

このFAXは日頃より弊社と取引頂いているお客様及び、ご愛顧いただきたいお客様宛に定期的に無料で配信しております。

いつもお世話になっております。株式会社宝角合金製作所と申します。皆様方に様々な情報を届けて頂きますので、ご愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。先週あたりから正しく冬本番と云った感じの寒波が日本列島を襲って雪がちらつく日が続いていても有ったりして、大変寒い日が続いていて二月も比較的寒い日が多い様な続くとの事です。ここへきて一気に私達の周りでも風邪などひいて体調を崩す方が増えています。皆様方も体調管理には十分注意を払って頂きたいと思っております。先週、テニスの四大大会の一つである全豪オープン男子シングルスで錦織選手がベスト8になった試合をテレビで見ました。強靱な体の対戦相手に対してパワーで挑むのではなく、粘り強く戦った結果だと感じました。あの粘りは色んな意味で勉強になりました。また、先週、ある障害者支援施設を見学して参りました。厳しい現実がそこには存在している、言葉を失う様な状況を見るにつれ、如何に健常者である自分たちが恵まれて居る事を実感すると共に、そこでお世話をされている皆さん方に対しては仕事とはいえる本当に頭の下がる思いで一杯になりました。普段、モノづくりという世界の仕事で頭が一杯の私には考えさせられる大きな出来事でした。今週もお読みいただき有難うございました。

どこでもできるストレッチ

現代はストレス社会であるといわれています。ストレスは、一見精神的なものであると考えられますが、実際には筋肉の緊張がそのまま脳に伝わるために起こるともいわれています。つまり、肉体が緊張感を与えられることによって、精神的な面にストレスが生じてくるのです。「ストレッチ」は筋肉の緊張を取り除いて、気持ちよく伸ばすことでストレス解消ができるのです。筋肉は、動かさない状態が続くと衰えてしまい、体の柔軟性がどんどん失われてカチコチになってしまいます。特に冬は、筋肉が、強ばり体が、硬くなりやすい季節です。

ストレッチの効能

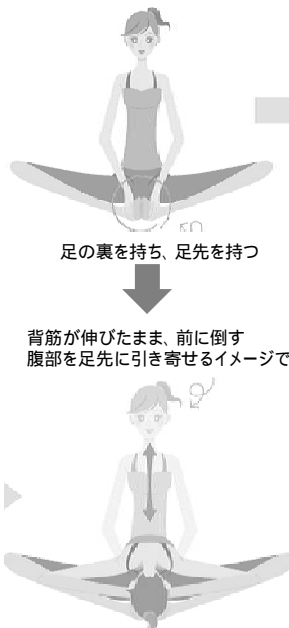
ストレッチはさまざまな特性を有し、あらゆるスポーツ競技のための理想的な準備運動および整理運動として、世界のスポーツマンの間に普及しているばかりではなく、一般人や高齢者のための健康体操や、さらには女性の美容体操としても大いに注目されています。また、ストレッチは病院等の治療施設において、疾病や傷害後のリハビリテーションのために広く利用されています。

ストレッチの特長と効能としては

- 基礎代謝が上がり、血行が良くなる
- 疲労回復に効果がある
- 肩こりや腰痛の改善に役立つ
- 間接稼働域が広がってケガをしにくくなる
- 心身の老化防止に効果がある
- 冷え症の改善になる

ストレッチを効果的にする5つのコツ

1. 入浴後、体が温まった状態で行う。
2. ゆっくりと15秒～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. 継続的に行う。



竹の利活用 を考える

■フォーラム & 竹遊びと竹製品展示

入場は無料です。

「ふるさとの原風景再生プロジェクト」
主催：太市の郷

■協賛：兵庫県・姫路市（市）のようご環境創造協会
地域づくり団体全国協議会・きんぎょ環境館

お知らせ

日時 2月4日(土)、5日(日)
場所 姫路市民会館
竹林に関するフォーラムと竹の利活用事例の展示会が行われます。

工場稼働状況

2012/1/30現在

工場稼働状況をお知らせいたします。お問い合わせお待ちしております。

	汎用旋盤	NC旋盤	フライス・マシニング
1/30～2/3			
2/6～2/10			
2/13～2/17			

：空き有りどんどんやります。

：お陰様で順調に稼働中です。

：少し混み気味です、ご相談ください。

* その他 円筒研削盤、ワイヤーカット、スロッターについては、随時ご相談ください。

宝角合金製作所 稼働日カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1/30	31	2/1	2	3	4 休	5 休
2/6	7	8	9	10	11 休	12 休
2/13	14	15	16	17	18 休	19 休

発行：株式会社 宝角合金製作所
〒672-8035 姫路市飾磨区中島1345-2
TEL: 079-234-4116 FAX: 079-234-5116
URL: <http://www.houz.co.jp>

大物部品加工の専門サイト
大物旋盤.COM
大物旋盤 検索

今後FAX送信がご不要なお客様は右記に社名と口にチェックの上、お手数ですが、FAXで返信願います。

ご社名