

ねもかな今月のおすすめ商品

冬の新定番!! ヒートベスト

首から背中をカバーする**大型発熱体**
超薄・丈夫・軽量

グラフェンヒートテクノロジー採用

REVO HEAT RH123

Lサイズ XLサイズ **¥9,548-** (税込)



- ◎温度調整3段階・最大55℃
- ◎ジャケットは洗濯可能



スナップボタンで簡単取り付け



外ポケットからスムーズ操作♪

男女兼用サイズ

サイズ	M	L	XL	3L
肩巾	41	43	45	47
胸囲	104	108	112	116
着丈	65	67	69	71
裾廻	104	108	112	116

※Mサイズ、3Lサイズは取寄せとなります。

【バッテリー】

サイズ	約63.5×90×22.5mm
重量	約186g
容量	10000mAh
充電回数/充電時間	約500回/約5時間でフル充電
稼働時間/温度	弱:約5時間/約35℃ 中:約4時間/約45℃ 強:約3時間/約55℃

※稼働時間/温度は、試験環境・バッテリー容量により異なります

読書感想文

『気がきく人、気がきかない人』 山形琢也著

平尾 和重

気がきく、気がつく、気が回る、これらはいずれもいい仕事をするのには欠かせない素質。身の回りの仕事が出来人はこれらが身に付いているように思えます。本著は気がつく人と気がつかない人は何が違うのか、どうすれば気がつく人になれる、いい仕事ができるようになるのかを実例を交えて教えてくれます。

この本の特徴は気づきの力を「仕事」という分野に特化している所。リーダーとしての気づきや職場の雰囲気づくり、叱り方などを状況に合わせて説明しており、とても参考になります。ただ、読み進めていくと気づきというもの仕事という枠だけにおさまらず人間関係すべてに波及しているのがわかります。

その中で私が特に参考になったのが一流の人間から気がつく力を吸収するという教えです。まず、なりたい人の真似をしてそれに近づく。シンプルですがこれが一番の方法かなと思えます。気がきく人を目指す場合にも他の事と同様に訓練が必要と感じました。仕事ができる人とは行動力やコミュニケーション能力、頭の良さ等が重要だとばかり考えがちでしたが、それらの能力を発揮する為にはそれを有効に使いこなす能力も必要である事を改めて実感致しました。仕事面でいまいち伸び悩んでいる方に参考になる一冊だと思います。

ねもかな通信

No.126

令和4年
1月号
発行人
根本金物

〒960-8032
福島市陣場町9-28
TEL 024-534-0962
FAX 024-531-3024

営業日
月曜日～土曜日
土曜日
午前中営業
定休日
日曜日・祝日

優ライフ情報

今月の「わいわいクラブ」はお休みです。
次回のご参加をお待ちしております。



『糖質制限の効果』

根本 勉

明けましておめでとうござい
ます。
日本では長らく続いたコロナ騒ぎもかなり収まって参りましたが、海外ではまだまだ予断を許さない状況にあるようです。ウィルスの特性として、変異を繰り返す毒性が強くなるようです。収まるまでには時間がかかりそうです。

さて、今年はどういう年になるのでしょうか?このような時だからこそ今一度健康面への配慮を見直すいい機会かもしれません。

以前にご紹介した糖質(炭水化物を含む)を制限すると、あらゆる面で身体の機能が改善します。自分の場合、ガンマイグTP・善玉・悪玉コレステロール

ル・中性脂肪・血圧など今まで長年指摘されていた問題点が全て正常値になったのです。しかもたった2か月実施しただけです。呑兵衛の私は全てのアルコイル類を糖質(ゼロ)に切り替えたことと、ご飯やパン、麺類などの炭水化物をほとんど摂らなかつたのが効いたような気がします。トイレに行く回数も若干減り、血圧も10ぐらい下がりました。ほぼ上が130以下、下が85以下になりました。

ていたのでしよう!年齢を重ねるにつれて新陳代謝が落ちて行くにもかかわらず、食べる量が変わらないのと、時間になつたら食べる習慣がいつの間にか健康を害していたのでしよう。
要するに生活習慣病の入り口に入っていたのかもしれない。生活の習慣を変えるのはなかなか難しいと思いますが、一度お試しください。
とにかく血液を検査して現状を把握することをお勧め致します。ワクチンに勝るものは免疫力しかありませんので、食事の内容についてはご留意頂けましたら幸いです。

今年も皆様のご健勝・ご多幸をお祈り申し上げまして年頭のご挨拶とさせていただきます。



『明けましておめでとうござい』

根本 三枝子

明けましておめでとうござい
ます。
昨年はコロナ・コロナで決して
明るい年とは言えませんでした。今年
は明るく良い年でありますように!

