

# 健工かぞく便り

第 185 号

2022.7

文月・July



願い事は  
「健康第一」

## ~こんにちは~

暑い日が続くと、より一層不快になりがちな「マスク生活」ですね。熱中症に気をつけながら感染対策をしっかりして乗り切りましょう!

ろくぶんの  
ろく

7/11は「セブンイレブンの日」

24

### 「コンビニ」について語ろう!

24



社長

ランチを移動時間にあてる時は、必ず「ローソン」の糖質OFFパンにします。



常務

長男が大学生の時に「7/11生まれでセブンイレブンのバイトに受かったよ!」と言われました。嘘のような本当の話です。



小坂

食品、日用雑貨、各種振込、支払いも様々…店員さんホントご苦労様です。



金岩

コンビニ・Lのちょっと高いサケおにぎりと辛いカラアゲが最高!!



平木

冬になると「あんまん」が食べたくなるのですが、かなりの確率で温まっていなかったり品切れしていて、なかなか買えません…



山崎

自宅から徒歩すぐの場所にファミマがあって便利に思われがちですが、全然行いません。

「新しい



### ラジオ体操の豆知識

今年もやって来ます「夏休み」!! 現在、地域により開催方法は様々ですが、目をこすりラジオ体操へ向かう子どもの顔を思い出しませんか? ラジオ体操は1925年にアメリカで始まり、日本へ普及し始めたのは1928年。90年以上もの歴史があります。おなじみのラジオ体操第一・第二ですが合あせて行っても6分20秒。この短い時間の中にダイエットから健康保持・増進と幅広く効果の得る事出来る運動がキュッと詰まっています。なんとラジオ体操(立位)とウォーキング(少し早歩き)をそれぞれ15分間行な場合の消費カロリーがほぼ等しいと言われているようです。手車坐に出来る運動で、これだけの効果があるのは、とても驚きですね。



私が撮った一枚

My Photo

マイ  
フォト

Title:

微妙な値上げ!?

Photo by 常務



2022.6

会社のアイスコーヒー。30円安くなったけど、180ml少なくなりました(-\_-;)何でもかんでも値上げで困りますね。

#### ラジオ体操第一(立位)

動作数: 13 回 3 分 11 秒

消費カロリー: 約 12kcal

伸びの運動▶腕を振って脚を曲げ伸ばす運動▶腕をまわす運動  
▶胸をそらす運動▶体を横に曲げる運動▶体を前後に曲げる運動▶体をねじる運動▶腕を上下に伸ばす運動▶体を斜め下に曲げ胸を反らす運動▶体をまわす運動▶両腕で跳ぶ運動▶腕を振って脚を曲げ伸ばす運動▶深呼吸

#### ラジオ体操第二(立位)

動作数: 13 回 3 分 09 秒

消費カロリー: 約 13~18kcal

全身をゆする運動▶腕と脚を曲げ伸ばす運動▶腕を前から開き、まわす運動▶胸をそらす運動▶体を横に曲げる運動▶体を前後に曲げる運動▶体をねじる運動▶片足跳びとかけ足あしふみ運動▶体をねじりそらせて斜め下に曲げる運動▶体を倒す運動▶両足で跳ぶ運動▶腕を振って脚を曲げ伸ばす運動▶深呼吸

毎日の日課にしてみてはいかがでしょうか!?

