

# 元気の源 High Power Print

株式会社やまもと印刷工業 ニュースレター vol.52 2020年12月号



## 強炭酸水

12月の中旬以降、凄く寒くなりました。

目覚ましを6時にセットしているのですが、ついつい2度寝し6時20分とか7時近くに慌てて起きた事も(汗)。

こんな恐怖は僕だけでなく、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。

こんな寒い朝になってから、珍しく毎日継続している事があります。

それは筋トレ。

腕立て50回+足を挙げる腹筋20回→これを3セット

因みに週末は今までの習慣通り、このセット内容に+エアロバイク30分でガチに取り組みます。

(その割には筋肉質にならないのがピーラーの悲しいところ。。。)

なぜこれを継続出来ているのか。

ひとつは家内の習慣 ウィークデー限定のエアロバイク。10分と決めて取り組んでおりますが、やはり身近で取り組まれると刺激になります。ある意味良いライバル関係の様な。

もうひとつ、単純に体が温まるから。

寒さの中目覚めても、どうも体を動かすこと自体が億劫で暖房器具の前から離れられません。

そこで筋トレを始めると、自家発電するが如く体の内面から温まり終盤に近付くと汗ばむほどになります。貴重な朝の時間で

はありますが、ニュースを観ながら行うのでまさに一石二鳥。自分にとって冬と筋トレは相性が良い様です。

もうひとつの習慣が、『伊賀の天然水 強炭酸水』

そう、小泉孝太郎さんのCMでおなじみの商品。

炭酸水 世に沢山ありますが、これでないとは駄目。

なぜかという、

僕は朝ごはんは食べないのですが、コップに水を3倍飲んで出勤します。

会社でPCに向かうと同時にこの強炭酸水を飲むのですが、飲

んだ後何故かトイレで小用をこなす数がとても多くなるのです。

午前中だけで4~5回は行きます。

数々の尿管結石の修羅場を経験してきた人間にとっては、体の中に結石が付着しないように体内の水の循環を良くしておくのが何よりも大切なのです。



## 株式会社やまもと印刷工業はこんな分野が得意です。

- |         |            |         |           |           |            |
|---------|------------|---------|-----------|-----------|------------|
| ・企画     | ・クリアファイル   | ・浮き出し加工 | ・フライヤー    | ・レタッチ     | ・うちわ       |
| ・デザイン   | ・トランプ      | ・PP加工   | ・パッケージ    | ・圧着はがき    | ・パネル       |
| ・印刷     | ・かるた       | ・手提げ袋   | ・シール      | ・マグネットシート | ・オリジナル扇子   |
| ・製本     | ・宛名印刷      | ・メモ帳    | ・ノベルティ    | ・封筒       | ・ポケットティッシュ |
| ・断裁     | ・封入        | ・のぼり旗   | ・Tシャツプリント | ・映像制作     | ・コースター     |
| ・名刺     | ・封緘        | ・マウスパッド | ・ラミネート    | ・動画制作     | ・ジグソーパズル   |
| ・パンフレット | ・アッセンブリ    | ・カタログ   | ・ステッカー    | ・電子ブック    | ・サインシート    |
| ・自費出版   | ・カッティングシート | ・挨拶状    | ・伝票       | ・電子書籍     | ・サインボード加工  |
| ・包装紙    | ・パウチ       | ・ポスター   | ・写真撮影     | ・UV印刷     |            |
| ・翻訳     | ・箔押し加工     | ・チラシ    | ・写真加工     | ・CDジャケット  |            |

## 防災事業

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・長期保存水    | ・ブランケット    |
| ・6年保存水    | ・ボンチョ      |
| ・非常用トイレ   | ・毛布        |
| ・携帯トイレ    | ・衛生用品      |
| ・ノベルティトイレ | ・レディースサポート |
| ・防災非常食    | ・セット       |
| ・厳選非常食    | ・避難生活用品    |
| ・防災ズキン    |            |
| ・防災クッション  |            |
| ・車載用セット   |            |

## 【目黒区 渋谷区 港区 世田谷区 品川区 大田区】

中目黒 学芸大学 都立大学 上野 東京 大手町 恵比寿 祐天寺 目黒 代官山 渋谷 三軒茶屋 品川 田町 白金 高輪 五反田 大崎 自由が丘 六本木 広尾 新宿 代々木 原宿 駒沢 大井町 大森 蒲田 青山 表参道 池袋 乃木坂 天王洲アイランド 記載以外の何処のエリアのお客様にも喜んでお伺いさせていただきます。

## 編集後記

冬で思い出するのが港区の会社員時代。長野のお客様の担当でしたので、週2回長野に通っておりました。ドカ雪で途中断念とか帰社出来なくなったりとか色々ありましたが、雪の中可愛らしいリスに遭遇したのは今でも鮮明に覚えています。まだまだ続くコロナ禍ではありますが、良い事も必ずあります！