



こんにちは。厳しい寒さが続きますね。今月の4日から20日の日程で北京2022冬季オリンピックが開催されますね。石川県からは金沢市出身の小山陽平選手が、アルパンスキーの代表に選ばれています。ベストを尽くして頑張ってくださいね! がんばれニッポン!

ろくぶんのろく

2月8日は「ニワトリの日」

 唐揚げについて語ろう!



社長

何年前かに社員旅行で九州に行ったとき、バスを停めて買った中津の町の唐揚げは絶品でした。



常務

残った唐揚げを出汁と大根おろしで煮るのが好きです。上に青じそをのせると、より美味しいです



小坂

竜田揚げが大好きです  
目の前にある限り箸が止まりません



金岩

唐揚げといえばコンビニLの辛いやつが最高!



三谷

衣がサクサク・ガリガリっとしているのが好きです。もも肉より胸肉の方が好き



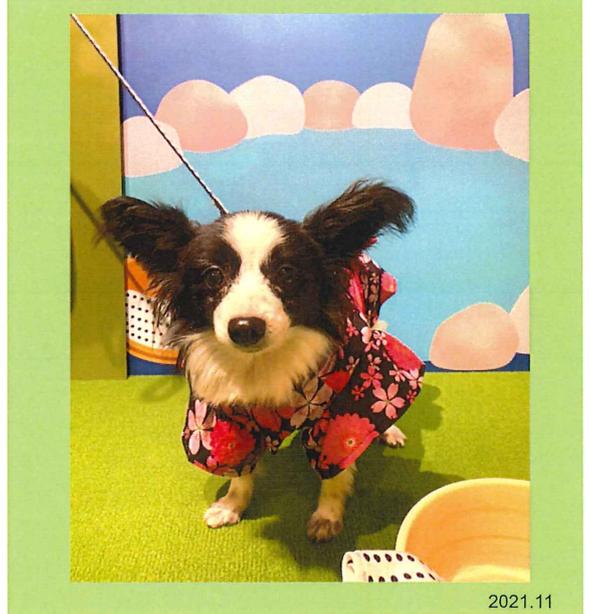
平木

とりの皮が苦手なので、自分で作る時は全部取り除いています

私が撮った一枚 My Photo マイフォト

Title: 家族みんなで温泉に

Photo by 小坂



2021.11

湯快わんわんリゾートに行って来ました  
とても良いお湯加減でした  
今回は留守番じゃなくて良かった U^ェ^U

笑いは百薬の長

笑って心も体も元気に!

2/5 はニ(2)コ(5)ニコの語呂合わせで、「笑彦の日」です。皆さんは、今日一日何回笑いましたか? ある心理学の研究によると、就学前の子供が笑う回数は一日約400回、大人は15回ほどだそうです。女性よりも男性の方が笑う回数が多いそうです。「笑いは百薬の長」ということわざがあるように、適度な笑いは心と体によい薬になるといわれてきました。実際に近年「笑うこと」が体内で素晴らしい作用を促していることが、様々な研究により分かってきています。

 スマイルパワー① 痛みの緩和効果

笑うと鎮静作用と快感作用のあるβエンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果があります

 スマイルパワー② 免疫力アップ! 

笑うと神経ペプチド(免疫機能活性ホルモン)の分泌が促され、このホルモンの影響でがん細胞やウイルスなどを破壊してくれる免疫細胞のナチュラルキラー細胞が活性化します

 スマイルパワー③ 副交感神経が優位になる

笑うと副交感神経が優位になり、血圧が下がり脈拍を落ち着かせ、リラックスした気分をもたらします

この他にも血糖値の上昇を抑える、血行が良くなる、集中力や記憶力が活性化されるなどの効果があるとされています

これらの笑うことによる健康効果はワハハの大笑いでも、ニコッの作り笑いでも効果は同じ。笑うことは健康面だけでなく周りの人間関係にも良い効果をもたらします。笑うことが健康的で楽しい毎日への近道なのかもしれませんね。コロナ禍の辛い今だからこそ、自分の「楽しい」を見つけて毎日を笑顔でお過ごしください。

こんな商品  
あります!

