

2023.10.10発行

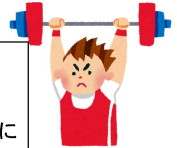
# MARUNAKA TIMES

第38号

## 大内俊幸さんメダル獲得



大内さん  
またまたメダル獲得！  
先日開催された  
「第41回全日本マスターズ  
ウエイトリフティング競技選手権大会」  
において第二位を受賞されました。  
おめでとうございます！



わたしもこんな記録を出しました！  
趣味で大作を作りました！など、  
紙面で紹介しますので、写真とともに  
事務所までぜひお寄せください。



### マルナカファーム通信

MARUNAKA FARM

定植が完了しました



今年の夏は本当に暑かったですね。ハウスの中はまさにサウナ同然でした。誰も倒れずにここまでやり切りました。来シーズンはなんと**20品種**になります。みなさまどうぞご期待ください。引き続き苗育て頑張ります！



【今後の出店予定】

- 10/14~15 LIVEAZUMA2023  
あづま総合運動公園
- 11/3 あだたらせクション  
二本松城報館
- 12/9~10 // コラッセ福島

遊びに来てね

# 社長のつぶやき



食欲、読書、スポーツの秋…。

何をしていても良い季節。皆さんはどんな秋を過ごしますか？

私事ですが今年の健康診断で「メタボリック症候予備軍」へ仲間入りしました。体重が増加し始めたのは、禁煙してからなので約8年前。

当時は体重60kg前後・ウエスト74cm前後。健康診断では「痩せすぎ」。

昔の写真を見ると、本当に自分なのか？と疑うほどです。

現在体重70kg台へ突入。気付くと年1kgペースで増え続けています。

体重の指標はギリギリセーフなのですが、ウエストがアウト！

コロナ明けて、延期されていた会合が一斉にスタート。

久しぶりに顔を合わせての会合や会食は実に楽しく、時が過ぎるのを忘れるほどです。特に福島県の日本酒は美味しい！（会食メインになってますね…）

出張で日本中駆け回っている私は特にそう思います。

県外への出張には、自信をもって福島県の日本酒をお土産にしています。

また、県外から来るお客様には、福島県の日本酒が飲めるお店をセッティングしています。そんな機会が増えれば、おのずと…。

最近、何となく体が重いような気はしていましたが、保健師さんの指導が入り、久しぶりに体重計に乗りビックリ！これはヤバイ！

4月より4kg増加ではないですか！月1kgペースの増加！！流石にこれはまずい。

「思い立ったらすぐ行動」が私のスタイル。早速、減量作戦決行。

ジム通いを始め、食事制限を行い日々体重管理しています。しかし、思うほど体重が落ちません。

もっと効率が良いものはないかと「減量」でネット検索すると、ダイエット情報が溢れかえっています。果たしてどれが正しい情報なのだろう？と悩む次第。

この中から自分にあった減量方法などを見つけることは不可能なのでは？とさえ思えました。結局「急がば回れ」私の性格に合わせコツコツと出来る範囲で、基本の筋トレと有酸素運動を取り入れながら「継続は力なり」人生初の減量作戦を進めることにしました。約3週間が過ぎました。現在約3kgの減量までは成功しましたが、ここから落ちない。諦めずにあと2kg減程を目標に頑張ろうと思います。

朝晩の冷え込みが激しくなり、自律神経が乱れる季節でもあります。

特に現場では日中汗をかき、夕方気温が下がり体が冷えてしまいます。

汗をかいたら下着など交換、寒くなれば一枚羽織るなど体調管理そして、安全作業をお願い致します。

