

笹崎辰裕コメント

いつもコメントを書いている時にふと思うことがあります。
『〇〇をテーマに書いたら、ドン引きするだろうなあ』です。
〇〇は色々なコトが入ります。何かはそれぞれご想像にお任せします。
あくまでちょっとしたイタズラ心でしかないのですが、当てはまらないものが一つだけあります。他者に対する批判です。

確かにここは私に設けられたスペースではありますが、思うがまま自由に書いてはいけないと思います。あくまで公に対して発信している部分であり、それにより傷つく人が出てはいけません。これは会社のプロダクト等も同じで、ことさら個人を特定できるような批判を書いたことは無いと思います。

最近、小説『図書館戦争』を読みました。表現規制がかけられた世界の物語ですが、その中で表現する事にどんな意味があるかを考えさせられました。
不特定多数の方が見るもの、特定単数の方の為のものとの違いはありますが、相手があってからこそその表現であることには違いはありません。ちゃんと相手の意を汲み取ることは必要不可欠です。

こう書くと『図書館戦争』ものすごく固い本かと思われそうですが、SF小説だったり大甘の恋愛小説だったりするので、あらかじめ。

株式会社三井工務店：笹崎辰裕

三井



日本風景写真家協会作品紹介
撮影：飯田 信義

通信

NO.58 11月号

平成24年11月1日発行

編集：金子健太

☆特集☆

超疲労回復：正しい入浴法って!?

いよいよ冬の気配を感じ、肌寒くなってきました。。
そこで！今号は疲労回復効果抜群、そして冷え症対策や体を芯から温める入浴法を今号ではご紹介いたします！

【1】心臓に近いところから順に「かけ湯」をしましょう。
頭からの「かぶり湯」は立ちくらみを防止します。

【2】足先からゆっくり浴槽に入りましょう。
体の芯まで温めるため、また温泉の場合は効能成分をしっかり吸収させるために長湯をしようと思ったら、心臓に負担をかけない「半身浴」をしましょう。
お湯のラインは、「みぞおち」くらいがよいでしょう。
また、短い入浴後、風呂の脇で休憩し、また入浴するということを繰り返す「分割浴」も長湯できる効果的な入浴法です。

【3】さあ、体が温まったら、「温冷交互浴」です。
足を水とお湯で交互に冷やしたり温めたりします。
水を桶にとり20～60秒足をつけます。その後お湯に3分浸かります。浴槽の脇に座り、足だけをつけてもよいですが、寒いようなら普通に入浴してもよいです。
以上を3～5回繰り返してください。

【4】最後は、湯冷めしないように風呂で体を温めましょう。
風呂からあがる際、温泉の場合は、効能成分を洗い流さないようできればバスタオルを使わず、絞ったタオルでかるく体を拭く程度にしましょう。
温泉の薬効成分は、3時間程度効果が持続します。

【5】入浴後の水分補給と30分以上の休息をお忘れなく！

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

修道家：
マザーテレサの言葉

☆ もくじ ☆	表紙	右
	左	裏表紙
	修道家： マザーテレサの言葉	建築現場の ご案内
	・笹崎辰裕コメント ・特集 超疲労回復：正しい入浴法って!?	☆特集☆ 長岡野菜を堪能しませんか!?

只今建築中！ 建築現場のご案内

今号も弊社新築現場の紹介です！他にも多数新築、リフォーム現場を承っております。誠にありがとうございます！

☆10/17(水)上棟完了 市内稲保M様邸



10/15
土台敷き

上棟日の朝は厄払いや、安全に工事が遂行されるように弊社では棟梁から四方払いをしていただい



スタイリッシュな
モダン住宅



祝！上棟！

12月完成予定です！地震に対しても安全構造になってます！

(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