大建工業(株) ペット用住宅建材  
**ねこステップ**



2/22は猫の鳴き声、ニャン・ニャン・ニャンの  
語呂合わせで「猫の日」です。昔と違い  
猫は**完全室内飼い**が主流となり、  
病気の予防や事故にあう危険は減り  
ましたが、どうしても**運動不足**になりが  
ちです。そこで、高い所が好きな猫の習性  
を反映したダイワンの「ねこステップ」で、  
室内にアスレチック空間を作ること、愛猫の  
運動不足やストレス解消になるだけでなく、  
飼い主さんにとっても愛猫が遊ぶかわいい  
姿に癒される楽しいお部屋になります。



大建工業(株) HP  
「ペットと暮らす」ねこ編



ネコちゃんにとってお部屋は、広さよりも高さが重要。ねこステップで、  
登る・下りる・ジャンプといった上下運動ができる楽しいお部屋に

出典：大建工業(株)

ようらい  
みゆ耀令の Happy 誕生日占い

♪!♪ あなたの2月の運勢 ♪!♪

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 1月生まれ  | 自信のあった方法が通用しなくなりそう。自分と逆の人を参考にしてみよう  |
| 2月生まれ  | 安泰だと思って安心していると思わぬしっぺ返しが。謙虚に現実を見よう   |
| 3月生まれ  | 目先のメリットに踊らされないで。先々大きく実る可能性があるものを吟味  |
| 4月生まれ  | 出遅れていたことに力を注ごう。巻き返しを図れる機会を逃さないで     |
| 5月生まれ  | うっかり本音を言ってしまいそう。口に出す前に一呼吸してみよう      |
| 6月生まれ  | 普段なら手間取りそうなことが、今月はトントン拍子に進められそう     |
| 7月生まれ  | 石頭の分ならず屋に悩まされそう。今は根気強さが大事なとき        |
| 8月生まれ  | 優柔不断な態度や意志薄弱な言動は禁物。芯の通った強さを周囲に示そう   |
| 9月生まれ  | 今までと少し違う世界の人脈を作るチャンスがありそう。積極的にいこう   |
| 10月生まれ | 新しいアイデアが浮かびやすい。いろんな分野を見聞きするようにしよう   |
| 11月生まれ | 面倒だったりイヤなことを優先的に片づけて。後回しは避けよう       |
| 12月生まれ | 頭上が何かで覆われているような感覚。あがいたりせず晴れるまで待機が必要 |

今月のラッキーさんは、9月生まれの方です☆(\*´▽`)♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より  
連絡先 090 (2099) 9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき

Yが雇用主として迎ってきた十三年の道も、ついにYと家族だけとなった。それと銀行の借金と住んでいる土地建物が残った。世情はというと、これまでの小売り専門市場から、スーパーマーケット、ショッピングセンター、ショッピングモールなど大型商業施設の時代に入ってきた。したがってYの今後の在り方も考え直さなくてはと思った。これからの収入源の方策も急務であった。まず、現在の土地建物を早急に手放して現金を作り、第一に銀行の借入を返済し、残金で借家を見つけて移転し、今後の生計の立て方を再構築していくのが、差し当たりの急務であった。明日には早速スタートさせていこうと考えていたところ、金沢市の都市計画課から、「一度相談に上がりたい」と電話があった。「二、三日して、隣の酒タバコ販売をされているOさんが来られて「Yさんは今回の件で今後どうされるのですか?もし他所へ移転されるのであれば、是非私に譲っていただけませんか?」と言われた。Yにすれば願ってもないことであった。都市計画では、三分の一ほどが取られる予想であった。するとお互いに狭くなり、二つを一つにすれば十分なスペースになるのであった。が、Yの方は扱う商品がショーケースや建築材と大きなものが多いので、この際に移転せねばならないかと心積もりしていた。おかげさまでYの経済事情で、普通に売買して移転するよりも、役所の都市計画工事のために移転することの方が、最も良いこととなった。知人からは口をそろえて「Yさん、うまくいったね」と言われた。もちろんお隣さんとYと、都市計画課との三者で円満に合議できた。その上、Oさんの店舗新装工事の注文も頂き、大いに経済も一息つかせて頂いた次第であった。

次は早速、Yの今後の生活の場を探す番であった。丁度その頃Yは、フとした縁で勉強会のグループに、入会させて頂いていた。その中で親友となる方、後に恩人となるN様(Yより八歳年長)と知り合った。N様は幅広い知識と経験を沢山持たれた方であったので、Yはこれまで何事もこれで間違いないと自己判断で全てやってきた結果、一生かかっても返しきれない借金を作ってしまったことを悔い反省し、今後はN様に何事も相談し、意見を聞いていこうと思った。

発行元：株式会社健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地  
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



HPも  
見てね



今月のひとりごと

今回、ネコちゃん向けの商品のご紹介をしましたが、歩きやすく汚れに強い床材など、ワンちゃん向けの商品もございます!お気軽にご相談ください



大建工業(株) HP「ペットと暮らす」いぬ編

