水する新しいシャワー
エアインクックシャワー
スリットから空気を取り込み、量感たっぷりのシャ
ワーを実現。従来品と比べ、最大約48%も節水
します。

おすすめ商品
システムバスルーム「サザナ」マンションリモデルバスルームWGシリーズ

特典4 システムバスルーム「サザナ」マンションリモデルバスルームWGシリーズ
お見積りのお限定!
洗面化粧台「エスクアLS・オクターブ」ご成約特典
「きれい除菌水」生成器をプレゼント!

洗面化粧台「エスクアLS・オクターブ」
「きれい除菌水」生成器

「きれい除菌水」生成器
ボタンを押すと、水から作られる「きれい除菌水」がふきだし、歯ブラシや排水口の裏や汚れを分解、洗面所をいつも気持ちよく使えます。

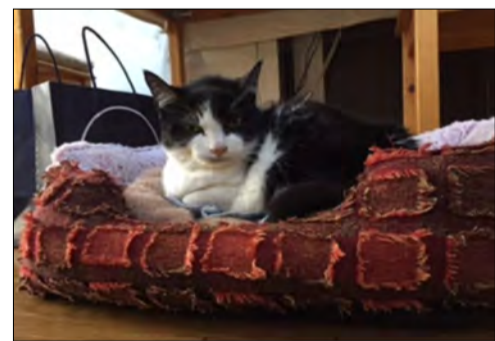
おすすめ商品
洗面化粧台「オクターブ」

プラスニャンワイド 姫ニャン子参上!

さようなら愛猫パンダ、初めましてあずきちゃん

■今年の3月に愛猫のパンダが永眠しました、約20年生きました。皆様にはたくさん可愛がって頂いてありがとうございました。彼女にはたくさんの癒しをもらいました、ゆっ

くりと休んでほしいと思います。■もう猫は飼わないと思っていましたが、知人の内田工務店さんが里親を募集していると聞き見せてもらいました。聞けば、「野良猫が作業場



で子供を三匹産んだので母猫と一緒に保護をしている」「自宅で飼ってあげたいけど、すでに四匹飼っているのが難しい」との事。内田さんと奥さまの優しさに心を打たれました。■これまでも自宅で飼っていた猫が亡くなるか亡くなりそうになると、次の猫が家に現れる事が多々あった様に思える。これも何かの縁だと思い、一番小さい女の子を一匹預かっ



てきました。その後、母猫と子猫二匹も里親が決まり安心しました。■名前は「あずき」です。野良と喧嘩しない様に屋内飼育にしました。■スクスクと成長をして、今ではオテンバで手が付けられませんが、彼女のお陰で毎日が明るく楽しいです。世話は焼けますが大事に育てて行こうと思います。今後とも皆さん宜しくお願いします。

安部修仁(吉野家ホールディング会長)のことは 判断に迷ったら 自分の未来から今を眺める

■アルバイトから1972年に吉野家へ入社し、92年に社長に就任。2003年、米国でのBSE(牛海綿状脳症)発生によって、米国産牛肉の輸入が停止され、売上の9割を占める牛丼が大打撃を受ける。しかし、新メニューの開発など、牛丼依存からの転機を図り、業績を回復させた。安部氏は、判断に迷った時には、3年か5年後の自分を想像して、そこから現在の自分を眺めてみ

るそうだ。そこには、現在の自分の選択とは、異なる選択をする未来の自分がいて、未来の自分の選択のほうが間違いが少ないという。(事務所だより引用)



イベント 秋の感謝祭

■日頃から地域の皆様には大変お世話になっております。昨年好評でした「秋のサンマ祭り」を今年も開催致します。お忙しい時だとは思いますが、ご家族お揃いで是非ご参加ください。

川戸社長の秋のサンマ祭り

秋の味覚をみんぱて 楽しみましょう!!

9/17(日) 川戸社長

11:00~15:00

場所:(有)川戸工務店作業場

編集後記

■台風3号及び梅雨前線による大雨でお亡くなられた方のご冥福と、被災された方達の生活が一日でも早く復旧出来る事をお祈り致します。■今回の件でも二次災害が深刻でした。「山が崩れるとは思わなかった」「川が氾濫するとは思わなかった」等、個々の思い込みが原因で逃げ遅れ、人的被害が広がりました。■東日本大震災を教訓に「災害は自分の想定外で起こる」と学びましょう。また、市区町村に頼らず自治会単位で行動が出来る対策と訓練、そして防災意識の向上が必要不可欠です。■8月27日(日)に伊勢原市で防災訓練があるので参加しましょう!