

# 笹崎辰裕コメント

お盆休みに中学校の同級会を行いました。

私が幹事だったのですが、声を掛けるのが遅すぎたにも関わらず、それでも10数名の友人達が集まってくれました。年を取るにつれて多くなるしがらみの中で、それでもこちらの予定を先行させてくれたことには本当に感謝です。

自分たちの身の回り現在の話しは、40歳です。結婚してたり子供もいたり、なんやかんやあったりするわけなのですが、お互いに対するの遠慮のなさは相変わらずでした。無遠慮に交わされる言葉の中でもなんとなく友人として大事にされていると感じたのは成長した証拠でしょうか？それともお酒のせいでしょうかね(笑)

よく考えてみれば中学時代から25年経ったわけですが、変わった見た目と変わらぬ雰囲気の中で楽しく一杯飲ませてもらいました。一番太ったねと言われてしまいました。

住まいづくりも完成してからのお付き合いが大切だと思います。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕

秋バテに  
気を付けましょう。

酷暑が続いた昨年、秋になり体調を崩す人が続出。会社員が、倦怠感や食欲不振、運動会、体育祭シーズンなのにぐったりしている小学生、中学生たち。秋にぐったり来てる人・・・その疲れ「秋バテ」かも？

真夏の暑い季節にクーラーや冷房で身体をガンガンに冷やし冷たいジュース、アイスクリーム、麦茶、冷水などを摂取するのが原因で起こる「秋バテ」

症状としては、慢性的な、疲れ、食欲不振、風邪をひくなど・・・日本は、高温多湿なため、夏に、体調を崩すいわゆる「夏バテ」は多いもの。しかしこの夏バテは、秋には解消するもの。そして、夏の生活習慣や生活リズムの乱れなどが、あげられます。真夏は、暑いから、早い時間に寝付けないという理由で夜更かしをする人も多く涼しくなってから布団に入る人も多いもの。秋になって気温の差は、激しくなっているのに夏の生活をそのまま続けていると体調を崩す原因になります。

早朝や深夜は、秋になり涼しくなっているので日中ビールをガンガン飲んだり水をたっぷり入れて冷たい飲み物をとっていると良くありません。夏は、暑いからという理由でシャワーだけ浴びるような生活も秋になったら、しっかり湯船に入るだけでも違います。そもそも真夏でも本当は、湯船にしっかり浸かった方が身体の余分な熱が放出されやすいそうです。薄着やTシャツのまま布団をかけずに眠ってしまう・・・生活習慣そのものも、秋バテの原因になるのです。

秋バテ解決法は 以下の通り・・・

- ◎ 秋バテを防ぐ料理・・・  
ニラ、ネギ、生姜 など体を温める食材を使う、豚肉、かぼちゃ等、色の濃い野菜を摂取する、身体を温める、なべ料理をしましょう。  
味噌汁、あたたかいスープ、あたたかいおかず など
- ◎ 会社や学校など、クーラー対策、ハイソックスなどで足首を冷やさないように。
- ◎ 就寝時エアコンを切って、保冷剤を利用して寝苦しさを解消する
- ◎ 入浴は38度程度のぬるめにする。寝る2時間前には、お風呂に入る。身体の深部の体温は、夕方6~9時ごろ最も下がりこの時間帯に入浴して深部体温を上げ、その2時間後に就寝すると寝付きがよくなり眠りが深くなる。入浴の前後に水分をとることを忘れなく。

夏の冷えが原因で起こる秋の疲れ、倦怠感。なってしまった秋バテを解消するには、秋だから過ごしやすいから・・・と、いきなりスポーツを始めたりアクティブに活動しないことも、大事。秋だから勉強しやすい・・・のは、親や先生の理想・・・週末は、だらだらしながら、夏の疲れを残さないようにするのもコツです。

# 三井



世界の名画紹介  
『糸糸と星の見える道』：1890年  
ヴァンセント・ヴァン・ゴッホ

# 通信

NO.44 9月号

平成23年9月1日発行

編集：金子健太

いざというときに度胸が試されるもの。

そのために、普段は心穏やかに、

波風ひとつたっていない湖面のように、

しておいでなさい。

そうすれば物事が良く見えてくる。

良く見えるということは、

いざここだ、というときに、

度胸をすえて素早く行動できる、

ということなのですよ。

作家；  
石川真理子の言葉

☆表紙  
もくじ  
☆

作家；  
石川真理子の言葉

・笹崎辰裕コメント  
・秋バテに気を付けましょう。

右

裏表紙

☆イベント報告☆  
第9回木工教室

# 市内希望ヶ丘T様邸のご案内

9月10日(土)より、10月9日(日)の毎週土日、希望ヶ丘T様邸の完成見学会を開催致します！  
無垢板、無垢材をふんだんに使用した、お施主様大満足の二世帯住宅です！  
どなた様もぜひぜひ御来場下さい！

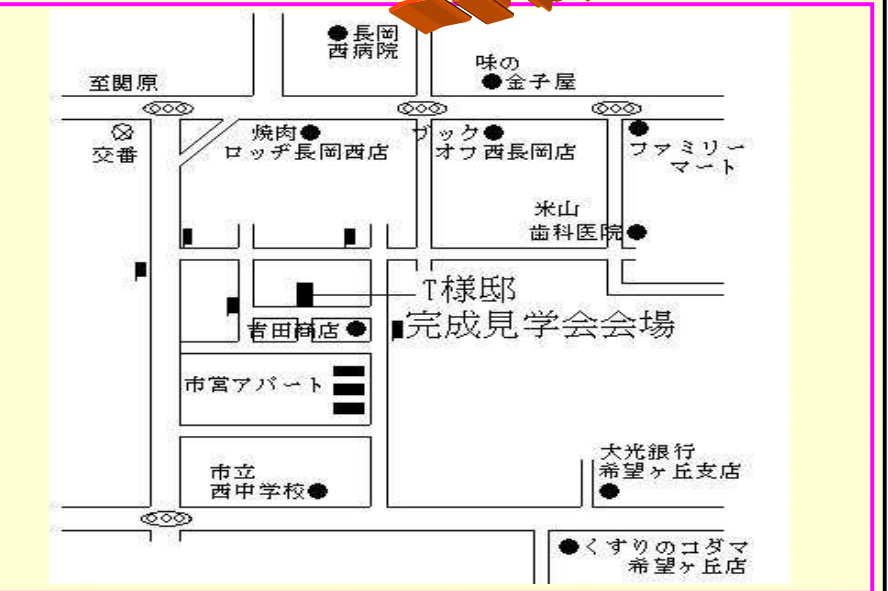
※T様邸完成見学会はお施主様の御厚意により開催します。お施主様にはスタッフ一同、心より感謝御礼申し上げます。

希望ヶ丘T様邸完成見学会  
9/10(土)~10/9(日)  
AM10:00~PM5:00



堂々とした、シックな外観に仕上がりました！  
※施工中写真

本実内容です！  
二世帯住宅です！



## (株)三井工務店

TEL 0258-28-0785

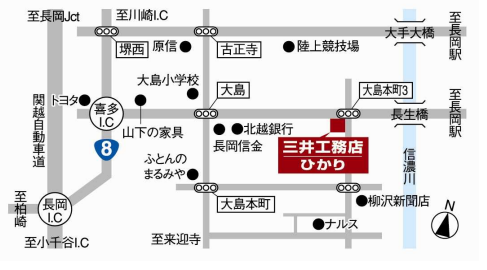
長岡市大島本町3-8-12

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

メールアドレス

sasazaki@mituik.com

携帯サイト  
やってます！  
QRコード→



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、燕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 金子