

窓屋スタッフ：ある休日の過ごし方



香本昌輝

こうもとまさき

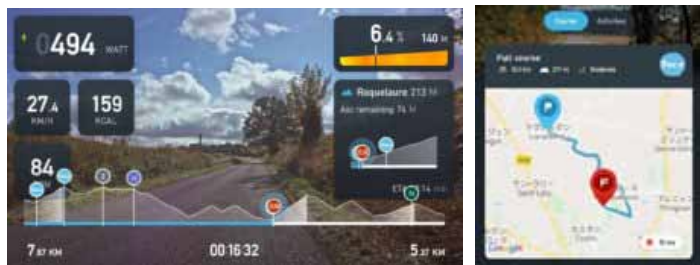
趣味：アウトドア（キャンプ・登山・素潜り）
スポーツ（自転車・トライアスロン）

自転車

今回は自転車についてお話しします。「外に出てトレーニングできない」という人にお勧めの器具です。

外出できないこのご時世、自宅に居ながら世界中の道を自転車で走る事のできる機械です。後ろタイヤを外し、機械を取付ける事で実際に自転車で走っているかのようになります。

基本はスマホのアプリですが、テレビに接続すると大きな画面で見える事ができるので臨場感がありますね。



上の画面はフランスのカスタンという地方です。手軽に観光気分ですね。街中を走るコースもありますよ。

今は一人ですが、世界中の人達とバーチャルでレースに参加する事も出来ます。ただし、リアルタイムなので夜中になってしまう事…。もしばらくは家でトレーニングですね。



宮永要

みやながかなめ

趣味：ゴルフ・スノーボード・小旅行

家族で…

先日、仕事中に妻（娘も）から一通のメールが届きました…。『これ作って〜』と…。



よく見るとニンテンドースイッチを真似たTVのサイドBoxです！四角なら簡単に出来ますが、コーナー部分がアール（丸く）になっているので少し手ごわそうです。

早速、家に帰ったらTVやTV台などの調査開始です。ネットで必要な部材の選定などをしてから週末に買い出しに行きました。

早速作業開始です！！塗装作業は娘も手伝ってくれました。



2日目の夜に何とか完成です♪

TVの両サイドにBOXが出来ただけで圧迫感が凄いです。リクエストした妻と娘も大喜びです。



BOXの中にもコンセントを設けたので、コントローラーの充電も出来ます！我ながら良い作品が出来たと思います。次は何をリクエストされるのでしょうか……。

スタッフブログを掲載中

スタッフの日常を定期的に更新しています。

趣味や日々の業務活動などをアップしているので、是非見てください♪



自然と共に、
丁寧に暮らす。

Vol.2

四季と暮らし

SUMMER
TOPICS

夏バテにご用心！
夏の元気のキーワード
「水分」と「冷房」



猛暑が危険といわれるのには
理由があります

最近では、熱中症の危険性がよく知られるようになりました。夏の暑さはなぜそれほど危険なのでしょう。汗をたくさんかくと体内の水分と塩分が失われ、体温調節機能が働かなくなること、めまいや筋肉硬直など様々な症状を引き起こすのが熱中症です。また、血液が濃くなり、血が固まりやすくなるため、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険もあります。

忘れないで
寝る前の水分補給

夏の暑さ対策に、こまめな水分補給はとても大切です。運動中や外にいるときはもちろん、意外かもしれないですが、寝る前の水分も重要です。人は寝ている間にコップ一杯分の汗をかくといわれます。つまり、寝ている間は血液が濃くなりやすい状態に。実際に、脳梗塞は夏の朝方に多く発症します。夜中にトイレに起きるのが嫌だからと、寝る前の水分を控えることはやめましょう。

エアコンの温度は
外気温マイナス5度以内

マイナス5度というのは省エネのためではなく、冷やし過ぎは冷房病のもとになるということです。冷やし過ぎると手足のしびれや生理痛、頭痛、下痢と便秘を繰り返すといった体の変調につながります。冷房が寒いと感じる前に薄手の上着をはおったり、ソックスを履いたり、膝掛けなどで対策をして、適度に涼しく体に優しい環境を整えましょう。

明日、きっと誰かに
言いたくてうずうずしちゃうよ

よもやま話

フラミンゴがピンク色の理由

餌に含まれる「カンタキサンチン」や「βカロチン」の色素によってピンク色になるんです。逆にこの色素を摂らないと体の色は白くなってしまいます。動物園のフラミンゴは、ピンク色を維持するためにβカロチンを添加した餌を食べています。

『わざわざ添加するなんて！』と思った方。フラミンゴは鮮やかなピンクをしていないと、繁殖期にペアを組みづらいんです。その為、餌を添加してピンク色になるようにしているんです

ピンク色だとモテルのよ



各種記念撮影もおまかせ！



広々したキレイで明るいスタジオで撮影します。百日祝い、七五三、成人式、家族写真…。スタジオビューは30年以上の歴史があるエキスパート集団です！受賞歴のあるプロが自然な笑顔を収めます。レンタル衣装もあるから安心ですね。

選べる様々なプランやロケーション撮影！



スタジオだけではなく岡山後楽園や美観地区など、屋外のロケーション撮影プランも大人気。レンタル衣装とメイクもセット料金に含まれるのでお得！情緒あふれる景色の中で撮る写真は格別ですね。季節によって様々なプランがあるので、要チェック♪

RSK山陽放送

毎週土曜日 午後4:00～生放送

《ちゃんねるロック天神サタデー》

週末が楽しくなる見たらトクする1時間



9月4日(土)

窓屋スタッフが「ちゃんねるロック天神サタデー」に出演します！是非ご覧ください。

