

編集長 井上 諒

今年もいよいよ師走を迎え、年内も余日少なくなりました。今年は皆様にとってどのような年だったでしょうか？未だにコロナ感染防止を意識しての行動となりますが、これから更に寒さが一段と厳しくなり風邪などひきやすい時期となりますので、体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

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、宜しく願申し上げます。皆様、良いお年をお迎え下さい。

ありがとうございました。



曾屋支店 移転のお知らせ

この度10月24日より曾屋支店が神奈川県秦野市鶴巻南5丁目2-7へ移転し秦野支店となりました。移転に伴い、配達曜日の変更などお客様には多大なるご理解ご協力頂いたこと、深く御礼申し上げます。

これを機に、従業員一同気持ちを新たに、お客様の信頼にお答えできるよう倍旧の努力をしまいる所存で御座います。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



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、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 2022 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年を振り返って」

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。

2022年12月
第276号

みLOOK



発行：(株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <https://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。

それにしても【光陰矢の如し】と言われるように月日の経つのは実に早いものですね。今年も残り僅かとなってしまいました。

町に出てみると街は早くもクリスマスの雰囲気です。実にいい気分になりますね。ショーウィンドウを覗くといました、サンタさんとトナカイさんが仲良く休憩中の模様です。皆さんも毎日お忙しい日々を送っておられると思います。

でも、なんといってもまだ新型コロナ感染問題は大きく尾を引いていますね。長引く自粛生活で皆さんとても疲弊されている中で職を失う人もいるし、芸人さんなどにとって大切な行事は、ほとんど中止になり出番はなし。折角身に着けた技術を披露する機会を失い諦めてしまう人も数多くいると報じられていました。

日々の生活が大きく変わり、外出や人との接触は制限され、マスク着用や手洗いは当たり前になりましたね。これから来るクリスマスを楽しむ余裕もなく、年末を迎える人も数多くいると思います。

さて、そんな中に朗報もあります。11月に入り政府は色々な観光緩和策を打ち出しております。その1つに全国旅行支援プランというものがありました。とても安価で旅行が楽しめるのです。同時に訪日客の個人ツアーも解禁されたことも重なり、山梨県内の宿泊施設では年末から来年にかけて予約の問い合わせが殺到されたようです。富士山周辺の地域ではその対応で一苦労していると新聞に載っておりました。全国でも同じような傾向にあるのでしょうか。観光地にとって国内外のお客様がまた戻って来てくれるのは大きな希望が持てるのではないのでしょうか。

前号でお知らせしましたように私は音楽を趣味としております。皆さんが口ずさめるような懐かしいオールディーズの曲が好きです。いつか皆さんの前で披露する機会があればと楽しみにしております。これからもお客様に満足していただけるようなサービスを心がけて参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報「柔軟体操は効果的か…柔軟性を高める方法5つのコツ」

「柔軟性」とは筋肉と腱などが伸びる能力のことです。一般的に体が柔らかいことを「柔軟性が高い」といいますが、柔軟性は大きく2つに分けることができます。座った状態や立った状態から体を伸ばしていく静的柔軟性、動きの中で関節や筋肉が自由自在に伸び縮みする動的柔軟性です。ここでは静的柔軟性を中心にお話しします。



柔軟性が高いことの効果・メリット

■基礎代謝があがり、血行が良くなる

柔軟性を高めることは筋肉を動かして代謝を高めるだけでなく、筋肉のもつポンプ作用で血行を改善させます。基礎代謝が上がることはダイエットにも有効です。血行が良くなるので手先や足先の冷え症改善につながります。

■疲労回復に効果がある

運動や日常生活で溜まった疲労物質などは、血液に乗って運ばれ分解されます。血行が良くなるとこの循環が早まり、疲労回復の効果が期待できます。

■肩こりや腰痛の改善にも役立つ

柔軟性が低いと関節により大きな負担がかかり、痛みを引き起こすことも。筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛を緩和、改善させる効果が期待できます。

■運動をするときのケガの予防になる

運動前のウォームアップなどで行うと、ケガや筋肉痛を予防することができます。逆に筋温が低い状態で運動を始めると、筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。



■心身の老化予防にも

体を動かして柔軟性を高めることは、心と体をリラックスさせて緊張を解きほぐすだけでなく、心身の老化予防に効果があるといわれています。

加齢とともに体は固くなる？

年齢を重ねると体が硬くなってきたという人も多いと思います。これは加齢というよりは、運動不足やストレッチ不足によるところが大きいと考えられます。筋肉は年齢に関係なく、鍛えたり、普段から動いたりすることで筋力の維持や向上につながりますが、使わなければあつという間に筋肉量が減ってしまいます。普段から意識してストレッチを行うことは、関節の動きを維持し、しなやかな体を保つことにつながります。

