みLOOK12月号のご挨拶

編集長　深澤　直流

いよいよ師走を迎え、年内も余日少なくなりました。皆様いかがお過ごしですか？
新年を迎える準備に追われている頃ではないでしょうか。これから更に寒さが一段と厳しくなりますので、どうぞ風邪などひかれぬようお過ごし下さい。

少し早いですが本年もご利用、ご愛読いただき誠にありがとうございました。来年も引き続きご愛顧の程、宜しくお願申し上げます。
皆様、よいお年をお迎え下さい。
ありがとうございました。

配達員がお届け！便利なチラシでお買い物！

日頃は当社をご利用下さり、誠に有難うございます。毎月、配布させて頂いております「クーポン券」は、当社ご利用のお客様限定のお得な商品となっております。是非ご活用頂ければと思います。
その他にも、様々な食品や雑貨のチラシが御座いますので、ご覧になって頂けますと幸いです。

※12月クーポン

現在チラシをお届けしている方以外でチラシをご希望の方は、配達員にお声をかけて頂くか、下記までご連絡下さい。チラシお届けの手配を致します。

Plus one プラス ワン
株式会社 カジハラ
お問合せ(平日:9～18時　土日:休み)
フリーダイヤル 0120-226-754

お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。
※お客様の個人情報は、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。

<切り取り線>

「みLOOKペーパー　2021　12月号」アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

通常ご投稿タイトル

- ☐ 健康の為にやっているちょっといいこと！
- ☐ 簡単レシピ　☐俳句・短歌・川柳
- ☐ 最近感じること
- ☐ お店へのご意見・ご感想
- ☐ 我が家の王様！我が家のエピソード
- ☐ 今月のお題「2022年の豊富」

題　目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。

みLook（るっく）

2021年12月
第264号

発行：（株）カジハラ　みＬＯＯＫ編集部　TEL 055-222-4747 http://www.k-kajihara.co.jp/

かけはし

皆さん、こんにちは。日頃は当社を御愛用頂き本当に有難うございます。心より深く感謝申し上げます。これからもよろしくお願いいたします。

月日の経つのは早いもので、もう１２月ですね。今年も残り僅かで終わってしまいます。

今朝も、目が覚めるともう新聞がきております。一番先に目を向けるのは、人によって違うでしょうが、私はやはり最新のコロナ感染状況の数字です。仕事にも結び付いていますからね。昨日はどうだったのかなと、とても興味があります。それほどコロナの影響は、私たちの生活を変えてしまう可能性があるからです。

飲食業界の人達はもっと深刻でしょう。政府から打ち出してくる防止対策は、すべて感染者数が元だと思います。この度、政府から出された緊急事態宣言の解除。この一言は日本国民すべてを喜ばせてくれましたね。経済が早く良くなってくれるのを望むだけです。感染状況がどんな具合か、収束に向かっているのか、どちらにしてもその時の状況を表しているのは数字です。一番ふさわしい方法を政府内にある専門知識者会議等で協議し、決定した事項を政府として打ち出して来ていると思います。『ソーシャルディスタンス』も今はもうすっかり定着してしまっている言葉ですね。飲食店や病院待合室では、この席には座ることができませんよ、と表示した紙が必ず貼ってあります。子供たちもマスクをして走っている姿を見ると息苦しそうに見えます。一日も早くコロナが収束し、以前のように伸び伸びと暮らせる日がくるといいですね。それまでみんなで頑張りましょう。

取締役会長　梶原　哲夫

知ったかぶり健康情報「足を組んでいませんか？デメリット、骨盤や脚の歪み解消方法」

足を組む理由とは？

人間はもともと左右非対称の生き物です。最も重い臓器である肝臓は約1.3～1.5kgほどあり、カラダの右側に位置しています。さらに、座り方や歩き方の癖によっても、その差は大きくなります。

例えば、椅子に座った状態で両脚を上げてみましょう。テーブルの足に付いている調整具のように、坐骨（お尻の骨）が下がって左右の骨盤の高さを均等にしようとします。このようにして人間は、無意識のうちにカラダの安定をはかってしまうのです。

足組みがもたらす3つのデメリット

■太ももが張って脚が太くなる

足を組むと、お尻の筋肉は引き伸ばされ弱くなります。お尻の筋肉には、もともとカラダの横揺れに耐えるという役割があるのですが、お尻の筋肉が弱くなると、外ももの筋肉がその横揺れの負荷を代償しようとします。その結果、外ももの筋肉が過剰に使われ、張ってきてしまうのです。

