山内ニュース

山内機械株式会社

■本社　〒763-0082　丸亀市土器町東7丁目873　TEL(0877)24－6133　FAX(0877)25－33

■営業所　〒761-1704　高松市香川町川内原1536－1　TEL(087)815－8181　FAX(087)879－0466

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. 512　2014年5月20日＊＊＊＊＊

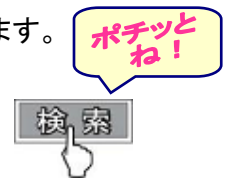
2014
5月　皐

Sunday	Monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	Saturday
				1	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 母の日	12 大安	13	14	15	16	17
18 大安	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 大安	30	31

★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか？★
「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。

我が社のホームページも是非、ご覧ください！

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



お買い得中古機情報

大日精工製　軸傾斜横切り盤

◆型式　DSN－1300
◆状態　整備塗装済み
◆仕様　主軸モーター　2．2kw
　　切断寸法　1300mm

価格￥378.000.-(税込み)

永和製　軸傾斜横切り盤

◆型式　AT－G16
◆状態　整備塗装済み
◆仕様　主軸モーター　2．2kw
　　横切り最大長さ　1300mm
　　最大丸鋸径　405φ

価格￥432.000.-(税込み)

健康メモ

▲寒い冬もやっとすぎて桜前線北上中のこの頃、心にも身体にもやっと優しい春がきました。寒くてなかなか出歩くのもおっくうだった冬に比べ、外に出るのがさほど苦にならなくなった今がチャンスです。

▲まずは様々なウォーキングの利点を考えてみましょう。
最初は、冬の間しっかり付いた体脂肪を落とすのにおすすめです。コツはやや早足で３０分間連続して歩くこと。
歩き始めた１０分から１５分の間に血液中の糖分がエネルギーとして使われた後、脂肪分が燃焼するそうです。ですから体脂肪を減らすためには最低でも２０分以上は歩く必要があるようです。

▲さて次は、呼吸循環器機能が高まることです。この機能が高まればスタミナも増大される上、筋力も向上します。また、有酸素運動のウォーキングは脳にも優れた効果があるようで、集中力を高めたり、大脳の記憶を司る「海馬」といわれる周辺の血流がよくなって、「認知症」の改善にも役立つとも言われます。
ただくれぐれも無理は禁物で、気温も上がることですから、こまめな水分補給をお忘れ無く。「のどが渇いた！」と感じたときは体内ではすでに水分が不足しています。

〈森林浴〉ウォーキングにでかけましょう

▲休日など時間がゆっくりとれる日には森の中へ森林浴を兼ねて山野を歩きませんか。林野庁ではＮＰＯ法人の日本森林療法協会をスタートさせています。森林セラピストの資格を持つ人が案内するセラピーロードが全国に５７カ所（２０１４／３月現在）あるそうです。残念ながら我が香川県にはないのですがリフレッシュ効果や癒し効果のある森の中を、小鳥のさえずりや小川のせせらぎ、新緑の木の葉から放出される「フィトンチッド」を身体全体に感じることは本当にすばらしいと思います。森の中では緑のフィルターできつい太陽光線も８０％が吸収されるのでちょうど良い木漏れ日を楽しめる上、目を休ませてくれますし、マイナスイオンやフィトンチッドが副交感神経を刺激して精神安定・開放感・ストレスの解放が出来る上、１／ｆの揺らぎと呼ばれる自然のハーモニーで安らぎと快適感を与えてくれます。

薫風を受けながらのサイクリング

●新緑の中を薫風を感じながらのサイクリングも今の季節ならではの楽しみのひとつですね。ところでサイクリングで体内の脂肪を効率よく燃焼させるにはコツがあります。最初に数分間ゆっくり走り、身体を温めておいてから、いったん自転車を降り、関節を動かすストレッチ体操。それからが本格的なサイクリングです。心拍数を毎分１１０～１２０前後に保ってスローペースで１時間弱走るというのが理想的とか。