

心とからだの健康手引き

バランス整体山田
北小岩2-22-8 ☎03-6657-9522

HP <http://www.neo-chiro.com/>
営業時間 平日10:00~12:30 14:00~20:00
土曜日9:00~17:00 定休日 日祝日



『エクササイズについて』

コイワタイムズをご覧の皆さま、こんにちは。整体師の山田君康です。テレビで肩こりや腰痛に効くエクササイズとかやってますよね？全部鵜呑みにしないでください。勿論正しい場合もありますし、効果も効く人には効きます。しかしすべての方々に効く訳じゃありません。

あとはやり方が正しくないという場合もあります。それと人それぞれ歪み方も違ったりするので、逆に悪化してしまう場合もあります。

ではそのエクササイズが合っているかどうかの判断は？簡単です。楽になったり、改善したりすればそのエクササイズは合っています。全く変わらない、悪化したなどはすぐに止めましょう！ご自分に合ったエクササイズを取り入れていきましょうね！

でも一番大切なのは姿勢ですからね。それをできた上でのエクササイズです。私の院の患者さまでもエクササイズはちゃんとやったけど、姿勢ができていない方は歪みが整った状態で安定しません。みぞおちを上を持ち上げましょうね。これ以上上げられないなどというところでみぞおちを持ち上げたら、そこからみぞおちを少しだけ戻しましょう。良い姿勢ができてるときは、息がたたくさん吸い込み、呼吸が深くなります。呼吸が深くなれば、酸素をたくさん体の中に取り込めます。次回はエクササイズの内のストレッチについてお伝えいたします。

ご精読ありがとうございました。感謝いたします。

相続税の申告、事前対策、贈与、確定申告、法人の設立・申告のご相談等承ります。皆様の大切な財産を守ります。お気軽にお問い合わせください。

高野豊税理士事務所

東京都江戸川区東小岩6-8-17-101
Tel03-5693-1690 Fax03-5693-1691
Mail:takano@takanotax.jp 初回の御相談無料です。

スーパーのゴミ箱で...

最近気になっていることがあります。それは毎日行くスーパーで、レジでお会計が終わって買った物を袋に詰めるんですがその時にサッカー台の下のゴミ箱にお肉やお惣菜のトレーが沢山捨ててあるんです。スーパーでお肉を買って、トレーからお肉だけをポリ袋に移し替えて持って行く人がいるんです。

自分の家ですすゴミを減らそうとしているのか、持ち帰るのにかさばるのが嫌なのか分からないですけど、あんまりよくないですよ。食品のトレーは洗って乾燥してからリサイクルに出すのに、ゴミ箱に捨てるという事はスーパーの店員さんが洗ってるのかな・・・たまに詰め替えた時にお肉のドリップや焼き肉のタレが台の上にこぼれているときがあります。衛生的じゃないですよ。

これ嫌だと思っているの私だけ？と思ってママ友に聞いたら「あれ私も大嫌い。ほんと不衛生だし自分の事しか考えてないよね!」と怒っていました。

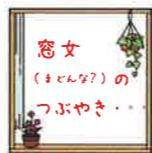
ただ仕方なくそうしていてもいるのかもしれない。高齢や体が不自由で持ち帰りにかさばると困る人。忙しくてなかなかゴミが出せない人。

そう考えると一概に否定も出来ないし、そもそもスーパーで「やめてください」って張り紙があるわけじゃないし。なんていつもちょっとモヤモヤしていたんですが・・・ある時「あ～また今日もトレーが沢山捨ててあるなあ」と思ってチラッと見たごみ箱に衝撃の光景が!

