

米沢市(株)井上自動車公式ホームページ

<https://inouejidousha.com/>



①窓からも受付 ②常時換気

① 新型コロナウイルス感染拡大の予防対策として事務所の道路側窓をもう一つの受付窓口としてご利用頂けるように致しました。例えば車検のお受け取り、書類のお預かり、お車の整備などで鍵の受け渡しなど、簡単な御用の方は窓からどうぞお気軽にお声がけ頂き、ご利用下さい。

② 感染症予防のため事務所の窓数を確保し、換気設備を整え、常時換気を行っています。また、お客様のご安全を第一と心得、受付の状況を常に把握し、お客様のご声かけに迅速に対応させていただきます。

ニユースレター

発行者  
井上自動車

テーマ  
守りと攻め

代謝UPの方法

お家時間が多くて代謝が悪くなる？  
代謝UPにご活用下さい。

- ・ストレッチ体操
- ・有酸素運動
- ・腹式呼吸
- ・水分を多く摂る
- ・発酵食品を摂る
- ・入浴・岩盤浴
- ・たんばく質を摂る

③花を飾る  
赤い花は怒りに  
寄り添い発散で  
いきいき  
青い花は冷静に  
なりpinkの花  
になる  
優しい気持ちで  
すちすち

ストレス解消法のご紹介

① ネガティブダストピン  
頭の中に嫌なことを  
3分間紙に書き、クシヤク  
シヤにし物化して捨てる  
イメージでゴミ箱へ投げ  
てみましょう。すっきりし  
ます

② 笑うこと  
脳は楽しい  
と錯覚し本  
当に楽しく  
なるそうです

食後すぐ！

血糖値上昇予防フットワーク

立った姿勢でつま先を付けたまま、両足のかかとを地面から上げ、地面に「トン！」と勢いよく下す繰り返しを30回。かかと落としと呼ばれています。毎食後、直ぐ！が効果あります。

後記  
新型コロナウイルス感染拡大し、緊張が続くと、いつもの間にかストレスも溜まりやすくなります。いまがチャンス！  
ね。今回の「テーマ」として「攻め」にさせて頂きまして、何か生活の中でのお役に立てたら幸いです。