



🍁こんにちは🍁 秋本番々日中はまだ暑さが残っていますが、朝晩は過ごしやすくなりましたね。急な気温差に気をつけて、食欲・スポーツなどの「〇〇の秋」を堪能しましょう。

ななぶんの なな	10/1～「赤い羽根共同募金運動」が行われます 募金について語ろう
社長	小学校・中学校とボーイスカウトで年末になると大和の前で立っていました。
常務	高校生の時「赤い羽根募金」に参加しました。不器用な私は赤い羽根を付けるのに苦労したのを覚えています。
小坂	商業施設などの出入口で「募金お願いしまーす。」と言われると素通りできなくなるので必ず募金した所から帰ります。
金岩	毎年のように何かの募金活動に協力しています。
平木	以前クリスチャンの方がどんなに貧しい時も収入の5%を募金していると話されていて感銘を受けたのですが、実行するのは難しいです…
山崎	レジの横などに募金箱があると釣り銭の小銭を入れることができますが…
井川	京都の四条で募金をしたらそれが後から詐欺だと分かった。

私が撮った一枚 My Photo

Title: 最高のふぐ料理

Photo by 社長



2025.5

山口県の「春帆楼」本店でふぐ料理のコースを食べました。
窓から関門海峡を眺めながら
ふぐ刺しから始まって、からあげや鍋など
どれ食べても最高のコースでした。

日本なわとびプロジェクトさま制定 10/2は「跳びの日」 縄跳びのお話し

特別な道具・広い場所も不要!! 縄1本で手軽に出来る縄跳び。遊び道具のイメージもありますが年齢関係なく身体づくりに優秀なアイテムです。

今回は縄跳びについて調べてみました。

★ 日本の歴史

教育活動の始まり ➡ 1878年にドイツから輸入された器械体操の道具の中に入り【教育活動】として取り入れられることになりました。(1793年、ドイツの体育教育科であるヨハン・クリストフ・グーツ・ムーツが出版した【青少年の体育】に縄跳びの項目が紹介されていたことから始まります。)

遊びの始まり ➡ 室町時代に子どもが縄を跳んでいる絵が残されており、童歌には「縄を跳びこにして」という記述もあります。娯楽が少ない時代、農家などで容易に手に入る藁や紐状の物を編み「縄」を作って遊んでいたようです。(※様々な諸説あり)

縄跳びは日本だけでなく世界中で古くから愛され続けています。今では身体の外見と内面どちらにも効果的に働きかけてくれることからエクササイズやダイエットなど幅広い場面で大活躍です。

※正しい縄跳びの長さは【身長+55~60cm】です。(大人の場合) 引っぱりにくく、繰り返し跳べることでモチベーションも◎



★ 健康効果 ~ 全身を使う有酸素運動の一種 ~

心肺機能 up

持続することで心肺機能が活発に。
日常生活でも疲れにくい身体へ!

脂肪燃焼効果 up

ゆっくり跳んだ場合(1分間に100回)
➡約8.8METs(運動強度)。
※ランニングより高い

記憶力 up

着地時、足の骨に受ける衝撃にはオステオカルシンというタンパク質が分泌される。脳機能が活性化し認知症予防にも。

骨密度 up

ジャンプ運動は軽度の衝撃を骨に与え骨密度を高める。骨粗しょう症の予防や関節の強化にも。

筋力 up

約47種類の筋肉を上半身・下半身とバランス良く使う。また、筋肉量の増加は基礎代謝が高く痩せやすい体質に。

体幹 up

真つすぐ跳ぶことで身体の軸が強化。姿勢も良くなり腰痛・転倒防止にも。

リズム感 up

リズム良く繰り返し跳ぶため自然と身に付く。

跳び方は基本的な前跳びから難易度の高い技まで100種類以上。始めは無理せず【前跳び30秒➡休憩30秒】から。大切なことは、回数より継続です。楽しみながら健康な身体を作りましょう。



【文字ならべかえクイズ】

問題

バラバラになった文字を並びかえて
言葉を完成させましょう。

- ① ジャクク = ()
- ② ミシノム = ()
- ③ コラガシ = ()
- ④ ヨクレン = ()
- ⑤ トメアセチ = ()
- ⑥ キュウツタ = ()
- ⑦ グワシイモ = ()
- ⑧ オメンカレ = ()

答えは右。

次回も挑戦してみてね!



