

こんにちは **クラシマ** です。

倉島商事「秋の大感謝祭」開催のお知らせです!!
毎年恒例となっております「秋の大感謝祭」を下記により行います!
昨年同様目玉商品を多数ご用意いたしますので、ぜひご来場ください!
豪華賞品が当たる抽選会も企画中です!お楽しみに!
後日改めてご案内のチラシをお届けします!

倉島商事株式会社
秋の大感謝祭

福島会場

日時 10月25日(土) 10:30～15:30

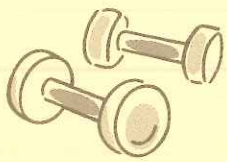
会場:クリナップ福島ショールーム
〒960-8073 福島市南中央2-35-4

郡山会場

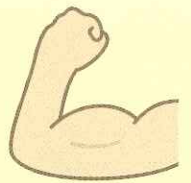
日時 10月18日(土) 10:30～15:30

会場:クリナップ郡山ショールーム
〒963-8043 郡山市名郷田2-31

事前にご来場を予約されますと
スムーズにご案内ができます。



健康寿命は**筋肉**がカギ



「健康寿命」とは、介護を必要とせず、自立した日常生活が送れる期間のこと。
男女ともに、平均寿命より約10年も短いといわれています。

筋肉が減少するリスク

筋肉量が減れば基礎代謝量も下がり、休の中の余分な糖質や脂肪が燃焼されなくなります。これが長期化すれば、結果として血糖値は上昇、糖尿病など生活習慣病へとつながると考えられます。

筋トレは人類の知恵

疾病を防いで健康寿命を延ばすためにも、筋肉を鍛え蓄えておくことが大切です。誰にでもすぐ始められる軽い運動や室内でできる簡単なトレーニングだけでも、筋肉は鍛えることが可能です。

「筋トレは」私たちが最後まで健やかな人生を送るために効果的な「人類の存在を守る知恵」だと考えます。

体を支え動かすエンジン

呼吸をはじめ、人間が生きていくうえで必要な動きの動力源。筋肉が衰えると自力で思うように動けない「ロコモティブシンドローム」の原因にも。



血液循環を補助するポンプ

心臓のように血液を循環させるポンプの役割を果たす筋肉。特に下肢の筋肉のリズミカルな収縮は、重力に逆らって血液を心臓に戻すために重要。

熱を作り出すストーブ

筋肉は活動中も安静中も熱を発生。その熱が体温を保ち、免疫力の向上につながる。筋肉が減ると冷え性になり、糖質・脂質が消費されず肥満にも。

水分を蓄える貯蔵庫

筋肉の約70%は水分のため熱中症による脱水症を防ぐ役割がある。血液中の水分の減少を防ぐことは、脳梗塞や心筋梗塞などの予防につながる。

下半身の筋トレ

基本のやり方

『スロースクワット』で
筋肉量と筋力をアップ!

動作のポイント

- ★常に筋肉の緊張が緩まないように
- ★筋肉の疲労を感じるまで行う
- ★立ち上がった時にひざを伸ばしきらない

1日3セットを
週に2~3回

※②~③を5~8回
繰り返して1セット



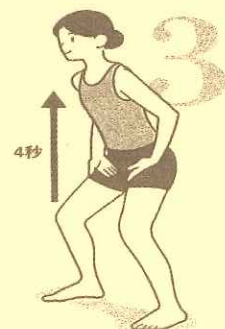
1

足を肩幅に、つま先は少し外側に開き股関節に手を当てて、やや腰を落とす



2

手のひらを太ももとおなかではさむように、ゆっくりと4秒かけて腰を落としていく

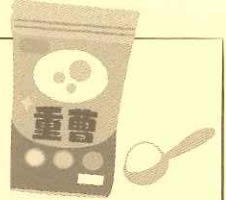


3

ゆっくりと4秒かけて立ち上がる

布製のアクセサリーの黄ばみ

夏の猛暑、汗だくになった布性アクセサリーのお手入れどうしてですか？
黄ばんでしまったネックレス、重曹でケアしてきれいにしましょう



重曹を使った黄ばみ取りの手順

1. ペースト状にする：
重曹を少量(大さじ1程度)の水で溶き、ペースト状にする。
2. 塗布・こすり洗い：
ペースト状にした重曹をアクセサリーに塗布し、柔らかい布や綿棒などで優しくこすり洗いをする。
3. 水洗い・拭き取り：
洗浄後、水でよく洗い流し、柔らかい布で水分を拭き取る。

重曹とアルミホイルを使った方法(金属のアクセサリーのケアにも)

1. 容器にアルミホイルを敷く：
耐熱容器にアルミホイルを敷き、アクセサリーを置く。
2. 重曹と熱湯を加える：
アクセサリーが浸るくらいの熱湯を注ぎ、重曹を大さじ1杯程度加える。
3. 化学反応を待つ：
化学反応が起こり、黒ずみが落ちるのを待つ(5~10分程度)。
4. 水洗い・拭き取り：
アクセサリーを取り出して水で洗い、柔らかい布で拭き取る。

注意点

宝石やデリケートな素材が付いている場合は、素材を傷めないように注意して作業してください。
重曹を直接こすりつける際は、強くこすりすぎないように注意してください。
お手入れの際は、必ず目立たない場所で試してから行うようにしてください。
重曹は弱アルカリ性なので、肌が弱い場合はゴム手袋などを着用してください。

