

今年も健康に暮らすために始めませんか？

000  
ダイヤガス通信

# 大安吉 2 2015

ダイヤんきちっ



## 正月でなままとったカラダに！ ウォーキング！

**Comie**  
第47話  
ウォーキング?!

① テクテク!

② テクテク!

③

④ スパーク!

エアウォーキング! 次回へつづく!

**一富士**

北牟婁郡紀北町海山区相賀  
1992-8  
☎0597-32-0250  
営業時間:11時~14時 16時~22時  
定休日:月曜日  
<http://ichifuji-kihoku.com/>  
駐車場:あり(10台)

**みえみえ**  
42軒目

今回ご紹介するのは三重県紀北町海山にある「富士」です。創業55年の「富士」は、渡利かき産地である白石湖の近くの3階建総檜造りのお店です。

店主自ら市場に向き厳選された新鮮素材にこだわり、旬の地魚やかき料理などを提供し「おもてなしの心」でお客様に満足頂けるひとときを大切に、日々努力しています。おすすめは、海鮮チリメンや「かきのフルコース」冬には遠方から渡利かきを食しに多くの方が訪れます。

白石湖の渡利かきは、淡水と海水が混ざり合う汽水湖で育つため、塩分濃度を極限まで抑えられており牡蠣独特の生臭さがなく甘みがありクセのないのが特徴です。紀北町に古くから伝わる「牡蠣寿司」など、様々な牡蠣料理を堪能できます。牡蠣を好きな方はもとより苦手な方もぜひこの機会にお楽しみ下さい。

その他、お刺身や定食など地魚を楽しめるメニューを取り揃えています。また、離れには宴会場もあり、団体さまの宴会や会食などにもご利用頂けます。お近くにお越しの際はぜひおいしい牡蠣料理をお楽しみください。

**今月のきらきらダイヤさん**

**ストレス解消!**  
ダイヤ通商協同組合 藤田 治

友人の勧めで最近「ゴルフ」を始めました。まだまだ素人ですが今は少し形になってきたかな...と思います。嫌な事等があると練習場にきてストレス解消!!今年にはコースデビューしたいと思っています。上司の指導を受けながらゴルフも仕事も頑張ります。

**ダイヤ通商協同組合**

## 24時間365日安心安全ダイヤガス

快適な暮らしのお手伝い  
**ダイヤ燃商株式会社**  
ホームページ <http://www.daiyagas.co.jp>

- 【鈴鹿営業所】tel:059-369-0622
- 【亀山営業所】tel:0595-82-0065
- 【津支店】tel:059-234-6535
- 【松阪営業所】tel:0598-21-7457
- 【伊勢営業所】tel:0596-24-6136

- 【尾鷲営業所】tel:0597-22-0838
- 【海山営業所】tel:0597-32-0575
- 【熊野営業所】tel:0597-89-3339
- 【紀北営業所】tel:0597-47-5411

column  
教えて!ダイヤくん「床暖房のメリットって?」  
生活ちょこっとまめちしき「冬でも気が抜けない水分補給」



きらきらダイヤさん ダイヤ通商協同組合

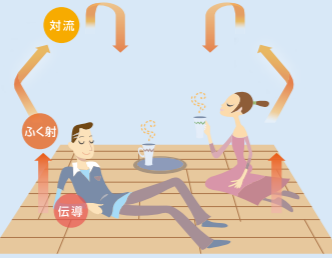


## ★今月のラッキースポーツ

- 牡羊座 卓球
- 牡牛座 ランニング
- 双子座 自転車
- 蟹座 ウォーキング
- 獅子座 スキー
- 乙女座 テニス
- 天秤座 剣道
- 蠍座 野球
- 射手座 柔道
- 山羊座 サッカー
- 水瓶座 水泳
- 魚座 バレーボール