納豆のパックですよ。奥さん。中身の出された納豆のパックが捨ててありました。3つ。

さすがにこれには笑いました。納豆をパックから出して、ビニールに移す。そこまでのめっちゃ頑張るやん。ぜったい糸引いてるやん。もう。

なんか執念を感じずにはいられませんでした・・・



毎号★10000部!!★ 小岩を元気に! 手作りフリーペーパー by 大栄商事

コイワタイムズ 195



こいわクン

11月1日(金)発行号 次はR1年12月6日(金)発行

PRESENTED BY



住友のアドバイザー

株式会社大栄商事

TEL:03-3671-3333

小岩で
世界を
体験しよう



BY 高橋銀針
ブログ「アウト・ドアめし」
<http://plaza.rakuten.co.jp/genesis001/>

第146回「ここにはダメな江戸川区を救った防災施設」

令和元年台風第19号ハギビスの接近に伴いスマホの画面には江戸川区からの避難勧告、避難指示が出ていた。今回、埼玉県春日部市にある首都圏外郭放水路が江戸川区を救った。その概要は、地底50メートル、長さは地下約6.3キロ、世界最大級の地下放水路になる。

河川の水位が上昇すると埼玉、千葉、茨城を流れる川に接する5つの立坑に水が取り込まれる。各立坑は、約70メートル、内径約30メートルあり、スペースシャトルや自由の女神がすっぽり入る。

下流の江戸川区を流れる中川の流域は、江戸川、荒川といった大きな川に囲まれているが、土地が低く水がたまりやすい地形で、過去何度も上流からの洪水被害を受けてきた。今回、施設では50メートルプール約7673杯分を江戸川へ放流した。防災地下神殿と呼ばれる「調圧水槽」は、地底のパルテノン神殿のようでもある。氾濫は人間の営み(都市化、CO2排出など)による。作られたこの施設に感謝。

首都圏外郭放水路
地底探検ミュージアム
「龍Q館」
〒344-0111
埼玉県春日部市上金崎7-20



煮込み無料券

店内利用のみ R1.12.6まで有効

地蔵通りもつ焼き植むら
TEL03-5668-9494



PACOのネガティブ万歳!

第16回『それは、頭の中にあるにすぎない。』

こんにちは、PACOです。大きな台風が到来しましたね。私も警報が鳴るたびにビクビクしておりました(^_^;) 今回の台風、私がいちばん恐ろしかったのは前情報です。土地が水で沈むかも...みたいなお話も出回っていたみたいで、そうなっては大変と、ライフラインが遮断された時の準備と、いつでも避難できる準備を整えて一夜を過ごしました。しかし、目の前の現実(外の様子は)、意外にも雨風、騒ぐほどでもなく...確かに風は強かったのですが、私にはその、さほどでもない現実より、頭の中で膨らみ続ける幻想の方に恐怖を覚え、リアリティを感じたものでした。「こうなるかもしれない」などの恐怖は、しょせん自分の頭の中にあるにすぎなかったんですね。心配や恐れに脅かされるあまり、現実が見えなくなることはあると思います。しっかりと、目の前の現実を噛みしめていこうと学んだのであります。皆さまの心に安らぎが訪れますように。

「プロを目指して三千里 ～脚本家への道～」

ブログ「プロ脚本家目指してます日記『毎日物書き日和』」



『コイワタイムズ』をご愛読の皆様、こんにちは！物書きの夢野ねここと、山口夢です。先日、めでたく33歳になりました。最初で最後の30代ソロ口目、相変わらずの独身でございます。

1個年齢を重ねたとて、やっていることは一緒でして、今は黙々と新作の準備をしている状態です。しかし、これが「当たり前前」になっているのはありがたい話で、書かなきゃいけない原稿があること、書ける場所をいただけていること、本当にありがたいし、毎日楽しい。

これからも1年1年、少しずつでも作品を増やしていきたいと思っておりますので、何卒よろしくごお願い申し上げます。書かなきゃいけない原稿もあるけど、書きたい原稿もたくさんあるんだ〜!!!幸せですね。

「増税前の駆け込み」

10月から消費税が10%になりましたよね。
みなさん、駆け込みでお買い物されたりしたのでしょうか。
おいたんは自転車を購入し、いや、買おうと思って買ったわけではなく...



