

笹崎辰裕コメント

今月長女が保育園を卒園します。

1歳の時から入っているので5年間お世話になったことになりま
す。

正直器用な子ではなく、家ではわがままなところばかりが目立ち
毎日同じ事で怒られてばかりです。変な所で頑固(?)なので、
ベソをかきながらも決して謝りません。でもガンガン怒った翌日も
ケタケタ笑いながら絡んできたりします。
ちゃんと小学生になれるのかな?と正直思ってしまう。

こんなことを書くとは心配だらけの子に聞こえますが、親の心配を
他所に、同じ園児たちと楽しく過ごし、親の予想を超えて立派な
マーチングを見せてくれたりしました。感謝の気持ちでいっぱい
です。

今これを書いているのが保育園での最後の発表会の前日です。

大人になってしまおうとなかなか『区切り』を見つけることがで
きません。娘の成長をしっかり見つめて、私自身もう一つ上へ行
く覚悟をしたいと思えます。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕

☆特集☆～雪かき疲れはクエン酸で回復!～

毎日、毎日、大雪に見舞われ仕事に行くのも学校に行くのも出掛
けることも一苦労だった冬もようやく終息の兆しが見える季節に
なりました。
屋根の雪は何回降ろしたでしょうか!? 毎朝何時に起きて雪かき
をされたでしょうか!?
雪国の宿命をまざまざと見せられたこの冬、、、輝かしい春に雪
疲れを残さないためにも、今の内に疲労回復をしておきましょ
う!!

疲労回復にはミカンが効く!?

ミカンにはクエン酸という成分が含まれているそうです。

人の体の中には、食べた食べ物をエネルギーに変えるしくみがあ
るのですが、食べ物をエネルギーに変える過程で、不完全燃焼の
燃えカスのような成分が体の中に残ってしまいます。

この成分が体がだるい、重たい、筋肉痛、と感じさせる不
要な成分です。

クエン酸はこの不要な成分を体の中に残さないような働き
を手助けします。

疲労の回復や体のコリの予防になるということです。

雪かきで使った身体は筋肉痛になりやすいので、この時期に食べ
ると良いと思います^^

クエン酸は、レモン、はっさく等の柑橘類に含まれていま
す。

また、イチゴや梅にも含まれています。普段も心掛けて食べる
ことも疲労蓄積させないコツになります!!



三井 通信

NO.50 3月号

平成24年3月1日発行
編集：金子健太

日本風景写真家協会作品紹介
撮影：田北圭一

友よ、

思い出より輝いている

明日を信じよう

友よ、

それぞれの道 進むだけだ

サヨナラを言うな

またすぐに会える

AKB48:
『GIVE ME FIVE』

☆表紙 右 イベント案内
『和』モダンのお住まい
完成見学会のご案内

☆もくじし☆ 左 AKB48
『GIVE ME FIVE』

裏表紙 ☆イベント報告☆
第4回ボウリング大会

・笹崎辰裕コメント
・☆特集☆
～雪かき疲れはクエン酸で回復～

イベント案内 『和』モダンのお住まい 完成見学会のご案内

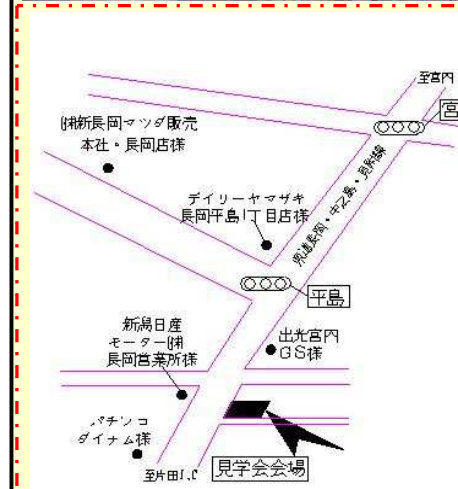
3月24日(土),25日(日)

場所：長岡市平島町

AM10:00~PM5:00



施工中の写真です!
構造にもしっかりと
こだわったお住まい
です!ぜひ会場で御
確認ください!



昨年末の12月26日に上棟をし、
幾度となくお施主様と打ち合
わせ、御提案を繰り返し、完成を
迎えます!
御家族皆様こだわった間取
り、外観、内観をぜひ皆様にご
覧いただきたいと思っていま
す!
三井工務店が大切にしてきた性
能はもちろん、お施主様のご要
望である『和』モダンの内観も
とても落ち着く雰囲気となっ
ており、ぜひ大勢の方に見て
いただきたいお住まいです!

担当：藤田 樹彦

(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
やっています!
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