不慣れた野菜づくりや我家の愛犬「ここ」との奮闘記など楽しい話題を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。



愛犬 ここ

ねもかなの小部屋



『チョコバナナ』

平尾 和重

先日、家族でお出かけした先で移動販売車がチョコバナナを販売しておりました。物珍しさに子供たちがおねだりをしてきたのですが、もちろん、特別な事情が無い限り買ってあげたりはしません。

私が「チョコレートを入れて、バナナと一緒に食べれば同じだよ」と言うと、子供曰く、「チョコとバナナを食べたいんじゃない、チョコバナナを食べたいんだ!」と言って納得しません。その内、話の内容はどちらが美味しいかという事に。奥さんが見かねて、自宅で材料を購入して作ってみる事になりました。

私は知らなかったのですが、溶かしたチョコにサラダ油を混ぜて冷えても滑らかな口当たりを出すんですね。専用のチョコも販売されている位でチョコバナナの奥の深さに感心させられました。今はインターネットで作り方を簡単に調べられて便利です。はじめて作ったにしては立派なものが出来上がりました。

食べてみるとチョコとバナナと一緒に食べるのとは異なり、その美味しさに夫婦でビックリ！子供の主張の完全勝利です（笑）キチンとした考えをもって発言が出来るようになった我が子を見て頼もしく感じた半面、私自身もっと柔軟な考えが必要だと思った今日この頃です。



『おめでたい話』

佐藤 信吾

先日、高校の同級生から久々に連絡が入りました。何だろうと思い用事を聞いてみると、近く結婚するというおめでたい話でした。しばらく県外で働いていて会えなかったのですが、今春に挙式、披露宴の予定とのことで、ありがたいことに出席してほしいとお願いされました。

親しい友人の結婚話はしばらくありませんでしたので、久しぶりの結婚式、披露宴への出席にワクワクしています。奥様になる方もその地元の方のようで、式場も県外になるので遠出にはなってしまいますが、それ以上に友人が結婚することに対する嬉しさの方が勝りますね。

友人とは、高校卒業後私が東京で就職、彼が神奈川で専門学校に入学してからも予定が合えば遊んだり飲みに行ったりと頻りに会っていた仲で、そんなことも懐かしく思い出しながら式までの日を心待ちにしたいと思います。今年は良いニュースが多くなる1年となればいいですね。

『1℃の差』



我彦 武大

あけましておめでとございます。

連日寒い日が続いておりますが、こんな寒い日はお風呂で温まりたいものです。皆さんはお風呂の温度、何℃がちょうどいいですか？

私はお風呂の温度で42℃だとちょっと物足りなくて、43℃だと熱いと感じます。たった1℃でもすごく熱く感じます。調べてみるとなかなかおもしろいことが分かりました。ちょうどいいと感じるお湯の温度は体温+5~6℃らしいです。私の平熱は36℃後半ですので、42℃がいいみたいです。また、42℃が自律神経の境界線になっており、42℃以上になると交感神経のスイッチが入り心拍数が高くなり血圧が上がってしまいます。冬の寒い日はあったかいお風呂が欠かせないと思いますが、お湯の温度は熱すぎない40~42℃がちょうどいいみたいです。

ただ、寒い時期の入浴にはヒートショックにお気をつけください。ヒートショックの予防対策の商品は弊社でも取り扱いしておりますので、ぜひご相談ください。



『らく下地(下地板用固定金具)』

我彦 武大

ペーパーホルダーやタオルハンガー、キッチンボード、手すりなど、ガッチリとビスを打って止めたいのに下地が石膏ボードのみで「ビスが効かない!」、「ボードアンカーでは不安!」ということはありませんか？

今回ご紹介するのは既存の下地材に新たに下地材を接合することができる商品です。この「らく下地」を教えてくださいました方は電気屋さんです。電気部材には重量物が多く、取り付けには十分な強度が必要となるため、石膏ボード裏に合板下地を入れるのによく使うそうです。

商品の材質はステンレス製で、既存の下地材が木下地や軽鉄下地どちらにも対応可能になっております。また新たに取り付けできる下地材は板厚12mmの合板になります。他にも便利な商品、オススメしたい商品があれば、ぜひご紹介いただければ幸いです。



頑張れ!ねもかな園芸部



『白菜編 いよいよ最終回!』

約3か月間にわたる白菜栽培も今回が最終回です!全員がプランターでの栽培が初めての中、苦戦を強いられる者が続出となりました!

果たして今回は誰が優勝するのか。メンバーの結果報告をご覧ください!

根本 三枝子



共同印刷(株)鈴木 充男様

「今回は!」と期待したのですが、計量したら661gに止まりました。追肥が足りなかったようです。ざんね~ん!



後半はほとんど手をかけませんでした。気が付いてみたら白菜は穴だらけ...おまけに収穫するには忍びないくらい大きかったです。

12月5日が全員収穫する日と定めたので、「ごめんね!」と心で詫言ながら採りました。重さは320gですが早速鍋にしていた所、超小粒でも自分で作ったものは格別な味がしますね!



平尾 和重

とうとう収穫の時期になってしまいました。寒くなってからはほとんど成長せず、結果は213gでした。見た目は大きな小松菜?のような感じで最後まで丸まりませんでした。日々の管理の重要性を収穫のたびに感じます。放任主義はプランター栽培に向きませんね(笑)



佐藤 信吾

12月に入ってもあまり成長が感じられなかったので収穫してみたところ重さは1191g、思ったよりも大きくなっていました。初めての挑戦にしては上手くいった方だと思います。収穫した白菜は今年初の鍋にして美味しくいただきました。



我彦 武大

収穫したものの重さは140gでした。10月くらいから大きさは変わっておらず、今回は失敗に終わりました。原因としては栄養不足だったのかなと思います。やっぱりプランター栽培は難しい!



結果発表



今回はただ一人1kgを超えた佐藤選手が優勝でした!ねもかな園芸部は暖かくなるまでいったんお休みとさせていただきます。毎回楽しみにして下さった皆様本当にありがとうございました。次回の野菜にもご期待ください!