

# にしじま通信



編集者 西島 由紀恵

こんにちは^^ 大好きな季節になりました。実りの秋ですね。  
みなさま、お元気ですか？

先日、知人に誘われて、「笑いヨガ教室」に行ってきました(写真)。

イメージとしては、ニコニコ笑いながらヨガをするのかなあと軽く思っていました。

ところがどっこい、「思いっきり笑う、ただただ笑う、ひたすら笑う」だけなんだけど、これが結構ハードなんです。終わったら、へトへトになってました。(^^;)

「笑い」はがん予防になるというのは有名ですよ。

人間の細胞は毎日3000~5000のがん細胞ができるそうです。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているのが、ナチュラルキラー(NK)細胞です。NK細胞は50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われています。

そして、「笑う」ことでNK細胞が活性化します。

「笑い」っていつでも、どこでもできて、しかもタダじゃないですか?!

周りを明るくしますし、これをやらない手はないですよ。

作り笑いでも、NK細胞は活性化するそうですよ。ぜひ、みなさん、笑いましょ!



何も無いところで、ずっと笑い続けるんですよ。次の日の目覚めはスッキリでした。(笑)

〒919-0621 あわら市市姫 5-6-33

西島木材株式会社

リフォームハンズにしじま

西島和之一級建築士事務所

フリーダイヤル 0120-430-156

西島木材

検索

～社長の一言～

恒例となりました“感謝祭”、今年も開催します。チラシを同封しましたので、ぜひご覧ください。西島木材らしい感謝祭です。2日間とも、わたくしの「木のソムリエによる“木”になる話」がありますので、聞いていただけたら、うれしいです。お会いできるのを楽しみにしております。



## 「わりばしの危険」

「中国産の割りばしを金魚鉢につけいたら、中の金魚が1週間で死んでしまった」



という実験結果があるそうです。(産経新聞)

衝撃的でしょ？ 外食したら、割りばし使いますもんね。日本の割りばしの97%は中国からの輸入もんだし… 国産の割りばしは、間伐材や端材を使っているため、処分するところを利用するので、むしろ環境にはいいんですよ。

でも、中国では丸ごと木を使ってしまうため、森林をすべて切り倒してるんですね。当然、自然破壊や洪水の原因にもなります。

しかも、なぜ、金魚が死んでしまうかというと、割りばしを高濃度の防かび剤、漂白剤に漬けこんでいるからです。それが溶け出したんですね。

こういうのを聞くと、ラーメンとか割りばしで食べるのが怖くなりますね。熱いスープだけに、防かび剤や漂白剤がよく溶け出すような気がします。自分の身を守るためにも、マイ箸を持ち歩く方がいいかもしれないですね！

## ～おみせ紹介～

先日、女子社員と反省会という名の女子会をしました。4年前、施工させていただいた、「カフェフリーダ」様で…。

地産地消でどれも美味しく、しかも体によさそう♪ 女性お一人でも気軽に入れるお店ですよ。私が独身だったら、毎日ここに食べに来ると思います。^^



店内



外観

## カフェフリーダ

福井市西谷町2丁目2307

TEL.33-2284 (西谷中央公園横)

## ～施工事例～



保育園のトイレです。かさ上げてバリアフリーにしました。クッションフロアを木目調の明るい色に張り替えました。



ベランダの手すりの支柱が経年劣化でさびており、またフェンス自体が低かったため危険でした。防水工事をしたあと、落下防止の高さで手すりを取付けました。