

金子商会はお客様に
三つのゼロをご提案
・在庫コスト ゼロ
・現場待ち時間 ゼロ
・現場の不满 ゼロ

がんばれ！ 設備店さん

快適な暮らしは快適な現場作業から

営業時間 祭日も営業中
月曜日～土曜日 朝8時～夕方5時
祭日 朝8時～12時(午前中のみ)
(祭日の配達業務は行っておりません)
日曜日は休業日とさせていただきます。

〒751-0859
山口県下関市川中本町2-7
株式会社金子商会 金子義亮

電話番号 083-253-1138
ファックス 083-253-2243
ホームページ <http://kanekoshoukai.net/>

2010年
7月号

避けたい夏バテ、その対策は？

梅雨もすつかり明け暑い毎日が続いております。現場での作業は本当に大変だと思えます。夏バテで体調を崩さないように気をつけたいものですね。

夏だから仕方ないのか？

食欲不振と倦怠感が私たちを苦しめる夏バテの正体です。夏バテはなぜ起こるのでしょ
うか？確かに夏という時節柄暑さで体内の消化酵素の働きが落ちて、胃に負担がかかりやすく、食欲不振となることは事実です。

しかし、暑さだけで夏バテが起こるのではなく、食事や生活の乱れが身体に影響を与え、夏バテとなるケースがほとんどなのです。

夏バテ予防の秘訣

一、食事で乗り切る方法

【ビタミンB1】これが不足すると疲労感・脱力感が生じます。

また、胃腸の消化・吸収能力が低下します。豚肉、うなぎ、納豆、玄米などがビタミンB

1を豊富に含む食品です。ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを含む野菜(玉ねぎ、にんにく、ニラ)と一緒に摂ると効果的です。

【緑黄色野菜】夏はミネラル分(鉄・カルシウム・カリウム)を汗で失うことが多いため、これらを補給する必要があります。ほうれん草、ブロッ

コリー、ピーマン、トマトなどがミネラル分を豊富に含む野菜になります。

二、規則正しい生活

三度の食事をキチンと取り、暴飲暴食は禁物。夜更かしを避けて、睡眠時間を十分に確保しましょう。

三、冷房病にも注意

暑い夏には欠かせない冷房ですが、外気温との差が自律神経失調症を引き起こし、

体温の調節がうまくコントロールできなくなりやすくなります。これが冷房病で、夏バテの要因になります。冷房病の対策として身体を冷やさない工夫が必要です。また、適度な運動により血行を促進させましょう。入浴も血行促進に効果的です。

いよいよ夏本番、体調に気をつけてこの季節を楽しみたいものです。

金子商会代表 金子義亮

◎1~2日なら無理に食べなくても大丈夫 食べたいものを少量ずつ摂って

◎水分補給を忘れずに

◎夏バテのとき摂った方がよい栄養

- ・ビタミンB1 豚肉
- ・良質のタンパク質 とうふ
- ・ビタミンA 牛乳
- ・ビタミンC ブロccoli
- 魚介類
- キウイ
- 卵

〈下痢をしたときの子どもの食事〉

何を食べるかは 便の状態と 相談して!

水のようない便

みそ汁 おもゆ

りんごのすりおろし 野菜スープ

ドロドロの便

パンがゆ とうふ

にんじんかぼちゃ煮つけ パナナの裏ごし

ゆるやかな便

うどん おかゆ

野菜の煮つけ 白身魚の煮つけ



勉強会で“学ぶ”“つながる”“変わる！”

ビジネス書大賞2010 総合1位獲得
『結果を出す人』はノートに何を書いているのか? 著者

スーパーサラリーマン美崎栄一郎

仕事で結果を出す! 福岡~山口勉強会ツアー 2010夏

7月2日(金)

~3日(土)

ツアースケジュール

7月2日(金)

19:00~21:00

「結果を出す! 美崎栄一郎」

7月3日(土)

7:00~9:00

「早朝読書会」

10:30~12:30

「スーパーサラリーマンの仕事術」

18:00~20:00

「美崎栄一郎氏ビジネス講演会」

in Yamaguchi

講演内容 結果を出す人、美崎栄一郎氏から「ノートの使い方」を中心とした仕事のやり方・進め方を学ぶ。

講演所 山口地産書局2F アカデミーホール

山口市大内町1168番1

料金は 3,000円

※懇親会は別途3,000円程度

定員 30名

主催 やまぐち総合研究所(有)

こういうイベントがありまして7月2日の講演会と翌朝3日の早朝読書会に参加しました。

申込 このチラシを入手後、インターネットで「ビズクリ道場」と検索

美崎栄一郎 (みさき いちろう)



