



人に優しく 街が明るく 地球が快適

有限会社 本城建設

〒779-3401 徳島県吉野川市山川町建石111-5
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212
ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>
携帯電話 090-7143-6960
徳島県宅地建物取引業協会会員
免許番号 徳島県知事 2 第2472号



毎日、寒い日が続いていますが、お元気でお過ごしでしょうか？ 今年の冬は冷えますね。風邪も流行っています。特に小さい子供さんや年配の方はウイルスに対する抵抗力が少ないので大きな病気になることがありますよね。充分気をつけてください。抵抗力と言え、我が家では週に2回少林寺拳法に通って運動をしているので、子供も体力がついてきたのか高い熱を出さなくなりました。子供も大人もそうですが、寒いからといって家の中でじっとしてより、散歩やスポーツでどんどん外に出て行く機会が増えると、体も気持ちも晴れやかに元気になるような気がします。病は気から、日頃から風邪に負けない体づくりを心がけましょうね。

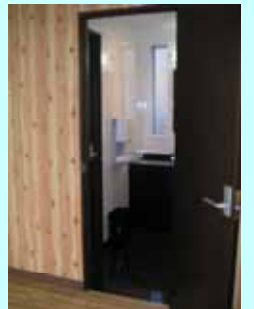


今月の言葉

- ・頭で考えてばかりいませんか？行動を起こさない限り自分の本当の道は見えません。とにかく一歩踏み出しましょう。
- ・すべての人との縁を大切に育てていますか？大事な出会いも、夢を叶えるチャンスも、人との関係からもたらされるのです。
- ・人間関係をよくするには、あなたが笑顔になりましょう。するとあなたのまわりに、素敵な笑顔の持ち主が増えてきます。
- ・この世に天罰は存在しません。あなたに大事なことを気づかせ、より強いたましいに鍛えるための「試練」があるだけです。
- ・愛するよりも、愛されることばかり求めていませんか？そういう人は寂しがりやで、また自分自身が一番かわいいのです。
- ・職場の業績がよくないときは、チームワークを見直してください。人間関係のよしあしは仕事の成果を大きく左右します。

ショップ・II 2月23日オープン！！

当社建築中のハーレーダビッドソンのお店が、いよいよオープンします。オープンに先駆けて、外観、内観を少し御紹介します。当日も是非お越し下さいね。



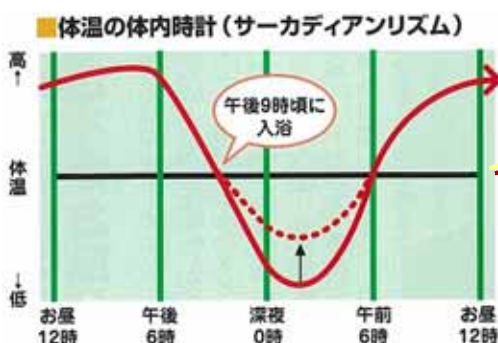
室内全体を木目調に仕上げ、階段・鉄骨柱を黒で塗装しました。建具・家具等にも黒のデザインを使いシャープな感じにしました。木目と黒のコントラストを、お楽しみ下さい。



入浴するコツは「入る時刻」にあり！

この時期、仕事から帰ると熱いお風呂に入り「ほっ！」としたいですね。一日の疲れを癒してくれるお風呂。でも入浴する時間帯によって、その効果に大きな差があるみたいですよ。

体温の変化が最も顕著な午後9時頃に入浴すると体温の下降を緩やかにし、低い体温帯を底上げできるので、コリや冷えには効果的



効果を最大限に引き出す「入浴時刻」

<p>コリ・冷え 午後9時 体を温めて血行をよくする午後9時に入浴すると、体温の下降を穏やかにして低い体温帯を底上げできる</p>	<p>高血糖 午後9時 インスリンが減少途中の午後9時頃がおすすめ。減少するのを抑え底上げすることができます。</p>	<p>のぼせ 午後3時 体温が安定していて、入浴による影響を受けにくい午後3時頃がベストタイムです。</p>
<p>午前9時(翌朝) けんたい感を解消</p>	<p>午後9時 コリ・冷え・高血糖・リウマチを改善</p>	<p>午後7時 不眠を改善</p>
<p>けんたい感 午前9時 けんたい感をなくすためには、交感神経を刺激することが大切。午前9時頃に入浴すると、交感神経のリズムはより早く、大きく上昇します。</p>	<p>腰痛・リウマチ 午後9時 痛みを抑えるホルモンのリズムは体温とほぼ同じで、午後3時頃に高くなり、午前4時頃に低くなります。ホルモンの減少している途中、午後9時が効果的です。</p>	<p>不眠 午後7時 眠るためには交感神経を刺激しないほうがいいので、下がり始める前の午後7時頃に入浴するのが最適です。</p>