

# ディー・ウェーブ D-WAVE

MONTHLY NEWS LETTER PRESS Vol.176

平和のベルが、ずっと響きますように。

International  
Day of Peace

2022

9

September



8月27日、3年ぶりに地元「なにわ淀川花火大会」と

「いたみ市花火大会」が同時開催されました。

実は自宅から「淀川花火大会」の花火が奇跡的に見え、

「いたみ市花火大会」は打ち上げる音が聞こえます。何という贅沢！

昔、当社4階は淀川の花火が見えた特等席だったのですが、

今は高層マンションに隠れて影も形も見えません。

さすがにこれは時代の流れか…。

相変わらずコロナは猛威を振るっていますが、夏の風物詩が帰ってきて、

さらにアフターコロナへの期待感はふくらみますね。

三步進んで二歩下がる。すなわち一步の前進です！

代表取締役 鶴井 宏尚

# 秋にバテない、健康の基本習慣。

元気だけが取り柄です!



## ストレスを貯めない習慣



秋バテの原因であるストレス。私のストレスをためない生活といえばやはり、我が家の猫様達とのひとときです。

毎日見るだけ、触れるだけ、嗅ぐだけで笑顔にしてくれる癒し効果は、ストレスを忘れて穏やかな気持ちしてくれます。時には大いにイラつかせられることもあります(笑)



門脇

## いい眠りを誘う睡眠習慣



稲岡

秋の夜長といいますが、音楽を聴いたり、読書したりであっという間に時間が過ぎてしまいます。

床に入る前に、か〜るくストレッチしたり、お風呂は38℃ぐらいのお湯に20分ほどつかるなどして、カラダをほぐしい睡眠を心がけています。翌日の朝、ほんと起きやすくて、ぜひ試してみてください。

## ウキウキ運動習慣



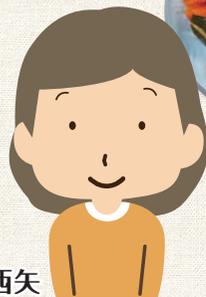
井上

自ら進んで歩くタイプではない私を変えたのが、ポケモンGO。現在の歩行距離は約2万5千キロ(地球の半分)ほど歩きました。靴も2足履き潰しました。今愛用の靴は、すでに足と一体化しています。これまでは歩く=遊びでしたが、これからはウォーキング。

ウォーキングは、ストレス改善や、記憶力向上・認知症予防、骨量の増加など数々のメリットが言われています。コロナ禍の制限や自粛も緩和されてきたこれからの季節、理想とされる一日8000歩~10000歩を目指してGO! 秋独特の風景や風を感じる心地よさも、楽しみです。



## 旬を美味しくいただく習慣



西矢



季節が育んだ旬の食材は健康にいい!といえます。特に秋は、野菜や果物、魚、種類が豊富で旨い!

私は、さっそくご近所の家庭菜園で頂いたかぼちゃを煮ました。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンB、C、Eなどの他に、エネルギー源にもなる炭水化物(糖質)やカリウムも含んでいるとか。

新米も待ち遠しいし、秋刀魚やきのこ類も早く食べたいなあ。ビール太りから、秋太りにならないよう気をつけます。

## 私たちの推し習慣



食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋...秋は、過酷な夏の暑さでうけたダメージを回復する絶好の季節ですね。

アクティブに楽しみたい! そんな時にカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない、いわゆる秋にくるバテ「秋バテ」になってはもったいない!!

そこで、見直したい健康習慣。当社の元気スタッフが秋を快適に過ごすための「推し習慣」をご紹介します。

秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の疲れをしっかりとリセットして、元気で健やかなカラダを取り戻しましょう。

# 前月号からの深掘り

## 今ある



## WEBサイトから

## PRしたい情報を

## ピックアップ！

### 大和写真工業は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

#### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ちょっとひと工夫

お客様へPRしたい情報を  
バナーやランディングページで  
より詳しく掲載。

お客様によっては自社独自の強み、  
人材募集など、追加WEBページ作成も  
ご相談下さい。