## 教えて! ダイヤくん

### Q. 床暖房のメリットって?



**足元からお部屋全体を均一にムラなく一定の温度を保ちます。**

床面全体からのふく射熱や伝導、対流で効率よくお部屋中を暖めます。電気カーペットのように足元だけでなく、部屋中ムラなく暖まるのです。しかも理想の頭寒足熱で頭がボーっとせず、のぼせないのも特長です。

### 冬でも気が抜けない水分補給



生活ちょこっとまめらしき  
冬はどうしても水分を摂る機会は減ってしまいがち。さらに、冬は空気が乾燥し、体内の水分は意外と失われています。冬場でも睡眠中はかなり汗をかいたので、起きてすぐの体は乾燥気味になっています。寝る前と起きたあと、コップ一杯の水分補給が大切です。普段の水分補給は温かい番茶、ほうじ茶がお勧め。これらはカフェイン量もあまり多くなく、身体を冷やす成分もほとんどありません。カモミール、ローズヒップなどのハーブティーも良いですね。



# 2月 February ウォーキング!

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の代表的なものの1つです。ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にもお勧めです。ウォーキングの方法も特別難しいテクニックは必要ありません。運動の中でも最も継続しやすい部類の運動であり、健康増進やダイエットなどその効果も高いです。また周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

## ウォーキングの効果

有酸素運動は脂肪燃焼効果があり、健康を維持する上でぜひ取り入れたい運動です。

- ① **身体への負担が少ない**  
運動強度があまり高くなく、身体に安全です。運動から遠ざかっていた人や年配の方でも行うことができます。
- ② **心肺機能が高まる**  
ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。
- ③ **筋力の低下を防ぐ**  
ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。
- ④ **血行が良くなる**  
ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなります。身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。
- ⑤ **ダイエット効果**  
ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。特にウォーキングのように比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は主に脂肪をエネルギーとして使用してくれます。
- ⑥ **ストレス解消に役立つ**  
適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。血液の循環がよくなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなると言われています。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ちます。

自分の好きなコースをいろいろ見つけて楽しみながら歩きましょう!



### 歩き方

腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果を高めます。1回の時間は出来れば20~30分以上を心がけましょう。

### ウォーキングの楽しみ方

ウォーキングの醍醐味はやはり景色や季節の変わり目を楽しむことが一番だと思います。

## ダイヤの中庭

### プレゼントコーナー

#### ダイヤくんクイズ

Q. ウォーキングは何運動?

- A 有酸素運動 B 無酸素運動

1月号の答え: C

#### アンケート欄

●お正月に初詣にいきましたか?

- ①行った ②行っていない ③これから行く

[12月号のアンケート結果]お正月におせち料理「食べる」「食べない」?  
①食べる=96% ②食べない=4%

クイズの答えとアンケートの回答をハガキに書いて送ってね!

ハガキにご意見・ご感想・クイズの答え・アンケートの回答と住所、氏名、年齢、電話番号、家族人数をご記入の上、下記宛先までお送りください。締切は2015年2月28日(土)まで。

※ご記入いただいた個人情報プレゼントの発送以外での利用はいたしません。

### 今月のプレゼント

「みんなのキャラクタータオルハンカチ2枚」を10名様に

柄の指定はできません。あらかじめご了承ください。



〒514-0819 津市高茶屋7-5-52  
ダイヤ燃商株式会社 営業部「大安吉日 2月号」係

### ざくざく投稿広場

おせち料理について、黒豆・数の子・蓮根等のいわれは親から聞いてましたが、他の食材のいわれを見て「そうなんだあ」と勉強になりました。これで孫にも話をしあげられます。

津市 A・W

おせち料理の食材のいわれ面白いですね!



大掃除の便利グッズの「軍手」には、驚きました。今年の大掃除は、軍手パワーで隅々まで、きれいにしたいと思います。

鈴鹿市 M・T 40歳

軍手パワー! 大掃除に役立ちましたか?



ご投稿お待ちしております!

ちょっと馬尺まで

1面2線を有する地上駅  
島式ホーム1面2線

JR関西本線 ながしま 長島駅

四日市 富田浜 富田 朝日 桑名