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ 耀令」 10月のHappy誕生月占い

1月生まれ	何かの苦手意識を克服できるきっかけがありそう。敬遠せずに近づいてみて。
2月生まれ	耳から入る情報が大事な材料になりそう。ラジオや町の中などでも聞き耳を立てて。  今月のラッキーさん
3月生まれ	肩の荷が下りることがありそう。良い流れの兆しを感じてみて。
4月生まれ	見えない部分に大事なことが隠されているそう。表面だけで判断しないように注意。
5月生まれ	期待や狙いに背く展開になりやすい月。多くを望まずに成り行きに任せてみよう。
6月生まれ	サービス精神を発揮し周囲を喜ばせよう。自分にとっても楽しい時間になりそう。
7月生まれ	今月の浪費は金運の大敵となりそう。計画的・有意義に使うよう心がけよう。
8月生まれ	終わった話を蒸し返したり文句を言い続けたりしないように注意。早く切り替えて。
9月生まれ	待ち合わせの時間や場所を間違えたりなど数々のミスに注意。メモをしよう。
10月生まれ	チャンスに見えてもトラブルの種が潜んでいるかも。すぐに飛びつかず観察しよう。
11月生まれ	気になっている体の不調があるなら医師に相談してみて。心身の声に敏感になってみよう。
12月生まれ	エネルギーギッシュに行動できそうな月。人に対しては柔らかに穏やかに努めて。

読者の方にお試し価格で鑑定! 20分: 2,000円~

連絡先: 090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ③⑥

今では結構珍しくなくなった糖質制限生活ですが、丁度十年前の二〇一五年ぐらいからある事をきっかけに始めました。

それは、今から二十五年前の三〇代後半の事です。理由は分かりませんが、普通の献血が回を重ねるごとに血液センターの方から成分献血をするように言われ、毎週のようにしていました。そして血液センターには骨髓バンクの登録を申込み場所もあり、勧められるがままに登録もしました。その後、自宅に一通の封筒が届きました。その内容は「適合者がおいでになるので骨髓提供をお願いしたい。」との通知でした。しかし、その当時は子どもも小さく万が一の事があつたら...と言う事で辞退した次第です。それから十五年経つた五三歳の時に、二回目の通知が届きました。家族に相談し承諾してもらえた為、早速書類を書き投函しました。しかし、二日後に電話が鳴りセンターの方から「今回は進める事が出来ません。」と、お断りの電話でした。理由を尋ねると毎日飲んでる糖尿病の薬がダメだと言う事でした。四〇代の後半から健康診断でヘモグロビンA1cが六・五を超えているので毎朝一錠を飲むように処方されていた薬が、まさかそんな結果になるとは思いもよりませんでした。せっかく少しは世の中の為になる事が出来ると意気込んでいたので、凄く残念な気持ちになりました。

しかし、もしかしたら六〇歳になるまでに再度チャンスが来るかもしれないと思いながら色々とした所、糖質制限生活に辿り着いたのです。最初の二、三年目は順調に下がっていきましたが、三年目にもなると下げ止まりをしてしまい、再び薬を服用しなければならぬ事になりました。あれから十年経ちましたが、薬の服用は現在も続いています。

結果、糖質制限生活によって体重も標準をキープし、その他の病気も無く健康に生活させていただいております。結局私の骨髓提供の夢は叶いませんでしたが、世の中の少しでも多くの方が骨髓バンクに登録される事を願っております。

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



見てね!



HP更新のお知らせ

施工事例を更新しました。今回の事例19は、新築工事。

【家具と空間が調和する家】夫婦ふたりの時間を心地よく過ごせる山小屋風のお住まいです。ご覧頂けると幸いです。

