company newsletter

6

赤帽・ダンベぇときどき新聞 VOL9

2016.6.1　**良いウォーキングって？**　発行元　小久保運送有限会社　0270-32-1542

最近ウォーキングをしている人、とっても多く見かけます。かくいう私もウォーキング好きです。きっかけは5年程前の健康診断。帰ってきた結果が悪いのに衝撃を受け、その場で始めました。ほぼ毎日。時間にして30~40分程でしょうか？利根川土手が近いこともあって、ランチの後に歩くこと数ヶ月。それまで何もしていなかったこともあって、太ももの後ろが固くなりそのうち臀部にも変化が。明らかに以前とは異なる筋肉が付いて、体重もかなり落ちました。

翌年の健康診断の際には、体重減に「何かありましたか？」と検査の方に聞かれた程でした。高めだった血圧も、少し下がっており数値は改善。ウォーキングの効果を認識した次第です。

が、しかし昨年あたりから、食後のウォーキングをサボりだし、今年の年明けにインフルエンザを罹患して外出を控えた頃から、寒さもあって出不精に。１週間に５回は外でウォーキングしていたのに、月に５，６回へと激減。同時に体重も復活し、最近の健康診断では数値が悪化。また加齢もあって、悪い兆候が出始めました（笑）

これではいかん！と思い始めた際に、書店で出会ったのがこの本。「やってはいけないウォーキング」青柳幸利著。知ってる人も多いかもしれません。この方は群馬県中之条町出身で、６５歳の町民５０００人を１５年間も追跡調査しています。そこで健康に良いウォーキングと悪いウォーキングがあることを発見。多くは書きませんが、実に興味深いこと多数。参考にしています。ウォーキングに興味のある方に、個人的なお薦めな本です。効果は不明ですが・・・　TK

「生前整理って何？？」 かたづけダンベぇからご提案

生前整理って言葉。聞いたことがある方いらっしゃいますか？遺品整理って言葉はきいたことあるけど・・・っていう方、まだまだ多いのではないでしょうか？ただメディア等でも取り上げられているようですので、そろそろ一般の方に知れ渡ってきた言葉なのではと思います。

先日知り合ったある方。実は（社）生前整理普及協会の認定指導員を務めている方でした。

女性ですが、不動産管理に関する会社を立ち上げ、現在代表取締役をなさっています。ひょんなことからこの道に入り、現在実務はもちろん、各地に招かれ講演をなさっているそうです。

我々は遺品整理ですが、彼女は生前整理です。これは似て非なるものですよね。だって自分のものを自分が整理できるんですから。

彼女も言ってましたが、自分の物を自分で整理するほうが良くないですか？と。私もそう思います。

なぜならば、我々が対峙している遺品は、言葉は悪いですが遺族や第三者にとって多くはゴミなのです。不用品なのです。要らないから片づけて下さいという段階で、やっと我々のような業者に話がくるのです。

ならば自分で判断ができるうちに、これは捨てないで誰かに託したい、これは価値があるから今のうちに売却しておこう、これはゴミになるから捨てよう等々、生きているうちに自分がいつどうなっても良いように、所持品の整理ができているっていいなあと思いました。

生前整理にご興味がおありの方いらっしゃいましたら、講演会や実際の実務等を繋ぎます。是非当社までお声掛け下さい。

http://seizenseiri.net/
（社）生前整理普及協会のHP

ダン吉＆ベッコ（かたづけダンベぇマスコットです）
http://danbe.jp

抹茶のほろ苦さとバニラアイスが絶妙～の大人系フロート「お寿司やさんの　抹茶フロート」

GW も終わり早くも初夏の陽気。となると、急に冷たいドリンクが飲みたくなりますよね。そこで今回は大人系の和風ドリンクをご紹介！市民プラザすぐの寿司店**「とみ岡」**さんの**「抹茶フロート 五百円」**です。

通常より４倍の濃さでメ！お抹茶のほろ苦さが、いれた冷たいお抹茶に、バニラアイスクリームを入れて混ぜ合わせ、さらにバニラアイスをトッピング。つまり　アイスが２個入りってこと♪

飲む前に、上のアイスもガシガシッ！とまぜまぜしてから飲むのがオススメ！お抹茶のほろ苦さが、バニラアイスと溶け合ってまろやか～。もっと甘めがお好きな方は、ガムシロップで調節してね。お寿司屋さんならではの、クリーミーで大人テイストの和風ドリンクです。甘いものが苦手な男性でもいけちゃうお味ですよ。

「とみ岡」
住所：伊勢崎市富塚町256-1
電話：0270-61-9161

出典　伊勢崎佐波エリアを発見するサイト「アイマップ」
http://www.imap.ne.jp

ひとこと

暑い夏がやってきそうな気配です今年は。アメリカNASAの気象学者は今夏は、史上最も暑い夏になりそうだと警告したそうです。（ほんとでしょうか？）

そんな話しを真に受けて、熱中症対策グッズを手配しなくてはと思ってます。

暑さが本格化してくると、ひとこと流行った水に浸して首に巻くタオルでさえ、品切れになって入荷待ちなんてことになりますから。（昨年経験しました。）

それはともかく、暑さ対策グッズ、お考えの方はお早めに手配するのが良いのかもしれないですね（笑）