感想はこちらへ
oitani@dairy@gmail.com

9月30日朝。その日、おいたんは焼きたてのパンを朝食にしようと思いつき、自転車で職場近くのパン屋さんへ。自分がいま食べたいパンはどれだ?と心の声に耳をすませながら棚に並べられたおいしそうなパンを吟味。5分後、購入し店の外へ。

買ったパンを自転車のかごに入れて、鍵を差し、いざ出発!とスタンドを足で蹴り上げた瞬間、スタンドはいつもとは違う方向へ飛んでいきました。

一瞬、なにが起きたのかわからなかったおいたん。飛んでいったスタンドを拾いに行こうとして気づきました。「あ、これ倒れる・・!」ここでようやく自転車のスタンドが折れたことに気づきました。ネジが緩んで外れただけなんじゃ・・と淡い期待はスタンドと同じように見事に折られ、交換しないとダメだと判断。パンを食べるのをあきらめて自転車屋さんへ駆け込みました。

スタンドを交換するつもりで行ったのですが、乗っている自転車は知り合いからのもらいもので、そもそも中古もらってからさらに3年は乗っているのポロポロでした。これを機に新品を買うか・・、あまり気乗りはしませんが買い換えは頭の片隅にあったし、明日から消費税も上がるしこれも運命!と購入を決意。7段ギアでパンクしにくいタイヤにしました。これがなかなか快適で、坂を立ち漕ぎしなくても登れちゃうスグレもの。買ってよかったねえと今なら喜べます。どうせなら次の元号が変わるまで大事に使ってあげようかと思っています。

最近のおいたん:先月もここに書いたスマートフォンアプリゲーム【DQウォーク】をまだ継続中。強いアイテムを抽選でゲットできる「ガチャ」。これまで他人様が課金しているのを傍で見て、ただのデータだよ、と思っていたのに考えが一転。お金を払ってでも強い武器を手に入れたい気持ちが分かるように。でもまだギリギリ課金してない。時間の問題か。

お粗末。

わざわざ駆け込みが、たけれども、



結果的に照明を増設前購入。

イラスト
近藤彩

ミッションは“「人材」から「人財」へ!”

ミッション実現のために前進中の社会保険労務士です!



ヒューマンレジャータレントオフィス
社会保険労務士 山岡/増井
文京区千駄木 3-34-8-301
TEL: 03-6807-2326

(140) 今回のミッション:モノより思い出

いつもお世話になっている生命保険営業マンの方(Tさん)のエピソードが興味深かったのでご紹介します。Tさんは以前に楽器店に勤めていた経験があり、どんな楽器でも演奏することができる楽器大好き営業マンです。その楽器大好き営業マンのTさんが楽器店で店長をしていたときに、一度だけ部下のスタッフを厳しく指導したことがあるそうです。

ある高校生がギターを注文し、待ち焦がれていたギターを店頭に取りに来たときの事です。お店のスタッフは、ギターの入った箱を開けずにそのまま高校生に渡して帰してしまい、それを見ていた当時店長のTさんは、スタッフに対して厳しく指導したそうです。(私はこの話を聞いたとき、箱の中のギターが注文の品に間違いのないかどうかを高校生に確認せずに渡したことを指導したのかと思いましたが、(それもあってもいいかもしれませんが)Tさんが厳しく指導した点はそこではありませんでした。)

Tさんは、「なんでそのまま渡して帰らせてしまったんだ!!」と言ってすぐに高校生を追いかけて店に呼び戻し、店内のスタジオでそのギターを大音量で弾かせてあげました。もちろん、高校生は大喜びです。楽器が大好きなTさんは、ワクワクしていた高校生の気持ちを察し、人生初のステージをプレゼントしたかったそうです。その高校生にとっては人生で初めて買ったギターだったらしく、一生に一度の大切な思い出になったようです。

ちなみに、Tさんがそのような販売をしていたのでリピーターが増え、数ある同社の楽器販売店の中でダントツの売上を記録していたそうです。まさに「モノより思い出」、自動車のCMみたいですね。