●1971年、福岡で生まれ大阪で育つ。大阪府立大学工学部大学院を修了後、現在まで花王株式会社で働く。サラリーマンとして働く中から、「朝読書会」/「ひみつ」の学校」など社外の社会人に向けた、勉強会や交流会を多数主催し、1000人以上のゆるやかなネットワークが生まれている。著書の『結果を出す人』はノートに何を書いているのか? (Nanaブックス)は2010年ビジネス書大賞にて1位を獲得。その活動はNHKを始め多くのラジオ・テレビ・雑誌などで紹介されている。



7月2日に美崎栄一郎さんの講演会に参加しました。美崎さんば、NHK教育テレ

ビで4月に放送された「となりの子育て」を知りたい!子どもノートの術」という回で出演

「結果を出す人」は

ノートに何を書いているのか?

をされた方でもあります。

さて、今回の講師美崎栄一郎さんは、某大手化粧品メーカーの現役サラリーマンとして数多くのヒット商品を育てる一方、ビジネス本作家としても一躍ベストセラーを出版し、メディアからも注目されるスーパーサラリーマンなのです。

今回の勉強会では、美崎さんの最新刊『結果を出す人』はノートに何を書いているのか?』を題材に、いろいろなビジネスマンのノート活用法を紹介してもらいました。

勉強会の途中で質問する時間があり、「自分は、日誌を書くときに裏紙を使っているのですが、止めたほうがいいですか?」と聞いたところ、「捨てないならそれもアリです」というアドバイスをいただきました。裏紙をなぜ使っていないかという捨ててしまふからです、捨てずにどうしておくならOKのことでした。

しかし書籍「結果を出す人」はノートに何を書いているのか?の32ページに「裏紙に書くのはやめてね」とあるので、二ヶ月ほど(9月

「夏季休業のお知らせ」

8月13日、14日、15日は夏季休業

8月16日月曜日より通常通り営業開始いたします

「言葉で説明できん！」

そんな時は

g@kanekoshoukai.net

写真メール掲示板をご利用下さい
(写真は1枚ずつ送ってください)



ホームページアドレス
メールアドレス
電話番号の登録ができます

未まで)裏紙に書くのはやめてマツサラの紙を使って日誌を書いてみます。(視認性と効率が上がるようなら続けてみますし、あんまり変わらないようならセコく裏紙に戻そうかなと思います。)

今回のセミナーで思ったのは、「自分の力量やペース、性格にあったノート方法を選ぶのが一番」ということでしょうか。

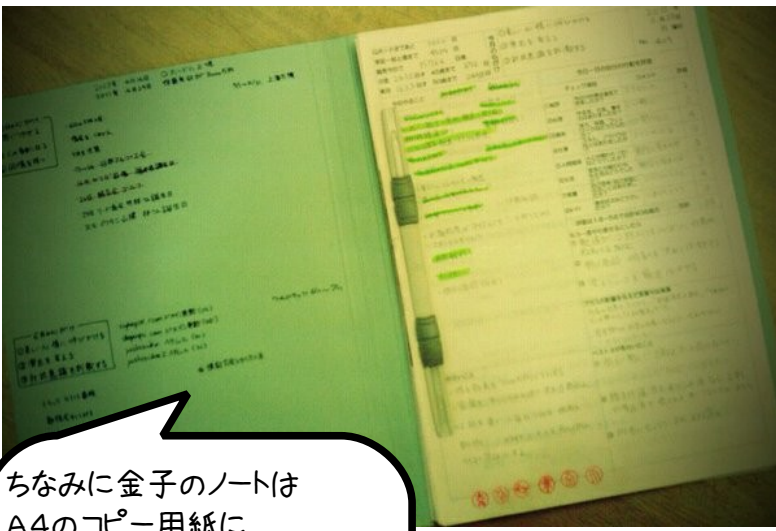
そして、ノート方法が自分にあっているかどうか、それ

を見分けるコツというのは、結局続けることができていくかないかということなのだそうです。

楽チンにやってる、負担を感じない、毎日の習慣になっっているところでしょうか、できるだけ負担が掛からないように定型化したり、好きな手帳を使ったり、おしやれ心を刺激するように工夫したり、ちよつとしたキャラクターシートを利用したり、デジタルやアナログを混ぜ合わせたり、人の数だけノート術があるのだなということを感じました。

ですから、自分としては、とにかく書く習慣を根付かせるのにいろいろ工夫をしないといけないかなあと思っています。

ちなみに金子のノートはA4のコピー用紙に今日やったことや気が付いたこと次の日にやることを書き出すようにした日誌になっています。ちなみに2004年から記録しています



