



2011
5月 泉月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか？

「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。

急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。

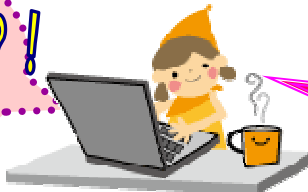
我が社のホームページが
新しくなっております。

<http://www.3r-machine.com/>

検索

ポチッと
ね!

ご存じですか?!



例えば、この「山内ニュース」も遡って閲覧することが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

中古機械お買い得情報



長谷川製 スイングクロスカットソー

価格 ¥315,000.- (税込)

型式 / SCS-960
 コンプレ4ッサー不要タイプ
 丸鋸モーター 3.7kw
 送りモーター 0.4kw
 最大切断幅 600mm
 最大切断厚み 150mm
 丸鋸径 510mm (新品)

整備・塗装済みです!

丸鋸径510mm(新品)は
別売りとなります。



健康メモ

春から初夏にかけての不調

～だるさ。疲れを防ぐ4つのポイント～

汗ばむほどきゅうに暖くなったり、かといえは花冷えや冷たい雨で急激に気温が下がったりと、春の天気はとても不調で、こういった気温や気圧の変化になかなか体がついて行けません。が、早く気分や体調も春モードに衣替えをしなければ五月病などの春不調から抜け出すことが出来ず苦しむこととなります。早く体調を整えて爽やかな初夏を迎えましょう。

ポイント1 ～冬から春への「時差ぼけ」をリセットしよう～

春眠暁を覚えず。という言葉がありますが、春先はいくら寝ても眠くて体がだるいといったことはありませんか？

「春のぼかぼか陽気てつい眠くなる」といったこともなきにしもあらずですが、実はこれも春不調の一つです。春になって日照時間がだんだん長くなってくると、冬時間を刻んでいた体内時計が狂い「時差ぼけ」のような状態になり、熟睡出来なかったり、たっぷり睡眠を取っているにもかかわらず、疲れがスッキリ抜けなかったりするものです。私たちの体は太陽の光を浴びることで体内リズムを整えています。多少眠くても朝は太陽の光を十分に浴びて活動的な一日を



ポイント2 ～体がかたいと、春は来ない!??～

冬の間寒さで縮こまっていた体も、気温の上昇と共にゆるみ始めます。ところがこの変化にうまく付いていくことが出来ないコリやだるさ、疲れの原因になります。またこの時期の運動不足は、夏が来ても汗をかかない、体が冷えるといった夏不調の原因にもつながります。そのため適度な運動で体を柔軟にすることがポイントです。天候のよい日は部屋から出てウォーキングやストレッチをするだけでも自律神経の正常化につながります。また春は体だけでなく心も不安になりやすいので、イライラ解消に努めましょう。

ポイント3 ～「苦い・渋い・色が濃い」野菜で元気力アップ!～

我々の体には、自分の体を自分で守ろうとする、生体防御機能が備わっています。しかし、自律神経が乱れがちな春先にはその力も低下しがちです。そうすると空気中の花粉やほこりに過剰反応を示したり、普段なら軽くはねつける弱い菌にも負けてしまうこともあります。そこで、注目したいのが「ファイトケミカル」。これは植物が紫外線や外敵から自らを守るために作り出した物質の一つで近年第7の栄養素として注目を集めています。苦みや渋みのある新鮮な春野菜でガッチリ防御しましょう。

ポイント4 ～お腹の中からもパワーアップ!～

もうひとつ、防護機能を高める上で重要なのが、腸内環境を強化することです。人体の防護機能の最前線は口、ノド、目、鼻、そして胃や腸などの粘膜が担っておりますが、中でも常に100兆個もの菌が常在する腸内の健康を維持することは、健康維持の基本中の基本といえます。腸内の環境が正常でなければ、せっかく摂った栄養も十分に吸収することが出来ず、体力低下や老化につながります。常にキレイな腸内環境を目指しましょう。

鼻は優秀な「加湿器付き空気清浄機」です。口呼吸でなく、意識して「鼻呼吸」を習慣づけましょう。

