

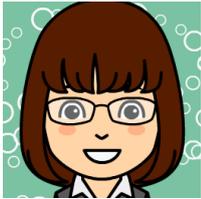


ニッシン工業便り



第52号 2024/12/2 発行

☆-★-☆-本メールは、過去に名刺交換をさせていただいた方へ送信しています-☆-★-☆



こんにちは！
ニッシン工業の松村です。

サラリーマンの必需品であるネクタイは元々、
ローマの兵士が寒さに負けないように考案されたものだったそうです。
当時はネクタイのようにオシャレなものではありませんでした。
あくまで防寒のみを考慮してウールの布を首に巻くだけのシンプルなものでしたが、
ウールの布がネクタイのように使われるようになり、今や世界中の正装の一部となっています。

★ — — — ★ — — — ★ — — — ★

出張運動教室の実施

★ — — — ★ — — — ★ — — — ★

相模原市が行う『出張運動教室』の指導員に来ていただきました。
インストラクターの方から【動的ストレッチ】と【静的ストレッチ】に関する説明を受けた後で、
実際に体を動かしてみました。



20分程度の軽い運動でしたが、意外ときつく感じました。



途中からは体もよく温まり、腕まくりをしたり、上着を脱いでいる人も目立ちました。

体を動かすと、気持ちも軽くなって気持ちよく仕事に取り組めますね。

せっかく教えて頂いたストレッチですから、休み時間などに少しでも体を動かしてみようと思います。



最後まで読んでいただきありがとうございました！！

ストレッチは1日1分やるだけでも効果が表れるそうですよ。

忙しくても少しずつ積み重ねていきたいですね。

ホームページは [こちら](#) です！

※ご不明な点は下記へご連絡願います。

株式会社ニッシン工業 相模原工場

〒252-0244 相模原市中央区田名 4546

TEL : 042-762-8211 FAX : 042-762-8222