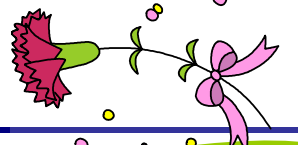




山内ニュース

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 営業所 〒761-1704 香川県高松市香川町内原1536-1
 TEL(0877)24-6133 TEL(087)815-8181
 Eメール m.yamauchi@mx.niji.net 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.501 2013/4月20日****



2013	sunday	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday
5月 皐月				1 メーデー	2 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日
	5 こどもの日 立夏	6 振替休日 大安	7	8	9	10	11 大安
	12 母の日	13	14	15	16	17 大安	18
	19	20	21	22	23 大安	24	25
	26	27	28	29 大安	30	31	

弊社の中古マシン専門部署である、「スリーマシンセンター」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!

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。

お買い得中古機情報



軸傾斜横切り盤 東海工業製 SFJ-1300

主軸モーター 2.2kw
加工最大長さ 1300mm

価格 ¥262,500.- (税込)

横切り装置付傾斜盤 永和工業製 TUS-GS14

主軸モーター 1.5kw x 4P
横切り可能丸鋸最大幅 355

永和工業製 TUS-GS14

価格 ¥210,000.- (税込)



初夏の健康法

春から初夏にかけては、天候も気温もめまぐるしく変わって落ち着きません。ポカポカ陽気になったかと思うと、急に冷え込んだり、晴れたり雨になったり

の繰り返しで、体調を崩したり、風邪をこじらせることもあります。

春は冬の間に溜め込んだ色々な毒素を出す時期でもあります。春の山菜はその効果が期待できる旬の食べ物です。タケノコ、ワラビ、ゼンマイ、コゴミ、セリ、ヨモギ、菜の花、フキトウ等々美味しく食べてください。

シャワーだけでなくしっかり入浴することも大切ですが、身体を効果的に温め、循環を良くするアイテムとしてお薦めなのがタオルを熱いお湯で蒸らした「自家製温湿布」です。喫茶店などで出てくるおしぼりをイメージすると判ると思います。

ヤケドに気をつけて、熱いお湯に浸したタオルを絞ります。(レンジでチンするよりはゴム手袋をはめて絞った方が効果がよいようです)

「熱いけれど気持ちいい」と感じるように絞ったタオルを疲れているところに直接当てます。「眼の疲れ」の場合・・・両方のまぶたの上から当てます。

「肩こりの場合」・・・肩のこっている部分と腕に当てます。「生理痛の場合」・・・下腹部と骨盤の真ん中と足首に当てます。「筋肉痛の場合」は・・・張っている部分に、なお強い痛みの際はその周辺に当てます。又、風邪をひいて熱が出たとき等には後頭部を繰り返し温めます。すると、熱が出て風邪の症状が早く経過し、治りがはやくなります。このおしぼりで患部を温める時は、数分でぬるくなってしまいますので、タオルを温めなおして、もう一度当てましょう。タオルを温めている時間を含め10～15分繰り返します。基本的には長くても15分弱で終わるようにしましょう。長時間行くと逆に症状が悪化することもあります。また必ずタオルを使うようにします。というもタオルならだんだん冷めていき、再び温めるとい温度の変化が効果の秘訣だからです。使い捨てカイロや市販の温湿布ではさほど効果がありません。

さて、梅雨がくる前に初夏から準備しておきたい健康法とは・・・湿気の多くなる季節には「湿邪」という湿気の邪気が人間の身体に悪さをします。身体がだるくなる、脚がむくむ、関節が痛くなったり、昔の古傷が痛むなど。これらは利水効果のあるもので身体から余分な水分を出すはたらきのあるものを摂るようにしましょう。ハトムギ、小豆、ドクダミ、魚の鯉などがあります。この時期身体に負担をかける、動物性脂肪や白砂糖、乳製品、お酒などは控えめに。軽い運動で汗をかいて、体内の毒素を出し、やや食事を控えめにして、肝臓や腎臓、小腸を休めるようにすると内臓がリフレッシュして、やがてくる暑い夏も健康で乗り切れる身体を作ることが出来ます。

初夏に仕込む、身体に優しい健康酒

疲労回復には・・・「梅酒」

日本人の健康の原点とも言われる「梅」
健胃整腸、老化防止
動脈硬化を防ぐ効果も



風邪しらずには・・・「青ジソ酒」

毎日飲むと風邪しらずになると言われています
風邪かな?と思った時にこれでうがいをするのが楽になります



胃腸を健康にしてくれる・・・「アロエ酒」

アロエは胃腸を健康にしてくれますがそのままではやはりにがくて沢山は食べられませんが、アロエ酒にすれば、特有の苦みが消え飲みやすく、便秘には良い効果があります

