



NO285

まいどっさん

コロナ禍でのお仕事や生活は、様々な生活様式の変化や自粛で大変だと思えますがどうお過ごしでしょうか？

コロナウイルス用ワクチンが、インフルエンザワクチンのように普及するまでとは思いますが、3密の解消や消毒、手洗い等の自己防衛を継続しなければならず、今までより不便さを感じていませんか・・・

しかしどうでしょうか？日本以外の国の事を考えると病原菌や様々なウイルスではなくとも、飲食店や公共の施設などで、まだまだ不衛生な国が沢山あります。

その様な国へ行くと現在やっている自己防衛策が普通と感じ、気になりません。

世界に約二百カ国有る中で水道水を蛇口をひねってそのまま飲む国はわずか八カ国と聞いていますし、日本人が海外旅行をして現地の水を飲んで、おなかをこわした話はよく聞きます。

それだけ日本は、清潔で恵まれています。菌に対する抵抗力が、弱っているのかもしれない。

言うまでもありませんが、人間には免疫が備わっています。生れながらに持っている自然免疫と、後天的に備わっていく獲得免疫があり、自然免疫は一次防衛で体内に入ってきた敵を広範囲に攻撃するマクロファージ、樹状細胞、NK細胞、好中球などが、獲得免疫は二次防衛が役割で、得意技は狙い撃ちです。ヘルパーT細胞や、キラーT細胞、B細胞があり、それぞれが役割を持っています。

今回のコロナウイルスは手ごわいようですが、人間のからだは治るようになっていきます。

日頃の生活習慣によって、治す力が強まったり弱まったりします。自分の健康を支えるのは、食を中心とした生活習慣です。

代表取締役 山本大樹



暑い日も飛沫対策
ヘルマスク110



インパクトホルダー
Makito Hikoki 専用

簡単! 小スペースでも
1秒脱着

革新的ホルダー



THE NEW VALUE FRONTIER



1937年日本一金物への道

見習いとして入店したがバーテンダーはおらずママから直接指導してもらい、ジンフィス・ハイボール、ペパミントンやバイアレット、ジン、ウォッカ、アブサン、テキラなどをベースにした簡単なカクテルを教えてもらった。

もちろんママもバーテンの資格などなく、ママ曰く「どうせ、酔客に出すんだもの適当でいいのよ」と、いい加減なものだ。殆んど、お客の注文はなく、店の女の子が、客からご馳走になるカクテルだから、気楽につくれる。

夜の勤めが楽しくて面白いことが多かった。店もそこそこ繁盛し、北洋船団出港前などは、女の子が、もらうチップのお裾分け等もあったり、結構楽しんだ時代でもあった。休んだり出たり、二年と少しの有意義な時代を過ごしたものだ。好きだった、朝野球も夜のバイトをするようになってから辞めた。

昼の給料は家に入れ、夜のバイト料は小遣いと残りは貯金をした。それが後に商売の仕入れに役立ち、また、夜の勤めは結構な社会勉強にもなった。



オーストリア生まれの
清掃用品メーカー



フェイスデュオグローブ



顔・首・ひじ・ひざ等さっと
なぞるように...

●魚はなぜ肉より体にいいといわれるのだろうか？
健康のためには、肉より魚とよく言われるがそれはなぜなのだろうか？
栄養素ビタミンDは、魚には豊富に含まれ、肉にはほとんど含まれていないという。ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、骨を丈夫にするビタミンである。
厚生労働省の調査によると、日本人はビタミンDの約四割を生魚から摂っているとみられるようだ。このビタミンは、肉や野菜からはあまり摂取できない栄養素だということ、魚から摂るしかないらしい。
また、魚には、イコサペンタエン酸（EPA）とドコサヘキサエン酸（DHA）という優れた健康効果を示す不飽和脂肪酸も含まれているようです。さらに、造血作用をもつビタミンB12も豊富にふくまれていて、ビタミンB12は、貧血、冷え性の予防に効果を発揮するビタミンとみられています。
魚には白身魚と赤身魚があるが、栄養の違いは白身魚の方が脂肪が少なくカロリーは低くなるようだ。脂肪が少ない分I.P.AやD.H.Aなどの脂肪酸は減る。
さらに白身魚は血合い肉が少ない為、鉄分も少なくなるといふ。脂肪酸や鉄分を多く摂取したい場合は赤身魚を選択したほうがいいという、