有限会社フードプランニング
024-549-4585 滝口

田畑久恵の
料理レジメ

まぐろのキムチアボカド和え



材料

刺身用まぐろ	300gくらい
白菜キムチ	100~150g
春菊(セロリでもよい)	1/2束
アボカド	1個
青チソ	9枚
① { しょうゆ	大1~1.5
② { ごま油	小1

作り方

1. まぐろは1.5センチから2センチくらいの角切りにし、ボールに入れ①の調味料を入れ、軽く漬け込む
 2. 春菊は茹でて食べやすく切り絞る(ほぐしておく)
 3. 白菜キムチも食べやすく、1口大に切る
 4. アボカドは皮と種を取りまぐろより小さめの角切りにする
 5. ①のボールに②の春菊、③の白菜キムチ④のアボカドを入れ混ぜる
 6. 器に青チソを敷き盛る
- ◎青チソの他にレタス、ルバーブリーフでもよい



キムチの材料の健康効果

とうがらし

代謝を高め内臓脂肪を燃焼

カプサイシンが豊富に含まれています。カプサイシンには体温を上げ、血流を良くする効果があります。新陳代謝を高めたり、内臓脂肪を燃焼させるのに役立ちます。抵抗力アップ効果で風邪の予防にも!!

にんにく

がん・動脈硬化の抑制効果

がんの抑制(特に消化器系)動脈硬化の抑制、中性脂肪の抑制にも効果があると言われる世界最強の栄養食材です。滋養強壮、疲労回復にも効果的で殺菌効果も強く感染予防にも役立ちます。

その他の野菜

豊富なビタミンB1, B2, B12

キムチに使う野菜には、基本火を通しません。つまり、野菜が持つ栄養価を壊すことなく摂取できるのです。白菜や大根、キュウリといった淡色野菜に含まれるビタミンC2をはじめ、野菜が発酵する過程で作られるビタミンB1B2B12、ニコチン酸を豊富に含みます。糖をエネルギーに変える成分などが生まれるため疲労回復のほか、新陳代謝の向上にもつながるのです。

LED照明

2027年末 一般照明用蛍光灯は製造・輸出入が禁止に...
 蛍光灯がなくなる前に LED照明器具へのとりかえをお願いします



アトム電器福島西口店

こんなことで困った経験ありませんか？



電球のとりかえ



エアコンが冷えない



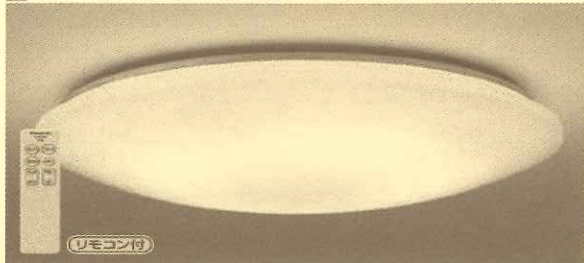
気が付いたら故障している



「頼りになる！」

お困りごとは当店に相談してみよう

Panasonic LEDシーリングライト



☎22-03 ~6畳 調光タイプ
 LH1066K ●器具光束:3699lm ●消費電力:29.5W
 直径:45.0cm 高さ:10.9cm 重さ:1.2kg
13,200 取付費別途
 円(税込) **12,000円** 税別

☎22-05 ~10畳 調光タイプ
 LH1106K ●器具光束:4899lm ●消費電力:36.5W
 直径:50.0cm 高さ:12.2cm 重さ:1.4kg
16,500 取付費別途
 円(税込) **15,000円** 税別

☎22-04 ~8畳 調光タイプ
 LH1086K ●器具光束:4299lm ●消費電力:34.0W
 直径:45.0cm 高さ:10.9cm 重さ:1.2kg
14,300 取付費別途
 円(税込) **13,000円** 税別

☎22-06 ~12畳 調光タイプ
 LH1126K ●器具光束:5499lm ●消費電力:41.0W
 直径:50.0cm 高さ:12.2cm 重さ:1.4kg
18,700 取付費別途
 円(税込) **17,000円** 税別

社会福祉法人

福島いのちの電話...を支援しています

年中無休 午前10時~午後10時
 (毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
 24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに
 TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)
 毎月10日 午前8時~翌朝8時

自殺予防いのちの電話
 TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み
 毎月1・11・21日 午前10時~午後10時

ふくしま寄り添い(予約制)
 フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になっただけませんか。多くの方々のご支援をお願いします!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)
 維持会員/102000円から(何口でも可)
 賛助会員/時期、金額を問いません。
 ※「福島いのちの電話」への寄金は、税法上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
 お問合せ下さい

TEL 024-536-0032
 FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

戦後80年の物があふれ豊かになった日本はこれからどこへ向かって行くのでしょうか。真面目で勤勉な日本人ががむしゃらに築いてきたもの。すりきれた部分を繕い、新たなものを生みだし、豊かさのため、安心のため、大事なものを守り抜いて来たご先祖様たち。漫画鬼滅の刃では「思いを受け継ぐ」ことがメインに据えられています。私たちも同じ時代が一つもない中で、先祖から受け継ぎ後世へ守り伝えていくものがあるのかもしれない。心からの安寧の世を日本から。一人よがりや足の引っ張り合いではない、真の豊かさをここ福島から。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

KSC 倉島商事株式会社

~快適な生活環境のご提案~

本社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
 TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
 郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
 TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571