

牛乳屋さんの世間話

第165号 発行元: **MilkContact** 昭和町西条2080-7 ☎055-215-2087 <https://www.milkcontact.com/> 発行者: 内藤近房



ちびナイト応募券

第165号

お名前

10枚集めて応募してください
¥500の値引きになります

様

お住まい

キリトリせん

お名前のご記入を!

日頃のご愛顧厚く御礼申し上げます

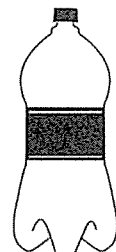
4月に入りました。新年度となり、新しい環境になるという方、お子様が進学されるという方... ドドキ・ワクワクされる事でしょう...。しかしと言うのも嫌なのですが、皆様ご存知の通り、世界中で「コロナ・コロナ」。終息の目処が立たない中、誰もが先の見えない不安の中で過ごしていることかと思ひます。そんな中、志村けんさんの訃報...。誰もが知るスターが、まさかの理由でこの世から旅立ってしまいました。まさか志村さんご本人も、コロナが原因でこうなるとは思っていませんでした。毎週土曜日に放送されていた動物のテレビも見れなくなるのも、とても寂しく感じます。テレビやニュースなどで分かるように、世界中、いつ・どこで・誰かかかるのか分かりませんが、手洗い・うがいなどのケアは行い、出来ることは出来る限りの対策をとっていきましょうね。まさか3月続いてコロナのことを書くとは思っていませんでした。

MilkContact なぞなぞ

毎月なぞなぞを出します。正解者には抽選で10名様に、ちょっとしたプレゼントをお送りします!

4月号の問題です!?

- ①負けは負けでも、嬉しい負けは?
②うーび ← 薬局・やおや・肉屋 どこで売ってる?
3月号のこたえ ①ち ②りんご でした。



ペットボトルキャップと牛乳パックの回収をしています

ペットボトルのキャップはNPO法人を通じて、世界のワクチンへ!

牛乳パックは回収した収益で、車いすの購入を!

を、目的として回収しております。温かなご協力をお願いします。



キリトリせん

あなたからの『声』 第165号

○当店へのご要望 ご意見 皆さまへの 宣伝 世間話

タイトル

なぞなぞの 答え・出題 川柳への 応募 をお寄せください

お支払いは口座振替がおすすめです

毎月の牛乳代金を現金にてお支払い頂いてる方へのご案内ですが...
当店では金融機関からの口座振替(自動引落)が利用できます。

- ・ゆうちょ銀行 ・山梨中央銀行 ・甲府信金 ・山梨信金 ・JA山梨みらい
- ・山梨県民信用組合 から、お支払いが可能です。

手続き・手数料は当店負担になりますので、お気軽にお問合せください。

お名前(ペンネーム)

お住まい

様

今月の健康コラム

ご存知でしたか？

『疲れ』のもととは 脳に あり！

体をたくさん動かすと、誰もが『疲れた』と感じます。その疲れ、あなたはどんな方法でとっていますか？

実は…有効といわれる疲労回復法には、誤解も少なくありません。

なぜなら…疲れのもととは体というよりも、脳にあるからです。

疲れが脳で起こる仕組みと、疲れをためない工夫を考えてみましょう！

「疲労感」は脳からのSOS

疲労というと、体の疲れと思いがちですが、実は家事や運動などによる肉体的疲労も、スマートフォンなどによる眼精疲労も、ストレスによる心的疲労も、疲れたと感じるセンサーのもとには『脳』にあります。

例えば、運動をすると、心拍や呼吸が速くなり、血圧や体温が上がり、汗が出てきますが、こうした心拍や呼吸・血圧・体温などの変化を秒単位で調整しているのが脳にある自律神経の中核です。

つまり運動中、フル活動で働いている自律神経をコントロールしている脳の中核に負担がかかり続けているわけです。

そこでこれ以上運動を続けると体が危険な状態になるため、脳は『疲労感』というSOSを出して休息を促します。

眠らなければ疲労は回復しません

一番大事なのが、十分な睡眠です。睡眠は疲労を回復させる唯一の手段。

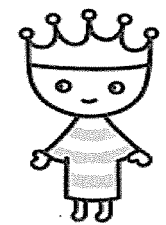
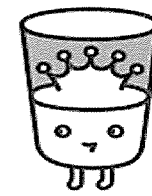
1日6時間以上は必要です。大切なのは、睡眠の質。睡眠の質が悪ければたとえ、7～8時間寝ていたとしても脳の疲れは取れません。その原因の一つがいびきです。

いびきは気道を狭めて呼吸のじゃまをします。脳に酸素が十分供給できなくなるため、自律神経は心拍を速くし、血圧を上げて酸素の供給量を維持しようと頑張ります。

これでは眠りながら走っているようなもの。疲れはとれないばかりか、蓄積するばかり。日中も疲れやすくなり、さらに脳の疲労が蓄積するという悪循環に陥ってしまいます。

夜のルールは『質の良い睡眠をとる』こと。熟睡できる睡眠環境を整えたり寝るときの姿勢を見直すことで自律神経の調整力が回復し、気持ちよい朝を迎えましょう！

ミルクコンタクト川柳



□甲斐市 塚原 様

充電をすれば 老体 まだ動く

賞味期限過ぎは確かに味落ちる

老いたので 脱皮するには 手間がいる



新・サービス 始まります！

2020年・春、ミルクコンタクトでは、ご愛顧頂いてるお客様に対して、新しい取り組みを開始します。

その新しい取り組みとは…

買物代行サービス

です。今現在では準備最中ですが…

- ・毎週金曜日(午後)にご指定の商品を買物しお届けします。
- ・重いもの(お米・お水・洗剤)などご自宅までお届けします。
- ・1回の代行代金は¥500！！

などと、上記のような計画で考えています。

準備が整い次第、ご案内ができると思います。

普段の買い物に不便を感じている方…
重い荷物を運ぶのが大変という方…
近場に買い物する所がないという方…
に、ご利用いただければと考えています。

このサービスに対して新しいロゴを考えましたので覚えて頂けると幸いです。

おぼえね