柔軟体操の効果を最大にする

ストレッチのコツ

柔軟性を高めるための最も手軽な方法がストレッチです。効果を出すためには、日頃から行い、筋肉や腱を伸ばしていくことが大切です。効果的に柔軟性を高めるために、ぜひ覚えてもらいたいののがストレッチを効果的に行う5つのコツの紹介です。

- ①体が温まった状態で行う（入浴後、軽い運動後）
- ②反動をつけず、ゆっくりと20～30秒かけて行う
- ③息を吐きながら行う
- ④伸ばす筋肉を意識する
- ⑤継続して行う

これらのコツを意識して行うだけでもストレッチ効果は高まり、柔軟性アップにつながります。体と心をほぐして日々の運動不足を解消し、健康的な生活を送りましょう。



読者投稿コーナー

■山梨県甲斐市にお住まいの山本様からのご投稿

私のたのしみ コロナの流行とともに日常生活が多く変わり、他者との交流の機会がすくなくなり退職して、いざ『海外旅行！行くぞ！』の季節の出来事でした。ひとりでのしめることとしては読書、テレビなどありますが、やはり植物を育てることでした。事前にレモンの苗木を買いました。レモンの成長は予想外に早く、力強く、3年前にはグレープフルーツのような大きな実を5個つけ大変そうでしたが収穫したのしみでした。枝もどんどん伸びるので切ってはさし木するとすぐ発根します。

お便り有難うございます。コロナの影響により生活が大きく変わりましたね。その中でお客様のようにご自宅で出来る趣味が増えたことは良かったことかもしれませんね。ご自身で作ったものは愛情が湧きますよね！またのお便りお待ちしております。



■長野県諏訪市にお住まいの堀内様からのご投稿

今月のお題「友達」 友達は親友と置き換えてもそんなに差つかえはないと思いますけれど、私はその「シンユウ」にも多くのレベルがあると思っています。(単なる言葉遊びかも知れませんが)先ず最初は新しい友の新友、そして親しくなれば親友、さらにもっと深い絆で結ばれば深友、心の通い合う心友、そして、最高のレベルがどんな時にも決して離れる事のない真の友の真友。交友関係の多い人は多くの新友を持つ事ができ、その中から親友となり、さらに深友・心友へと行って行くといいでしょう。しかし、そのような人でも真友は数える程しかいないのかも知れません。私も真友を持ちたいし、その友人の真友になりたいと思っています。P.S.あと信頼できる信友があってもいいかな。

お便り有難うございます。「シンユウ」にも色々な形があり、なるほど！と思いました！お客様のおっしゃる中での真友を私も多く持ちたいと思いました。とても素敵なお投稿頂き有難うございました。またのお便りお待ちしております。



- 【川柳】 介護なれ言っても知らぬふりをする
- 【俳句】 いつの間にかうるおしく咲く彼岸花 山梨県身延町 小林 様
- 【俳句】 夫亡きいつくしみ咲く赤いバラ
- 【短歌】 合歓（ねむ）の花満開を過ぎ散る朝（あした）模様のごとく芝生に眠る 山梨県北杜市 大久保 様

（株）カジハラのカフェ

「ベル・エポック」オープン！！

11月1日より山梨県甲府市貢川にありますクリスタル・ミュージアムに隣接するカフェ「ベル・エポック」がカジハラのカフェとしてリニューアルオープンしました。山梨県立美術館の近くですので、お近くへお越しの際には、「ベル・エポック」へ足を運んでみてください。自慢のケーキや軽食、こだわりのコーヒーや紅茶などが楽しめます。ご来店、お待ちしております。



- 営業時間：11:00～17:00
- 定休日：月曜日
- お問い合わせ：055-269-7770

実践 健康のミニ情報

脂質や糖分を摂り過ぎると皮脂分泌が活発になり、毛穴が開いてしまいます。

薬膳で毛穴の引き締めにも効くとされるのがセロリやゴーヤ、レタスなど苦みのある食材です。香

緑色・香り・苦味のある野菜で毛穴を引き締める！

りが強いものほど効果的と言われています。イライラを鎮める働きもあるそうです。ぜひお試しあれ！

