山内ニュース
山内機械株式会社

■本　社　〒763-0082 香川県丸亀市土器町東7丁目　TEL(0877)24－6133　Eメール m.yamauchi@mx.niji.net
■営業所　〒761-1704 香川県高松市香川町川内原1536－1　TEL(087)815－8181　Eメール t.yamauchi@mx.niji.net
◆お役立ち情報満載のURL http://www.d51.co.jp

＊＊＊＊＊山内ニュースVoL.494 2012／ 9月20日＊＊＊＊

2012
10月神無月

日	月	火	水	木	金	土
	1 大安	2	3	4	5	6
7 大安	8 体育の日	9	10	11	12	13 大安
14	15	16	17 大安	18	19	20 土用
21	22	23 霜降 大安	24	25	26	27 十三夜
28	29 大安	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な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

★例えば、この「山内ニュース」も遡って覧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下さい。

お買い得中古機情報

秋のお買い得まつり

日　立　*研磨機　ＧＫ-170Ｆ*

＊状態／点検済み　砥石荒外径２５５mm
＊仕様／研磨能力　長さ510mm
幅１３～１７mm、厚さ３～１２mm
カップ１００m、三相２００ｖ

価格￥105.000.-(税込)

東海工業　*軸傾斜横切盤　ＳＦＪ-1300*

＊状態／点検済み
＊仕様／樹軸モーター　２．２ｋｗ
加工最大長さ　1.300mm

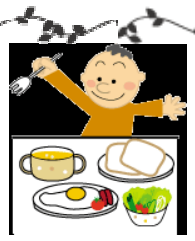
価格￥315.000.-(税込)

マキタ　*自動手押兼用機　2033*
（１００ｖ仕様）

＊状態／点検済み
＊仕様／有効切削幅　自動３１８mm
手押１５５mm
＊電機／１００ｖ１５Ａ

価格￥105.000.-(税込)

食欲の秋にひそむ危険



長かった夏がやっと過ぎると、とたんに身体が楽になります。朝夕の気温が、少し下がっただけで、ぐっと食欲もでてきます。が、ここに大変な落とし穴が･･･。
いままで冷たい飲み物や、さつぱりした食事を何とか摂っていた「胃」が急激にこってりした食事がたっぷりと入ってくるのだからたまりません。ここは普段通り腹八分目で我慢しましょう。天高く肥えるのは馬だけ。人間はあまり肥えてはいけません。
でも、秋は美味しい食べ物が沢山で回ります。それぞれの栄養素を利口に利用して夏に弱った体調を整えましょう

イワシは頭が
よくなる
サバは成長促進
サンマは高血圧
に良い魚です
いずれも秋には
油がのって
最高に美味しい季節

僕は脳を元気
に働かせる
要素があるんだ

里芋くん

本当はすっぱり辞めて欲しいんだけど
なかなか辞められないヘビースモーカー
にサツマ芋はおすすめの
たべものです。

と　シンデレラタイムは上手に使おう

眠りを誘う「メラトニン」という睡眠ホルモンは、太陽が沈んでから徐々に分泌し始め身体をゆったりした態勢にしていくそうです
このメラトニンが分泌している時間こそ美容にも健康にもいい「癒しの時間」といえます。午後１２時から午前２時（１０時からという説も）はゆっくり身体を休めましょう。ところで「二の腕」を冷やすと良くないのはご存知ですか？脇の下には胸から上のリンパ液が集まっており、冷えるとリンパの循環が悪くなって、肩こりの原因になります。
良い眠りは成長ホルモンが分泌されて、朝の目覚めもよくなり精神状態もとてもよくなります。ところで、よく「寝酒」を飲む方がいらっしゃいますが、本当はあまりよくないそうです。寝付きの悪い方や、夜中に目の覚める方は眠る３時間前から禁酒です。交感神経が刺激されますます目が冴えるとのこと。

私、ｷﾞﾝﾅﾝはまさに
ファイト一発！
の時に召し上がってください。

摂りすぎに注意

「寝酒」は、たまにたしなむ
程度が正しい取り方です。