



赤帽・ダンベえときどき新聞VOL9

2016.6.1 良いウォーキングって？

発行元 小久保運送有限公司 0270-32-1542



最近ウォーキングをしている人、とっても多く見かけます。かくいう私もウォーキング好きです。きっかけは5年程前の健康診断。帰ってきた結果が悪いのに衝撃を受け、その場で始めました。ほぼ毎日。時間にして30~40分程でしょうか？利根川土手が近いこともあって、ランチの後に歩くこと数ヶ月。それまで何もしていなかったこともあって、太ももの後ろが固くなりそのうち臀部にも変化が。明らかに以前とは異なる筋肉が付いて、体重もかなり落ちました。翌年の健康診断の際には、体

重減に「何かありましたか？」と検査の方に聞かれた程でした。高めだった血圧も、少し下がっており数値は改善。ウォーキングの効果を認識した次第です。が、しかし昨年あたりから、食後のウォーキングをサボりだし、今年の年明けにインフルエンザを罹患して外出を控えた頃から、寒さもあって出不精に。1週間に5回は外でウォーキングしていたのに、月に5、6回へと激減。同時に体重も復活し、最近の健康診断では数値が悪化。また加齢もあって、悪い兆候が

これではいかん！と思い始めた際に、書店で出会ったのがこの本。「やっではいけないウォーキング」青柳幸利著。知ってる人も多いかもしれませんが、この方は群馬県中之条町出身で、65歳の町民5000人を15年間も追跡調査しています。そこで健康に良いウォーキングと悪いウォーキングがあることを発見。多くは書きませんが、実に興味深いこと多数。参考にしています。ウォーキングに興味のある方に、個人的なお薦めな本です。効果は不明ですが・・・ TK

「生前整理って何??」 かたづけダンベえからご提案

生前整理って言葉。聞いたことがある方いらっしゃいますか？遺品整理って言葉はきいたことあるけど・・・っていう方、まだまだ多いのではないのでしょうか？ただメディア等でも取り上げられているようですので、そろそろ一般の方に知れ渡ってきた言葉なのではと思います。

先日知り合ったある方。実は(社)生前整理普及協会の認定指導員を務めている方でした。

女性ですが、不動産管理に関する会社を立ち上げ、現在代表取締役をなさっています。ひよんなことから

この道に入り、現在実務はもちろん、各地に招かれ講演をなさっているそうです。

我々は遺品整理ですが、彼女は生前整理です。これは似て非なるものですよね。だって自分のものを自分が整理できるんですから。

彼女も言うてましたが、自分の物を自分で整理するほうが良くないですか？と私もそう思います。

なぜならば、我々が対峙している遺品は、言葉は悪いですが遺族や第三者にとって多くはゴミなのです。不用品なのです。要らないから片づけて下さいという段階で、やっと我々のよう

な業者に話ぐるのです。ならば自分で判断ができるうちに、これは捨てないで誰かに託したい、これは価値があるから今のうちに売却しておこう、これはゴミになるから捨てよう等々、生きていっているうちに自分がいづうなっても良いように、所持品の整理ができていっていいなあと思いました。

生前整理にご興味がおありの方いらっしゃいましたら、講演会や実際の実務等を繋ぎます。是非当社までお声掛け下さい。



ダン吉&ベッコ(かたづけダンベマスコットです) <http://danbe.jp>

<http://seizenseiri.net/>

(社)生前整理普及協会のHP



GWも終わり早くも初夏の陽気。となると、急に冷たいドリンクが飲みたくありませんよね。そこで今回は大人系の和風ドリンクをご紹介します！市井プロラザさんの「抹茶フロート五百円」です。

通常より4倍の濃さで、お抹茶のほろ苦さが、

GWも終わり早くも初夏の陽気。となると、急に冷たいドリンクが飲みたくありませんよね。そこで今回は大人系の和風ドリンクをご紹介します！市井プロラザさんの「抹茶フロート五百円」です。

通常より4倍の濃さで、お抹茶のほろ苦さが、

抹茶のほろ苦さとバニラアイスが絶妙の大人系フロート

ひとこと

暑い夏がやってきそうだが、今年は、アメリカのNASAの気象学者は今夏は、史上最も暑い夏になりそうです。警告したそうです。(ほんとでしようか?)

そんな話を真に受け、熱中症対策グッズを準備しなくとも、暑さ対策は、本格的な暑さの到来を前に、荷物を待たず、早めの対策を、お考えください。

暑い夏がやってきそうだが、今年は、アメリカのNASAの気象学者は今夏は、史上最も暑い夏になりそうです。警告したそうです。(ほんとでしようか?)

そんな話を真に受け、熱中症対策グッズを準備しなくとも、暑さ対策は、本格的な暑さの到来を前に、荷物を待たず、早めの対策を、お考えください。

「とみ岡」
住所：伊勢崎市富塚町 256-1
電話：0270-61-9161
出典 伊勢崎佐波エリアを発見するサイト「アイマップ」
<http://www.imap.ne.jp>