



慰安旅行に行ってきました!!



9月末に2泊3日で慰安旅行に行ってきました。行き先は東北・北海道。

今回は旅行会社さんのツアーに参加させていただき、総勢32名での旅行でした。

1日目の朝は5時半集合!! 起きられるかドキドキでしたが全員遅刻せずに出発!!

まずは伊丹空港から青森空港まで飛行機で。青森で観光し「リゾートしらかみ号」に乗って日本海を見ながらのんびりと宿泊先の「不老不死温泉」へ。夕日が海へ沈むのを見ながら入る露天風呂が最高でした。2日目は世界自然遺産の白神十二湖へ。パワースポットでマイナスイオンをたくさん体に浴び、心も穏やかに～。そして今年、開通した北海道新幹線に乗って新青森駅から新函館駅へ。この日の宿泊先は朝食のおいしいホテルランキングで日本一になった「ラビスタ函館ベイ」へ。夜は函館の夜景を見に行きました。とっても綺麗な夜景でしたよ。3日目は函館観光をして、函館空港から中部空港まで飛行機で帰ってきました。9月末の北海道。絶対に寒いと思い、上着を持って行ったのに半袖で過ごせる暖かさでした。これは異常なくらいの気候だったそうです。本当に今年はいつまでも暑かったですもんね。。。3日間、あっという間でしたが食べて飲んでとゆっくり出来て体重も増加して帰ってきました(笑)



INFORMATION

TOTO洗面化粧台 オクターブ

2016年8月発売

新商品

施工取付の
ご用命は当社まで!!

ココがすごい!

TOTOのクリーン技術「きれい除菌水」※を搭載!

歯ブラシや排水口の
菌や汚れを分解する、
水道水生まれ的环境に
やさしいクリーン技術。
洗面所のきれいが
長もち。

ボタンをPUSH



歯ブラシきれい



排水口きれい

※試験機関：(一財)北里環境科学センター、
試験方法：電解水の除菌効力試験、除菌方法：電解した水道水と菌液を混合し除菌効果を確認、試験結果：99%以上(実使用での実証結果ではありません)、効果効能：「きれい除菌水」は、汚れを抑制するもので清掃不要になるものではありません。使用・環境条件(水質・材質・形状など)によっては効果が異なります。水道水を除菌したという意味ではありません。

知って
おきたい!

体の健康豆知識

有酸素運動をはじめよう!

●脂肪を燃焼し、肥満を改善!

運動には、有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。酸素を取り入れながら長時間続けて行う、ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどが有酸素運動。一方、無酸素運動は、短距離走や筋力トレーニング、重量挙げなど、短時間で強い力を発揮する運動を指します。無酸素運動では主に糖質がエネルギー源として使われますが、有酸素運動では主に脂質を燃焼させてエネルギー源とするため、肥満の改善に有効です。また、酸素を消費しながらエネルギーを作り出すため、長時間続けることができ、疲労物質である乳酸を生じさせにくいので、体への負担があまりかからないという特徴もあります。

●1日約30分以上、週4日以上を目標に

有酸素運動で脂肪を燃焼させるには、1回約15分以上の運動なら、効果があるとされています。1日約30分以上の運動が望ましいですが、15分の運動を2回行ってもよいでしょう。また、もちろん毎日運動するのが理想ですが、難しい場合は週4日以上、合計4時間以上を目標にしてください。ウォーキングやジョギングなど、有酸素運動の種類によっても消費カロリーは異なります。下の消費カロリーの算出方法を参考に、自分の体力と体調を考慮しながら、無理なく、長く続けられる運動を選びましょう。ゴルフやサッカー、テニスなど競技性の強いものは緊張や興奮を伴うので、持病のある方などは注意が必要です。

有酸素運動の種類と1分間の消費カロリー量の目安

消費カロリー量算出方法 1分間の消費カロリー量(kcal)×体重(kg)×持続時間(分)=消費カロリー量(kcal)

ウォーキング
0.053kcal/分



気軽にできる全身運動。正面を見て背筋を伸ばし、かかとから着地するように歩きましょう。

ジョギング
0.138kcal/分



運動に慣れている人にお勧め。足腰への衝撃が大きいので、準備運動も忘れずに。

サイクリング
0.08kcal/分



ウォーキングなどに比べて足腰への負担が少ないので、肥満の人やひざ、腰の弱い人にも。

水泳
0.196kcal/分



浮力で足への負担が少なく、水の抵抗で大きな運動効果が得られます。水中歩行も効果的。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

水廻りの事ならご相談ください

～ちょっとした修理からリフォームまで～

- ☆水廻りの水漏れ
- ☆エアコン修理・取替
- ☆給湯機修理・取替
- ☆カランの取替
- ☆水廻りリフォーム
- ☆オール電化工事
- ☆排水のつまり・異臭
- ...etc

編集後記

先日、女友達と4人でUSJに行ってきました。USJのハロウィンナイトが見たいね～という話になり、行ってきたのですが友達だけで行くのは初めて。とっても楽しくて、夜になると出てくるゾンビにキヤーキヤー言いながら歩き回り、あっという間の1日でした。しかしUSJのハロウィンはすごいですね～。色んな仮装をしている人が多いこと。そして出てくるゾンビの怖さ。年々、怖さが増しているような気がします。私もド派手な仮装して行けば良かったかな～(笑) N.K.

お問い合わせは...



株式会社 勝田商会

彦根市京町1丁目3-13

TEL 0749-24-3211

FAX 0749-26-1551

営業時間 8:15～17:00

定休日 第2・4土曜・日曜・祝日

URL <http://www.katsudabiz/>

ダイキン空調機特約店 TOTOMIホテルクラブ店
彦根市・他市町指定上下水道工事店

