

# 代表取締役：笹崎辰裕コメント

暑い時期が始まりました。お体の具合はいかがですか？

去年より太ってしまった私は、おなかに腹巻を着けているようです。ということで、ちょっとだけトレーニングを開始しました。腹筋背筋腕立て伏せ。筋力トレーニングの代表御三方です。

これを書いているときで始めてまだ6日ですが、筋肉が鍛えられるとそれだけ代謝が良くなりカロリーの消費率も上がります。でも体脂肪減らすにはこのほかに有酸素運動もしないとなんです。

そういえば体重計に乗る時はいつにしています？実は朝起きて一息ついてからが一番間違いない数字だそうです。飲み食べまくった夜なんかは見えないほうがココロにやさしいと思います。何はともあれ健康第一。ばてないためには、ばてない身体を作りたいですね。

株式会社三井工務店 代表取締役：笹崎辰裕

# 会長：笹崎辰弥コメント

9mm大のポリープがあります、と人間ドックで診断されのが5月中旬。良性だと思うし、心配ないかも知れませんが一応掛かりつけの医者に診てもらった方が良いでしょう。との話し。

最近の仕事柄、ガン患者のお話しは年中聞いているし、誰がなってもおかしくないと思っているものの、自分の事となると話しは別。精密検査が6月中旬だったので、ポリープを少しでも小さくするために、毎日陶板浴で患部と体を温めようとして取り組みました。うつ伏せになって内臓を温めること20分、その頃は全身に汗が出てくるので次は仰向けになって背骨を温めて10分間。それを検査日迄続けました。検査結果はエコーによるものが3mm位の小さいもので1個見られ、CTでは全く見付からなかったとの事。

あら、これで又当分は大丈夫かなと嬉しい気持ちと同時に、これは神が与えてくれた啓示なのかとも思いました。「自分の体で体験してポリープが小さくなって自信を持てたでしょう。世の中には困っている人が大勢いるのだから声をかけてあげなさい。」  
「陶板浴ひかりをつくるきっかけを与えたのも正に夫の導きによるものです。」

何かそんな声が聞こえてきそうです。科学的なデータでない信用できない私ですが、今回のポリープの件と体験済みの頭髮の件ではかなりの自信を持つ事ができました。

株式会社三井工務店 会長：笹崎辰弥

# ～陶板浴ひかりだよりNO.4～

皆様こんにちは。陶板浴ひかりです。

先回ひかりだよりで微生物についてお話ししました。何とその微生物の働きによって、ただの水が体に良い還元水になったり、おいしいジュースになったりするんですね。抗酸化とは成分の中の微生物（バクテリア）が物質を酸化するのを遅らせたり、水の中の色々な汚れ等を食べて中和させたりしてくれる事を言います。陶板浴においでのお客様からも『イキイキペール（バケツ）』で色々な物を作ったりというお話しを聞かせていただいております。ご興味がありましたらどうぞ一度お声掛け下さい。

担当：笹崎 アイ子

◎営業時間（9：00～17：00迄）◎予約受付（9：00～16：00迄）

※ご予約のない場合お待ちいただく事もあります。

TEL 0258-29-1049 福ハ トウバンヨク 長岡市大島本町3-8-12

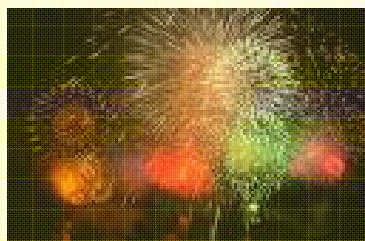
# 三井

# 通信

NO.6 7月号

平成20年7月9日発行

編集：金子健太  
永井厚士



上に花咲かぬ日は  
下に根伸ばせばいい

Dragon Ash  
『Velvet Touch』

☆ 表紙  
もくじ  
☆ 左  
・代表笹崎より  
・会長笹崎より  
・陶板浴  
ひかりだよりNo.4

右  
第5回日帰りバスツアーのご報告  
裏表紙  
・スタッフお勧めグルメ情報  
・第6回木工教室のご案内

# ～イベント報告～

ご参加いただきまして  
誠にありがとうございました！



6月29日（日）第5回三井工務店日帰りバスツアーが開催され、群馬県のフラワーパーク、ドイツ村に行ってきました！

定員84名（観光バス2台分）は募集を開始してわずか5日ほどで満席になり、毎年ご参加下さる方や昨年お世話になったお施主様にもご参加していただき、大変嬉しく、また老若男女問わず和気あいあいとした雰囲気でもとても楽しかったです！

来年はどこへ行こうか？今から企画するのが楽しみです！  
来年もご期待下さい・・・！！



# (株)三井工務店

TEL 0258-28-0785

長岡市大島本町3-8-12

HP <http://www.mituik.com>

メールアドレス

sasazaki@mituik.com

# 常設展示場

毎週土・日・祝祭日

AM10：00～PM5：00 OPEN



三井通信は弊社OB施主様、長岡市、小千谷市、見附市の一部、川口市の一部、柏崎市の一部に配布しております。不要な方はご一報ください。 編集担当 金子 永井