

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.88 2023年12月号



朝の生活習慣を変えてみた

12月終盤になって、ようやく寒さが本格化して参りました。つい先日までポカポカ陽気が続いており『本当に温暖化ヤバいな。。。』などと思ったりしたのですが、例年通りの寒さを実感し始めました。

この寒い時期になると、個人的に困る事が幾つかあります。

◇2度寝しがちなこと

温かさが恋しくて恋しくて。。。2代目ゴロは家内と寝ており、心情的な温かさにも飢えております。



◇朝夕のゴロ散歩が暗くて怖い

車が我々の散歩に気付かず、突っ込んで来るような危険に遭遇するのもこのシーズンならではの。

◇朝のシャワーが寒い

脱衣所で脱ぐのにも気合が必要です。

実は当方、、恐らく高校生の時からですが、お風呂は朝のシャワーです。

湯船入りません。夜入りません。朝の方がすっきりし、一日をスタートさせるからです。(夏場は勿論、朝夕シャワーです。)

湯船に浸かった習慣として覚えているのは、長男次男が未だ一人で風呂に入れなかった間に一緒に入った事を記憶しており

ます。

因みに家内も朝のシャワー。

独り暮らしをしている長男と次男は夜シャワー。家族全員シャワシャワーです。



そんな当方ですが、今年とある病院の先生に言われたことがあります。『シャワーは確かに楽かもしれませんが、湯船に浸かって毛穴が開くまで汗を掻き代謝をよくした方が健康にも良いですよ。』

物価高の中何か節約したく、欲しかったナノバブルシャワーヘッドも購入したこともあり生活習慣を変えてみました。

朝のシャワー前にエアロバイクを10分必ずで漕ぎます。それで体がポカポカ汗ばんだ状態でシャワーを浴びると、凄く気持ち良いのです。苦も無く既に数日続いています。

るので、習慣化はイケるでしょう。

まだまだ生活習慣を変えられそうな事は変

えて行こうかと発見が嬉しかったりする、もう直ぐ57歳の輩でした。



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 天王洲アイル 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

テレビは基本そんなに観ないのですが、健康系の番組は家内が録画して促してくれたりします。小さな所帯でもそれなりに責任を背負ってますので、よりしっかりしようと思ったのでした。あとは飲酒か。。。