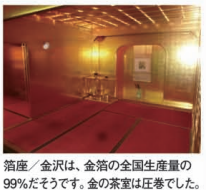


11/24~25協力会社のみなさんと  
金沢旅行に行ってきました!



兼六園  
生憎の雨で庭園内は歩くことが  
できませんでした。



箔産/金沢は、金箔の全国生産量の  
99%だそうです。金の茶室は圧巻でした。



やっぱり、越前が!



九頭竜道の駅(金電/道の駅  
の裏側)でもお茶会/電車との  
か出迎えてくれました。



一乗谷朝倉私邸での社長と大杉アルミさん

一乗谷朝倉私邸  
雪崩が良かったのでのんびり  
散策してきました。



うだつの街並み  
古き良き時代の街並みに癒されました。

とにかく宴会は大盛り上がりでした。  
日頃の疲れが取れたかな。。。??  
お疲れさまでした。

おそうじはライフデックス!



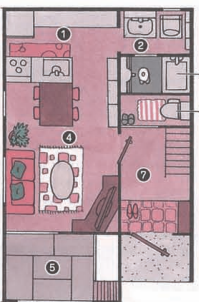
きれいな段取り!

point1 大掃除リストを作る

まずきれいにしたい場所をリストアップし、優先  
順位をつけます。「ここはしない」と割り切る  
ことも大切です。場所ごとの所要時間を設定しま  
しょう。いろいろなものは思い切って処分を!

point2 玄関から遠い場所から

掃除をする順番も大事です。玄関から遠い場  
所から進めていくとホコリが自然と玄関に集  
まってくるため掃除が楽に。2階建ての場合  
は2階から1階へと行うのがベスト。汚れ落と  
しは上から下へが基本です。



※数字は掃除をする順番

point3 時間と科学を味方に

なかなか落ちない頑固な汚れは、ゴシゴシ  
と力ませにこすらずに、汚れに合った洗  
剤の液を湿布し時間を置いてから落としま  
しょう。そのほうが労力も少なくて済みます。  
その間に他の場所を掃除できるので、一石  
二鳥!



まちがいが探し答え①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

ラジオ体操って  
ホントにすごい?!



子どもの頃から慣れ親しみ、80年もの歴史があるラジ  
オ体操。実は、美と健康に効果抜群!と今多方面から  
話題になっています。もともと、人の体をまんべん  
なく動かすために必要な運動を取り入れているので、し  
ゃかりやれば、約3分の運動で、速いペースのウォー  
キングと同じ効果があるそうです。風邪を引きにくく  
なる。腰痛や肩こりが軽くなるなどの効果が期待され  
そうです。

例えば、「ねじり運動」は内臓を刺激し、排泄を促す  
「腹を振って足を伸ばす運動」は、かかとを上げてお  
尻から太もも、ふくらはぎに力を入れて足を寄せるこ  
とで、美脚効果が!膝を伸ばすときに尻を引き締める  
ことで、小尻効果も期待できる。手軽にできる美容  
体操なのです。肝心なポイントは、しっかりとしゃっ  
と。おウチでできるの、さっそく始めては?

◆放送/Eテレ、総合テレビ、総合テレビにて  
6:25~6:35、9:55~10:00、14:55~15:00

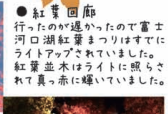
事務所の  
クリスマスツリー



12月ということでも事務所にツ  
リーを飾りました。事務員たちも  
手伝ってくれました。



お休みに富士に紅葉狩り&アスレックに  
行ってきました。



●紅葉回廊  
行ったのが遅かったので富士  
河口湖紅葉まつりはすでに  
ライトアップされていました。  
紅葉並木はライトに照らさ  
れて真っ赤に輝いていました。

●紅葉台  
西湖の南側にあり紅葉の名  
所に行ってきました。360度のパ  
ノラマで富士山がど真ん中  
に見えます。眺め最高でした。

FOREST ADVENTURE MT.FUJI  
フォレストアドベンチャー・フジ



身長110cm以上の方なら  
誰でも楽しめる [キャビンコース]

「大人のアスレック」

紅葉のついでに富士にある「大人のアスレック」に行ってきました。自然  
の木をそのまま利用してコースにしているのでもって迫力があります。

2種類コースがありましたが時間の関係で少し短め  
のアスレック [キャビンコース] に行きました。  
いつか長いコース [アドベンチャーコース] も制覇  
したいと思います! [地上]14mからのターザン体を体感  
したいです。おすすめです!

○フォレストアドベンチャー・フジ  
<http://www.forest-aventure.jp/fuji.html>