個人確定申告・法人決算・法人設立・相続及び贈与

山口税務会計事務所

東京都江戸川区西小岩 3-28-14-305 メゾンケーオー
税理士 山口かおり
TEL/FAX 03-6886-8907
Mail: riokaym@yahoo.co.jp

初回相談無料 (事前予約必要)

インフォメーションラボ通信

～身近なITやネットの話題をお伝えします～

インフォメーションラボ

ワードプレス、サーバ、SEO、ネットのことは Informationlab

電話: 03-3748-0180(大田区上池台1-7-16)
メール: info@info-lab.jp

ノベルティ今昔物語

先日、IT関連の見本市に幕張メッセまで行ってきました。1年に数回は各種見本市(IT関連が多いですが)を見てきてノベルティが景気やトレンドがあるなど改めて感じました。今年は、何と言っても自社名やサービス名が入った簡易的なトートバックにパンフレットを入れて渡されることが多かったです。紙袋より「エコ」で企業イメージが向上できそうというところでしょうか。実際、普段の生活で使えたりするので便利だったりします。過去には消せるボールペンのフリクションが発売されてブームになった時期には、どこへ行ってもフリクションに社名やサービス名が入ったものを渡されました。

また2000年頃のITバブルぐらいの時期にはTシャツがなぜか配られていて結構丈夫なものもありました。最近では景気の良さそうな会社は、抽選やクイズなどをして水筒や折り畳み傘を配っている会社がいる反面、何年前にはそのようなものを配っていた会社が普通のボールペンやクリアファイルだけになると業績があまりよくないのかな?と他人事ながら心配になってしまいます。

そのように振り返るとノベルティでも流行りすたりや景気が見えてくるなと思いませんか。

¥1,500/1時間
小岩駅北口徒歩2分
格安レンタル会議室

セミナー、教室、ワークショップ
料理教室、ヨガ教室、面接室
利用用途はご相談 (^_^)

レンタルスペース こいわくん

西小岩 1-26-3
大栄西小岩ビル4F
お問い合わせは 080-3004-9201 はた
メールは happy81@gmail.com

編集後記 会社の同僚の天然女性Yさんに、「うちの会社の警備システムは「Tpointカード」で解除できるんだよ。しかも毎回ポイントがつくんだよ」と冗談を言ったら信じてしまいやがりました(笑)
会社に来るたびにTpointカードにポイントがつくとしたら案外「モチベーション」になるかもしれませんね(笑)
コイワタイムズ編集長 はたひでき

とこ
いい床 とこやの 縁の下



男性カットとヘッドスパ カ★ナタ 女性のお顔そりとエステ のお店 ヘア&リラックス

江戸川区南小岩 8-2-12 柴又街道沿い 友の湯の前
03-3658-0688 定休日 月曜日・火曜日
朝9時から最終受付18時 お電話お待ちしております。



【床屋さんで、女性のお顔そり】

と、言う今いちピンとこない人もまだいらっしやると思います。

お店をやってますと、お顔そりが初めての方も少なくないです。大抵はご自分でされるからね。

それでも、お店でお顔そりするのは【不器用で、うまく剃れない】
【化粧品だけつけていても肌がキレイにならない】

と、思われてる方が多いです。

中でも、子供から手が離れてようやく自分の時間が取れました!とご来店される方はお顔そりを、楽しんでくれているようです。

毎月お顔そりをしていて何か変わりましたか?と、伺ったら

肌が明るくなって、お化粧したり顔を触るのが楽しくなると

初めて来た時と比べるとその人自身も、明るく楽しそうにされていたのがとても印象的でした。

本来女性は、何歳でもその時の美しさを備えていると思います。

自分でできないお肌のお手入れは、お店に任せて、いつもキレイなお肌でお友達とランチに旅行に出かけて楽しんでくださいね。

あなたらしく美しく
毎日を楽しむ、お顔そりLIFE。

旨い店

南小岩8丁目 中央通り沿いの「ビリヤニハウス」のビリヤニはうまい! ビリヤニはインド式炊き込みご飯みたいなものカレー風味でお肉がごろごろ。量もたっぷり。

あえて住所は書かないので探してみようw