

# ハリハリタイムズ

2009年春号 Vol. 16



寒い日にマフラーをして。

こんにちは、則武工務店です！ いつもありがとうございます！

もうゴールデンウィーク♪ 高速道路でどこまで行っても1000円♪  
とは言っても、例年通り、都内から出ずにのんびり過ごしていただけなんですが…。  
お出かけする方、お天気に恵まれますように。



## 現場便り



「月島名物もんじゃ だるま」様  
中央区月島3-17-9(西仲通り四番街)  
TEL:03-3531-7626 定休日:月曜



昭和初期の建物



今回の現場は地元月島のもんじゃ屋さんです。

事務所として使われていた昭和初期(築70年以上)の約50㎡の建物を改装し、先月オープンしました。

梁は以前のものをそのまま残し、あえて見せることで店内は落ち着いたあるレトロ調になっています。

月島出身のフタツが作るもんじゃと、こだわりがあるお酒を是非召上りにいらして下さい。

スタッフに「ハリハリタイムズ」を見たと言うと、いずれかをサービス！

- 1) デザート 1品サービス (あんこ巻き or チョコレート巻き)
- 2) 火・水曜 19時前に来店で生ビール or サワー or ソフト D1 杯サービス
- 3) 8名以上のグループには焼酎 or 日本酒 or ワインボトル 1本サービス

## ウォーキングを始めませんか？

春。運動をするのに最高の気候になってきました。健康のため、ダイエットのため、ストレス解消のため、体力をつけるため、何かをしなくては…と思っている方、ウォーキングがお勧めです！

ウォーキングのメリットは、ダイエット効果、体力向上、美容効果、ストレス解消、生活習慣病の予防・改善、肩こり・腰痛の改善、食欲増進、心臓機能の向上、新陳代謝・基礎代謝がよくなる、骨の強化…と数え切れないほどの効果が期待でき、いいことづくめです。

しかも、時間のあるときに一人で、いつでも、どこでもでき、道具は不要で、自分のペースで続けられる、最高の運動です。

ただし、続けることが大切ですよ～。



～歩き方～

○背筋を伸ばして歩幅を普段より広げ、腕を大きく振り、少し早足で、無理のないペースで歩く。

○30分程度は続けて歩く。(脂肪は歩き始めて20分しないと燃焼し始めないため)

○水分は一度に大量に飲まず、歩きながら小まめに飲むのがコツです。また、汗と一緒に体内の塩分も出て行きます。体内への吸収が早く

塩分も取れるスポーツドリンクが効果的です。

夏は炎天下を避け、早朝や夕方に歩きましょう。