■垂れ尻の原因になる

前述したように、足を組むことでお尻の筋肉は弱くなります。筋力が弱くなると、筋肉を使う機会も減ってしまうので、意識してお尻を鍛えない限り筋肉はどんどん衰え、ヒップラインは下がってきてしまいます。

■腰痛の原因になる

横揺れに対して不安定になると、腰の筋肉にも緊張が生じます。長く歩いた日、長時間立ちっぱなしのときに腰が痛くなる方は、お尻の筋肉が弱くなっている可能性があります。

足を組むのをやめたい！ 正しい座り方とは

■両足裏全体を床につける

足裏全体が床に触れていることで、体重が分散され、骨盤にかかるストレスを減らすことができます。

■左右のお尻に均等に体重が乗るようにする

足を組みたくなる原因は、カラダのアンバランスの解消でしたね。左右均等に体重を乗せれば骨盤が安定し、足を組まなくても座れるようになるのです。

■椅子に深く腰かけ、背もたれに寄り掛かる

浅く腰掛ける座り方は、一時的には良い姿勢に見えても、長時間同じ姿勢をとり続けると背中の筋肉が緊張し、肩こりや腰痛の原因になりやすいです。もともと椅子には背もたれが付いていますから、深く腰掛け背もたれに体重を預けることで、筋肉の過度な緊張を防ぐことができます。

カラダの歪みは、ある日突然あらわれるものではありません。日頃の生活習慣が少しずつ蓄積し、気が付くと歪んでいるのです。椅子の座り方や歩き方・立ち方など、日頃の意識を変え、歪みのないボディラインを実現させましょう！

健康のミニ情報

「大豆とトキメキで女性力をUP！」

女性ホルモンには、肌や髪の美しさを保つ働きが。しかし年齢と共に分泌が低下。また、女性ホルモンを分泌する卵巣は、食品添加物のとりすぎやストレスなどで衰えが進みやすくなります。この頃、女子力が下がったみたい…という人は、女性ホルモンと似た働きをする「大豆イソフラボン」を摂取するため、大豆製品を積極的に食べて。また、添加物の多い加工食品は控えめに。そして、ステキな異性にトキメクことも、女性ホルモンの活性効果が期待できます。

読者投稿コーナー

■山梨県甲州市にお住まいの木下様からのご投稿

簡単レシピ　大根漬…大根1本、さとう200ｇ、塩40ｇ、和からし20ｇ、みりん20ｃｃよく混ぜ大根たて半分それを1/4～1/3に切りジプロック袋に入れ上から酢80ｃｃかけて重しをする。

■山梨県甲斐市にお住まいの長田様からのご投稿

今月のお題「コロナ収束後にしたいこと」　友だちと旅行をのんびり温泉に入り、おいしい物を食べたい、カラオケもしたいです

お便り有難うございます。旅行や温泉はコロナの影響を大きく受けてしまいましたね。来年こそは出来ると良いですね。またのご投稿お待ちしております。

■静岡県駿東郡にお住まいの岩田様からのご投稿

今月のお題「コロナ収束後にしたいこと」　バス旅行。温泉にいくこと。

お便り有難うございます。観光バスに乗っての旅行、良いですね。早く皆様が楽しく出かけられる日を強く願っております。

みLOOK俳壇

【短歌】　彼岸花村の若衆植えて待てば燃える炎が九月の園に

山梨県　北杜市　大久保様

【短歌】　庭の隅秋茗荷の白き花我ここにと咲くが如し

山梨県　韮崎市　木下様

イタリアンレストラン
トラットリアパキーノ＊クリスマスディナー情報

トラットリア　パキーノ
クリスマスディナー受付中！

イメージ

今年もパキーノにてクリスマス限定特別ディナーコースをご用意しました。ご夫婦・ご家族・ご友人や恋人と素敵なクリスマスを当店で過ごしてみませんか？

クリスマス特別ディナーコース　お1人　6,820円（税込）12月23・24・25日

※混雑を避けるため2部制とさせて頂きます。

1部 17：30～　／　2部 20：00～ ※要予約となります。

※クリスマスディナーでは、割引クーポンなどのご利用は出来ませんので予めご了承ください。

予約、コース内容などの問合せはこちら・・・

「トラットリア　パキーノ」

●TEL：055-225-4380

●住所：甲府市丸の内1丁目1-25　甲州夢小路内

●営業時間：11時～15時　17時～21時●定休日：月曜日