プラスハートニュース

2016年４月
VOL.82
発行元
㈱カワムラ機工
スマイル委員会

ずいぶん気温も上がり、これからますます花粉の飛ぶ季節になりました。今年の花粉のピークは、スギ花粉が３月上旬～中旬、ヒノキ花粉が３月下旬だそうです。例年に比べると飛散量は少ないそうですが、快適に過ごすためにも今から薬を飲んだりマスクをしたり、対策をしっかりしていきましょう！！

今月のイチオシ商品

日東工器　コンパクトマルチサンダー　CMX-20

●３種類の研磨パッドを取り換えることで、バリ除去・凹み部の研磨、平面部の塗装タレの除去など、さまざまな研磨用途に幅広く対応できます!！

☆詳しくは、お近くの営業所までお問い合わせください

社員の素顔

先日、私の高校からの友達二人の誕生日パーティーを我が家で行いました！社会人になってから、毎年このメンバーでそれぞれの誕生日をお祝いしています。

今回のパーティーで作った料理は、エビとキノコのアヒージョやブリのカルパッチョ、生ハムのアスパラ巻など、名前だけ聞くとおしゃれ～な感じがしますが笑）実際作ってみるとどれもすごく簡単なので、オシャレパーティーをしたい方は是非作ってみてください！！

みんなでご飯屋さんに行くのも楽しいですが、こうやって家に集まってパーティーするのも楽しいですよ（*^ ^*）

二人とも誕生日おめでと～！！

ちょっと一息

私はコーヒーが大好きで、家でも豆から引くほどこだわってます笑）

コーヒーを飲むと目が覚めるとか、リラックスできるなどの話はよく聞きますが、調べてみると他にもたくさんの嬉しい効果がありました！

・ダイエット効果

コーヒーに含まれるカフェインは、脂肪の分解を早くしたり、エネルギー消費を高める働きがあります。

・肌のシミ防止効果

コーヒーには１杯あたり200㎎のポリフェノールが含まれており、これが活性酸素の除去につながり肌のシミ防止につながります。

・二日酔い改善

カフェインは、二日酔いで起こる頭痛の原因“アセトアルデヒド”を体の外に追い出し、脳の血液循環を良くするはたきがあります。

ここで私が一番気になったのが“二日酔い改善”の効果です。

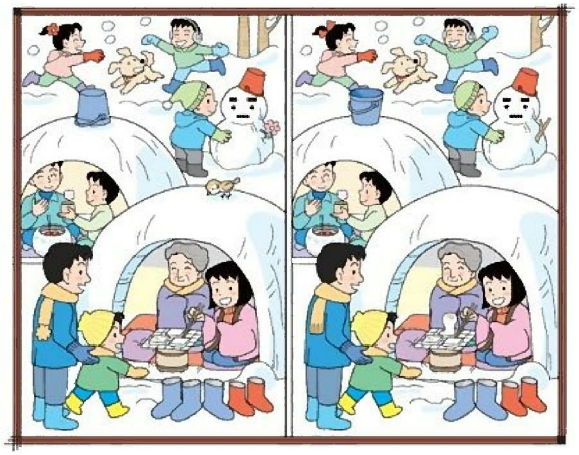
私はお酒も大好きでほぼ毎日飲んでいますが、たまに飲みすぎてひどい頭痛が起きることがあります。そんな時はコーヒーを飲んで乗り切ろうと思います！！

脳トレコーナー

日々の仕事疲れを、脳トレでリフレッシュ！！

ということで、今回は間違いさがしを掲載致しました。

【問題】 左右のイラストには、間違いが10箇所あります。

ぜひチャレンジしてみてください。

☆回答は４月のみんなのブログに掲載します(^ ^)/