輪ゴムと消しゴムと漏水

キン消しやスーパーカー消しゴムをプラスチックのケースに長時間入れておくと溶けてくっついてしまった。テレビの上にもゴム製品を置いていたら溶けてくっついて後がとれない。そういうことってよくありますよね。

実はこれは「溶出」という現象によって起こるのです。一般にプラスチック消しゴムと呼ばれる消しゴムは、塩化ビニールを原料に、フタル酸エステル等の可塑材(かさざい)を加えてゲル化固形化して生成します。

この可塑材が、消しゴムからしみ出てくること溶出により、消しゴムに接地してい



キン消し=キン肉マン消しゴム



懐かしのスーパーカー消しゴム
今でもあるのでしょうか？

る塩化ビニール製品物差しやプラスチックトレー側にも可塑材の影響が出て、融合してしまうのです。

この可塑剤というのは、プラスチック製品すべてに含まれています。硬いものほど可塑剤が少なく、やわらかいものは可塑剤が多く含まれています。

この可塑剤の量の差によって、問題が起きることがあります。

可塑剤の量が異なる物質がくっついていたり、その接触面で浸透が起きてしまうのです。多いほうは少なく、少ないほうは多くなってしまうという事です。やわらかいほうの可塑剤が溶け出して硬いほうのプラスチックに入り

込んで溶かしてしまうのです。このため性質の違うプラスチック同士が長時間接触したままにしていると溶ける可能性があります。架橋ポリエチレンや架橋ポリブテンパイプなどを固定するとき、塩ビテープなどを直接巻いてはいけません、このためなのです。また一部プラスチック製のバンドなどで固定する場合も、溶出の危険がありますので、金属製のものを使ったほうがいいでしょう。

■狭いところに

設置可能な通気弁

■戸建て住宅・低層住宅用排水通気弁
「ドルゴプラス」発売中。

在庫あります



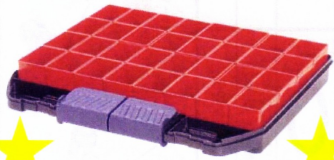
新世代ドルゴは
スマート設計!!

SLIM CLEAN
DESIGN Durgo Plus
AIR ADMITTANCE VALVE

新発売
2009年4月発売

水まわりパッキンボックスセット

給排水用の
基本的なパッキンを
専用パーツボックスに
入れて揃えました!



★ 水まわりパッキンボックスセット (セット品番)

■KVK流し台用
シングルレバー
式混合栓
在庫開始!
KVKの一穴式
タイプになります。
仕切り価格につい
ては弊社事務員ま
でお問い合わせ下
さい。
定価 26600
円 (税別です)



今月のおすすめ情報

■カクダイ 水まわりパッキン ボックスセット

給排水用の修繕に良く使
う基本的なパッキンをセッ
トにしたものです。

明細 (一部)
*13用ゴム付ケレップ
*20用ゴム付ケレップ

*水栓金具13ミリ用三角
パッキン

*ノンアスベスト13ミリ
*ゴムパッキン13ミリ
*スパウト用Uパッキン

などがセットになってお
ります。詳しくは金子商会まで
ご連絡ください。

■VU150とVU200の 切り売り実施中です

ご好評戴いているちょっと
パイプシリーズ50センチか
ら切り売りしております。お
問い合わせをお待ちしてお
ります。

『ちょっといいのに...』 「」 VU 150とVU 200

ちょっとパイプ

はじめました (*´▽`*)

(一例)VU 150×1メートル 1600円

のんびり日記



今月も金子商会をご利用
いただきありがとうございます。
夏休みになりました、上の
娘も初めての夏休みです。
実家で面倒を持ってもらっ
たり、学校の児童クラブを利用
させていただいたりと、地域
に助けていただいている身と
してはいくら感謝してもし
たらないところです。
先日、豊浦町小串にある並
び松海水浴場という小さな海
岸に遊びに行きました(写真
はその海の家です)。
長女と一緒に泳いだので
が、積極的なのか、どんど
と沖の方へ進んで行きます



(浮き輪は必須ですが)
一方4歳の妹は、怖がって全
く海へ近づけません。そうい
えば長女も4歳のころはそう
だったような...、そのうち慣
れるかな?

この時期は水難事故など
ニュースでよく伝えられます。
親としては、十分に気をつけ
ながら、危険を避けつつもい
ろいろなことに挑戦させたい
なあと考えております。

それはそうと夏休みの宿題
とかキチンとしてくれるだろ
うか?暑かったり眠かったり
すると、親に似てとたんにだ
らけてしまうので心配な
ので。

金子商会代表 金子義亮