株式会社 淀川製鋼所
http://www.yodoko.co.jp

株式会社ダイケン

やっぱりイナバ！ 100人集っても大丈夫！
イナバ物置

日本一おばあちゃん知恵

カラッと乾く物干し技

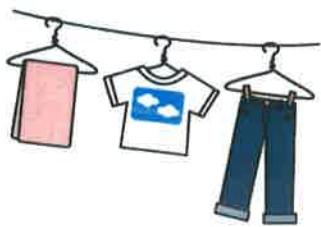
●色、柄物は裏返しをして干すといい！

色物や柄のあるブラウスを日光にさらすと、紫外線によって色あせて変色する可能性がでてくる。お気に入りの一枚がなんてことになりかねない！日当たりの悪いところに干せば、乾きにくくなるのが欠点だが・・・。

もうこれは、色物、柄物は裏返しにして干すしかないよ。うだ。なんとか色あせ、変色を最小限にできるといふもの。特にコットン、麻、レーヨンなどは、色あせしやすい染料を使用していることが多いと聞くようなので、裏返しをして干したほうが良さそうです。

●日当たりより、風通しも優先に！

洗濯物の干し場所と言えば、日当たりを優先してしまいが、それ以上に大切なのが風通しの良さなのだ。たとえば、日当たりが良くても、風通しが悪いと、乾くのは直接日の当たる部分だけになりやすいのはたしか。少々日当たりが悪くても風通しが良ければ、全体を早く乾かせるというものだ。



今月から、私になりました。
宜しくお願いします。



利き手の指にもマニキュアが上手く塗れるワザがある！

マニキュアを塗る時は、はみ出さないように均一に塗る必要がある。とても面倒なのが利き手の指に塗る時である。不器用な手でマニキュアを塗ると綺麗に塗れずやり直しなんてことが・・・。

こんな時には、野球のボールを用意する。利き手で野球のボールを軽く握ると良いそう。ボールを握ることで、指が安定するのだという。不器用な手でも上手に塗れるのだそう。利き手以外の指にマニキュアを塗る時も、楽に塗れるのだそうです。

家にたいていあるマニキュア。おうち時間が増えたからこそ、楽にマニキュアを塗れるのならば、消費するのも良さそう。



リニューアルOPEN

2020.07.03 Friday
Snack Bar Aya
Snack Bar Aya

函館市本町9-14 マルサビル3階
Tel.0138-31-3900

おかげさまで
48周年



株式会社

玄米酵素

食改善で真の健康をお届けする

HANDRAIL CATALOG

Mazroc

しろあり保証1000
Jotoキツパッキング工法



住宅会社様が提供される新築住宅に
Jotoキツパッキング工法を採用いただいた場合

竣工後10年以内のシロアリ無害発生に対し

累計 **1000万円**の
安心保証

施工者のハウスクエアもサポートします!

0円

Joto
ユニークな素材で
長持ち住まいをささえます。

しろあり保証1000 JOTO キツパッキング工法
指定3部材

- ① キツパッキングまたはキツパッキングログ
- ② 気密パッキング
- ③ JOTO防鼠付水切り

以上、上記 ①～③を使用条件と致します。
詳しくは 弊社まで・・・

ソーシャルディスタンスサインシリーズ 取り扱い中!!



フロア用はレジなど順番待ちの誘導に・・・イス・テーブル用は、貼って間隔を確保・・・

Yazaki

パーソナルスペース

高さ 530mm
幅 970mm 670mm

飛沫感染防止パネル

飛沫感染防止パネル
人との接する場所でのパネーションに・・・
高さ530mm 幅670mm970mm
色 透明・ブラク
お客様の対応や食事等に・・・

