



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7/873
TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-3335
eメール/m.yamauchi@mx.niji.net

■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/t.yamauchi@mx.niji.net

*** VOL. 528 2015年10月20日 ***

2015	Sunday	Monday	tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
11月 霜月	1	2 大安	3 文化の日	4	5	6	7
	8 立冬 大安	9	10	11	12	13 大安	14
	15 七五三	16	17	18	19 大安	20	21
	22	23 勤労感謝の日	24	25 大安	26	27	28
	29	30					

我が社のホームページ **中古機専門部所**で豊富な機種が揃っています。
を是非ご覧下さい!! <http://3r-machine.com> **検索**  **ポチッとね!** 



ムラコシ
バグフィルター式集塵機 UMW-100
状態/ 現状
仕様/ 風量 110m²/分
吸込口 220φ×2口
電動機 3.7kw
掻きだし口 700L (容量)

秋の
中古機

*****お買い得情報!*****



ムラコシ
バグフィルター式集塵機 UMW-7000
状態/ 現状
仕様/ 風量 78m²/分
吸込口 150φ×2口
電動機 2.2kw
掻きだし口 600L (容量)

価格は、
弊社、高松営業所までお問合せ下さい

電話番号 087-815-8181



そろそろ体も 支度

△まずは体温から。37度って大変! 微熱かしら? いえいえ大丈夫です。
日本人の平均体温は、36.89° Cなんです。低体温にならないように36.5° から37°
をキープすれば、風邪も引きにくくなり健康で冬を過ごせます。
基礎体温をあげて恒温をキープするには、ホルモンバランスを良くする、ビタミンEを摂取しましょう。
食事だけでなく、サプリメントなどで補うのもいいかもしれません。

△つぎに皆さんもよくご存じとは思いますが、首・手首・足首とおなか周り、ここを冷やさないように注意して下さい。
また、肘や膝を冷やすのも良くないとか。肘には肺の経絡があって、冷やすと呼吸が浅くなり、風邪も引きやすく
肩も懲りやすくなるとのこと。



△基礎代謝を上げるには、筋肉量を増やさなくてはなりません。筋肉を鍛えると、
体温が上がり、免疫力がアップして病気にかかりにくくなります。また基礎代謝が
向上して、内臓脂肪をエネルギーとして分解して減らします。1日20分でも30分
でも歩いて、筋肉を付けましょう。
筋肉の減少で低体温にならないよう
頑張ってみてはいかがでしょうか。



ビタミンEを多く含む食品

 大豆	 豆腐	 アーモンド
 かぼちゃ	 アボガド	 ひまわり油

木工機械イベント情報

●入場料無料
(15歳以下の方は、同伴者とご一緒に)

●会場
ポートメッセなごや(名古屋国際展示場)
〒455-0848
名古屋市港区金城ふ頭2-2

日本木工機械展

ウッドエコテック 2015

●会期・時間
2015年11月11日(水)~14日(土)〈4日間〉
AM9:00~PM5:00まで