

美しい傘のさし方

梅雨も終わりになりますが楽にボディバランスを整える持ち方があります。

傘を持つポジション

- ・脇を絞めて柄をまっすぐにする
- ・身体の中心に柄が来るようにする

そうすると、身体のブレが少なくバランスが取れて
歩きやすくなり見た目にも美しく、脇のシェイプアップにもなり
嬉しい期待ができます。



夏バテ防止に きゅうり



1年中、栽培されているため、季節感はありませんが、夏の7月～9月ごろが旬です。
表面の突起とそこについている刺を「イボ」といい、チクチクするほど新鮮です。

90%以上が水分のため、栄養価は低いのですが利尿作用・食欲増進・解熱・むくみ改善・
胸やけ防止など水分が多い野菜には効果があり、夏バテ対策にピッタリです。

みずみずしい香りとパリッとした歯切れの良さのあるキュウリで今年の夏を乗り切りま
しょう。

~~~~~  
W杯ロシア大会が行われているなか、日本の応援団が試合の後、ゴミ拾いをしている事  
が話題になっています。そこで 資源ごみのリサイクルについて お伝えします。

牛乳パック … 紙パックの回収率は4割です。

トイレットペーパー。ティッシュペーパーになります。

牛乳パック6枚でトイレットペーパー1個できるそう

ペットボトル … 9割が回収されています。

衣類、自動車の内装材、卵パック、結束バンド

建築用材などのプラスチック用品に加工されます。



アルミ缶 … 再びアルミ缶に加工、車のホイールなどの自動車部品  
なべやフライパン

新しく作るのに比べ、97%もエネルギー節約できます。

スチール缶 … リサイクル率は90%

スチール缶に再生

自動車や冷蔵庫・洗濯機・建築資材の材料になります。

ガラス瓶 … ガラス瓶に再生

道路のアスファルトに混ぜる

建築用断熱材のグラスウールや歩道のタイルに加工されます。



ゴミが どのくらい回収され、何にリサイクルされているかを知ると、改めてゴミも大切  
な資源に思えてきます。

先日、加太線八幡前駅のすぐ前の 木野電器さんを経営する木野眞佐男様ご夫婦とお話をする機会がありました。

先代が昭和35年に創業され、現在2代目としてご活躍されています。

ご主人の趣味は多く、歴史に造詣が深いので全国各地の歴史場巡りをツーリングされています。

1450CCなどバイク3台所有されています。

以前は 奥様がバイクの後部座席に乗りご夫婦で遠出されていたそうですが仕事や孫もりに忙しくて時間が足りないそうです。

仕事を終えての晩酌に、フォークギターを奏で奥様の手料理で楽しい時間を過ごすのが一番と笑顔・笑顔です。



好きな言葉をご主人に尋ねますと「歴史好きですから色々あって・・・」にすかさず奥様の朱美さんが「愛です」と。

ご夫婦に、ご家族に、お客様に「愛」を持って接するように心掛けているそうです。

電気関係なら大小に関わらずお気軽に、ご相談されたいと思います。  
ちなみに ☎ 073-451-0047 です。 もちろん「安心・安全」ですよ。

## 頑張ろう 日本！ 頑張れ 和歌山！ 私達は応援します

|                                                                |                                                                 |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 本館 260-1 ご利益多い<br><b>射箭頭八幡神社</b><br>TEL: 451-7405              | 中松江駅近 水回りとりフォーム<br>24時間対応 <b>サニコン</b><br>TEL: 454-3255          | 小人町・フラワーアレンジメント<br>生徒募集 <b>ミルフルール</b><br>TEL: 436-8716   |
| 八幡前駅前<br><b>日立の木野電器</b><br>TEL: 451-0047                       | 個別指導&ロボット教室 生徒募集<br><b>YANO塾</b><br>TEL: 452-5555(ヨイコニオール5)     | 梶取交差路 自動車ガラス・錠前<br><b>和歌山オートグラス</b><br>TEL: 451-3737     |
| 県信ビルB1 フラメンコ教室 生徒募集<br><b>カルマ・リヤマ</b><br>TEL: 090-3978-3400    | JR 和歌山駅 東口徒歩1分<br><b>漢方薬の こうしん堂</b><br>TEL: 471-2550            | 本町公園西隣り<br>レディースファッション <b>小西屋</b><br>TEL: 431-6191       |
| 狐島踏切近くでランチなら<br><b>Waldo (ウォルド)</b><br>TEL: 407-1549           | 八幡前駅前<br><b>米の華 坂井米穀店</b><br>TEL: 455-1621                      | 舟大工町・ノエビアビューティスタジオ<br><b>和顔施 (わがんせ)</b><br>TEL: 424-1850 |
| 磯の浦 130 みんなの<br><b>ローソン磯ノ浦店</b><br>TEL: 459-3960               | 湊3丁目8-15 湊小学校近く<br>栄養士が作るお惣菜 <b>食集館</b><br>TEL: 456-0160        | 西浜 1660・ウッドデッキ全般<br>製材業 <b>愛吉商店</b><br>TEL: 455-0555     |
| 延時 147-13 本の事ならおまかせ下さい<br>ブックアベニュー <b>紀州屋</b><br>TEL: 452-1300 | 松江北6丁目2-20 宮崎泌尿器科 隣<br>処方箋・健康相談受付 <b>くまの薬局</b><br>TEL: 488-1822 | 健康は家族の宝<br><b>快養整体院</b><br>TEL: 453-5678                 |